

**ПРОГРАММА
НАЦИОНАЛЬНЫХ
СОРЕВНОВАНИЙ ПО
АЭРОБНОЙ
ГИМНАСТИКЕ
2019**

Возрастная категория	Программа выступлений	Обязательные элементы	Допустимая ценность элементов	Сбавки
Малыши (2011-2012)	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа	Группа A - отжимание Группа B - широко расставленные ноги в упоре Группа C - поворот 360° в воздухе Группа D - шпагат в вертикальном положении	Максимум 6 элементов от 0.1 до 0.4 баллов /или же один элемент ценностью 0.5 балла выборочно/	Больше 6 -и элементов Отсутствие обязательных элементов Отсутствие группы элементов Элементы ценностью выше на 0.5 балла Повторение элементов Больше 1 -го элемента приземления на шпагат
Дети (2008-2010)	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа Аэроданс	Группа A - отжимание Группа B - широко расставленные ноги в упоре Группа C - поворот 360° в воздухе Группа D - шпагат в вертикальном положении	Максимум 6 элементов от 0.1 до 0.4 баллов /или же один элемент ценностью 0.5 балла выборочно/	Больше 6 -и элементов Отсутствие обязательных элементов Отсутствие группы элементов Элементы ценностью выше на 0.5 балла Повторение элементов Больше 1 -го элемента приземления на шпагат
Пре-юниоры (2005-2007)	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа Аэроданс	Группа A - переход с позиции вертолета на отжимание Группа B - широко расставленные ноги в упоре с поворотом на максимум 360° Группа C - прыжок в группировке с поворотом на 360° Группа D - шпагат в вертикальном положении с поворотом на 360°	Максимум 8 элементов от 0.1 до 0.6 баллов /или же один элемент ценностью 0.7 балла выборочно/	Больше 8 -и элементов Отсутствие обязательных элементов Отсутствие группы элементов Элементы ценностью выше на 0.7 балла Повторение элементов Больше 1 -го элемента приземления на шпагат Больше 1 -го элемента приземления на отжимание Больше 5 -и элементов, исполняемых на ковре

Возрастная категория	Программа выступлений	Обязательные элементы	Допустимая ценность элементов	Сбавки
Юниоры (2002-2004 гг.)	Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа Аэроданс	<ul style="list-style-type: none"> Группа A - переход с позиции вертолета на шпагат или отжимание в упоре Венсона Группа B - широко расставленные ноги в упоре с поворотом максимум 180° Группа C - прыжок с широко расставленными ногами Группа D - переход с элемента иллюзия на шпагат в вертикальном положении / переход с элемента свободная иллюзия на шпагат в вертикальном положении 	От 0.1 до 0.7 баллов - максимум 10 элементов для индивидуальных выступлений женщин и мужчин и 9 элементов для смешанных пар, трио и групп /или же один элемент ценностью 0.8 балла выборочно/	<ul style="list-style-type: none"> Больше 10-и элементов Отсутствие обязательных элементов Отсутствие группы элементов Элементы ценностью выше на 0.8 балла Повторение элементов Больше 2-х элементов приземления на шпагат Больше 5-и элементов, исполняемых на ковре Больше 1-го элемента ценностью 0.8 балла

Возрастная категория	Программа выступлений	Обязательные элементы	Допустимая ценность элементов	Сбавки
<p>Сеньоры (2001г. и старше)</p>	<p>Индивидуальное выступление женщин Индивидуальное выступление мужчин Смешанная пара Трио Группа Аэроданс</p>	<ul style="list-style-type: none"> Один элемент из каждой группы - A-B-C-D 	<p>От 0.3 до 1.0 баллов - максимум 10 элементов для индивидуальных выступлений женщин и мужчин и 9 элементов для смешанных пар, трио и групп /ценность элементов 0.1 и 0.2 - свободные элементы/</p>	<ul style="list-style-type: none"> Больше 10-и элементов Отсутствие группы элементов Повторение элементов Больше 2-х элементов приземления на шпагат Больше 2-х элементов приземления на отжимание Больше 5-и элементов, исполняемых на ковре

Малыши (2011-2012гг.)

- Программа выступлений:
Индивидуальное выступление женщин
Индивидуальное выступление мужчин
Смешанная пара
Трио
Группа
- Допустимая ценность элементов - **0.1-0.4** /или же один элемент ценностью **0.5** балла выборочно/
- Обязательные элементы – **4 /1** из каждой группы /
- Группа **A** - отжимание - **0.1 балла**
- Группа **B** - широко расставленные ноги в упоре - **0.2 балла**
- Группа **C** - поворот 360° в воздухе - **0.3 балла**
- Группа **D** - шпагат в вертикальном положении - **0.1 балла**

Соревновательная площадка
7х7- индивидуальное выступление женщин,
индивидуальное выступление мужчин,
смешанная пара, трио
10х10 – группа

Исключения

- Недопустимо отжимания на одной руке
 - Недопустимо упор на одной руке
 - Недопустимо приземление на одну руку
- Продолжительность музыки - 1 мин. 15 сек. [+/-5 сек]
- Максимальное количество сложных элементов - 6
 - Подъемы - 0
- Максимум 4 элемента, исполняемых на ковре
- Максимум 1 приземление с прыжком на шпагат
 - Максимум 2 акробатических элемента
 - Комбинация недопустима

Сбавки

- Больше 6-и элементов
- Отсутствие обязательных элементов
 - Отсутствие группы элементов
- Элементы, оцененные выше, чем 0.5 балла
 - Повторение элементов
- Больше 1-го элемента приземления на шпагат
- Элементы приземления на отжимание /отжимание на одной руке
 - Больше 2-ух акробатических элементов
 - Комбинация недопустима

Дети (2008-2010гг.)

- Программа выступлений:
 - Индивидуальное выступление женщин
 - Индивидуальное выступление мужчин
 - Смешанная пара
 - Трио
 - Группа
 - Аэроданс
- Допустимая ценность элементов - 0.1-0.4 / или же один элемент ценностью 0.5 балла выборочно/
- Обязательные элементы – 4 /1 из каждой группы/
- Группа А - отжимание - 0.1 балла
- Группа В - широко расставленные ноги в упоре - 0.2 балла
- Группа С - поворот 360° в воздухе - 0.3 балла
- Группа D - шпагат в вертикальном положении - 0.1 балла

Соревновательная площадка
7x7- индивидуальное выступление женщин,
индивидуальное выступление мужчин,
смешанная пара, трио
10x10 – группа, Аэроданс

Исключения

- Недопустимо отжимание на одной руке
 - Недопустим упор на одной руке
- Недопустимо приземления на одной руке
- Продолжительность музыки - 1 мин. 15 сек. [+/-5 сек]
- Максимальное количество сложных элементов - 6
 - **Нет элемента сложности в Аэродансе**
 - Подъемы - 0
- Максимум 4 элемента, исполняемых на ковре
 - Максимум 2 акробатических элемента
 - Максимум 1 приземление на шпагат

Сбавки

- Больше 6-и элементов
- Отсутствие обязательных элементов
 - Отсутствие группы элементов
- Элементы, оцененные выше, чем 0.5 балла
 - Повторение элементов
- Больше 1-го элемента приземления на шпагат
- Элементы приземления на отжимание/отжимание на одной руке
 - Больше 2-ух акробатических элементов
 - Комбинация недопустима

Пре-юниоры (2005-2007гг.)

- Программа выступлений:
 - Индивидуальное выступление женщин
 - Индивидуальное выступление мужчин
 - Смешанная пара
 - Трио
 - Группа
 - Аэроданс
- Допустимая ценность элементов - **0.1-0.6**/ или же один элемент ценностью **0.7** балла выборочно/
- Обязательные элементы – **4 /1** из каждой группы/
- Группа **A** - переход с позиции вертолета на отжимание- **0.4** балла
- Группа **B** - широко расставленные ноги в упоре с поворотом максимум на 360° - **0.4** балла
- Группа **C** - прыжок в группировке с поворотом на 360° - **0.4** балла
- Группа **D** - шпагат в вертикальном положении с поворотом на 360° - **0.3** балла

Соревновательная площадка

**7x7- индивидуальное выступление женщин,
индивидуальное выступление мужчин,
10x10 – смешанная пара, трио
группа, Аэроданс**

Исключения

- Недопустимо отжимание на одной руке
 - Недопустим упор на одной руке
- Недопустимо приземление на одной руке
- Продолжительность музыки - **1 мин. 15 сек. [+/-5 сек]**
- Максимальное количество сложных элементов – **8**
 - **Нет элемента сложности в Аэродансе**
 - Подъемы - **1** /необязательно/
 - Максимум **5** элементов, исполняемых на ковре
- Максимальное количество элементов приземления с переходом на отжимание - **1**
 - Приземления со шпагатом максимум **1**
 - Максимум **2** акробатических элемента
- Максимум **1** комбинация **2-х** сложных элементов

Сбавки

- Отсутствие обязательных элементов
 - Отсутствие группы элементов
- Элементы, оцененные выше, чем **0.7** балла
 - Повторение элементов
- Больше **1** элемента приземления на шпагат
- Больше **1** элемента приземления на отжимание
- Элементы приземления на отжимание на одной руке
 - Больше **8** элементов
 - Больше **1** подъема
- Больше **2** акробатических элементов
 - Больше **1** комбинации элементов

Юниоры (2002-2004 гг.)

- Программа выступлений:
 - Индивидуальное выступление женщин
 - Индивидуальное выступление мужчин
 - Смешанная пара
 - Трио
 - Группа
 - Аэроданс
- Допустимая ценность элементов - 0.1-0.7 /или же один элемент ценностью 0.8 баллов выборочно/
- Обязательные элементы – 4 /1 из каждой группы/
- Группа **A** - переход с позиции вертолета на шпагат или отжимание в упоре Венсона - 0.6 балла
- Группа **B** - широко расставленные ноги в упоре с поворотом максимум 180° - 0.6 балла
- Группа **C** - прыжок с широко расставленными ногами - 0.3 балла
- Группа **D** - переход с элемента иллюзия на шпагат в вертикальном положении / переход с элемента свободная иллюзия на шпагат в вертикальном положении - 0.7 балла

Соревновательная площадка

10x10 - индивидуальное выступление женщин,
индивидуальное выступление
мужчин, смешанная пара, трио, группа, Аэроданс

Исключения

- Недопустимо приземления на одной руке
- Продолжительность музыки - **1 мин. 20 сек. [+/-5 сек]**
- Максимальное количество сложных элементов – для индивидуальных выступлений женщин и мужчин – **10**, для смешанных пар, трио, групп – **9**
 - **Нет элемента сложности в Аэродансе**
 - Подъемы - **1**
 - Максимум **5** элементов, исполняемых на ковре
 - Максимальное количество элементов приземления на отжимание - **3**
- Максимальное количество приземлений на шпагат - **3**
 - Максимум **2** акробатических элемента
 - Максимум **2** комбинации сложных элементов

Сбавки

- Отсутствие обязательных элементов
 - Отсутствие группы элементов
- Элементы ценностью выше 0.8 баллов
 - Повторение элементов
- Больше 3-х элементов приземления на шпагат
- Больше 3-х элементов приземления на отжимание
- Элементы приземления на отжимание на одной руке
- Больше 10-и элементов /индивидуальное выступление женщин, индивидуальное выступление мужчин/
 - Больше 9-и элементов /смешанная пара, трио, группа/
 - Больше 1-го подъема
 - Больше 1-го элемента ценностью 0.8 балла
 - Больше 2-х акробатических элементов
 - Больше 2-х комбинаций сложных элементов
 - Комбинация обязательных элементов

Сеньоры (2001г. и старше)

- Программа выступлений:
 - Индивидуальное выступление женщин
 - Индивидуальное выступление мужчин
 - Смешанная пара
 - Трио
 - Группа
 - Аэроданс
- Допустимая ценность элементов - 0.3-1.0/ 0.1-0.2 - свободные элементы/
- Один элемент из каждой группы - A-B-C-D

Соревновательная площадка

10x10 – индивидуальное выступление женщин,
индивидуальное выступление мужчин, смешанная пара,
трио, группа- Аэроданс

- Продолжительность музыки - 1 мин. 20 сек. [+/-5 сек]
- Максимальное количество сложных элементов– для индивидуальных выступлений женщин и мужчин – 10, для смешанных пар, трио, групп – 9
 - **Нет элемента сложности в Аэродансе**
 - Подъемы - 1
 - Максимум 5 элементов, исполняемых на ковре
- Максимальное количество элементов приземления на отжимание - 3
- Максимальное количество элементов приземления на шпагат - 3
 - Максимум 2 акробатических элемента
- Максимум 2 комбинации 2 или 3 сложных элемента

Сбавки

- Отсутствие группы элементов
 - Повторение элементов
- Больше 3-х элементов приземления на шпагат
- Больше 3-х элементов приземления на отжимание
- Больше 10 элементов - индивидуальное выступление женщин, индивидуальное выступление мужчин
- Больше 9 элементов - смешанная пара, трио, группа
 - Больше 1-го подъема
 - Больше 2-х акробатических элементов
 - Больше 2-х комбинаций сложных элементов

Чемпионат Азербайджана

- Взрослые (2001 и старше)
- Юниоры (2002-2004)
- Пре-юниоры (2005-2007)
- Дети (2008-2010)

Чемпионат Баку

- Взрослые (2001 и старше)
- Юниоры (2002-2004)
- Пре-юниоры (2005-2007)
- Дети (2008-2010)

Первенство Азербайджана Кубок АГФ

- Юниоры (2002-2004)
- Пре-юниоры (2005-2007)
- Дети (2008-2010)
- Малыши (2011-2012)

Первенство Баку

- Юниоры (2002-2004)
- Пре-юниоры (2005-2007)
- Дети (2008-2010)
- Малыши (2011-2012)