Міжнародна Федерація Поул Спорту (IPSF)

Чемпіонати з повітряних видів спорту
Код Балів для повітряного кільця 2019-2020

Авторські Права © 2019/2020 МФПС

Цей документ повинен використовуватися тільки для змагань, схвалених Міжнародною Федерацією Поул Спорту (IPSF).
Відтворення або використання Коду Балів без спеціального дозволу МФПС (IPSF) є кримінальним злочином.
Зміст

ВСТУП (INTRODUCTION) ................................................................................................................................. 5

ТЕХНІЧНІ БОНУСИ (TECHNICAL BONUS) ........................................................................................................... 6

ІНДІВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА – Поодинокі Бонусні Надбавки, присуджуються одноразово (SINGLES - 
Singular Bonus Points (awarded per time):) ........................................................................................................... 6

ДУЕТИ - Поодинокі Бонусні Надбавки (присуджуються одноразово) (DOUBLES - Singular Bonus Points 
(awarded per time)): ........................................................................................................................................ 6

ІНДІВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА - загальні Бонусні Надбавки (присуджуються один раз) (SINGLES - Overall 
Bonus Points (awarded one time)): .................................................................................................................. 7

Додаткові Надбавки - лише для категорії Індивідуальна Програма (Additional Bonus Points (Singles only):) 
............................................................................................................................................................................ 8

ДУЕТИ - Загальні Бонусні Надбавки, присуджуються одноразово (DOUBLES - Overall Bonus Points 
(awarded one time):) ........................................................................................................................................... 8

Додаткові Надбавки - лише для категорії Дуети (Additional Bonus Points (Doubles only):) ....................... 8

ТЕХНІЧНІ СПИСАННЯ (TECHNICAL DEDUCTIONS) ............................................................................................ 9

ІНДІВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА / ДУЕТИ - Разові Списання, списуються кожен раз (SINGLES/ DOUBLES -
Singular Deductions (deducted per time)): ...................................................................................................... 9

ІНДІВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА / ДУЕТИ - Загальні Списання, списуються одноразово (SINGLES/ DOUBLES -
Overall Deductions (deducted one time)): ........................................................................................................ 9

АРТИСТИЧНІСТЬ ТА ХОРЕОГРАФІЧНА ПРЕЗЕНТАЦІЯ (ARTISTIC AND CHOREOGRAPHY PRESENTATION) ...... 10

ІНДІВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА / ДУЕТИ - Бали за Артистизм (SINGLES/ DOUBLES - Artistic Bonuses): .......... 10

ІНДІВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА / ДУЕТИ - Бонуси за Хореографію (SINGLES/ DOUBLES - Choreography 
Bonuses): ......................................................................................................................................................... 11

ІНДІВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА / ДУЕТИ - Разові Списання, списуються кожен раз (SINGLES/ DOUBLES -
Singular Deductions (deducted per time)): ................................................................................................... 11

ІНДІВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА / ДУЕТИ - Загальні Списання, списуються одноразово (SINGLES/ DOUBLES -
Overall Deductions (deducted one time)): ........................................................................................................ 11

ОБОВ’ЯЗКОВІ ЕЛЕМЕНТИ (COMPULSORY) ........................................................................................................ 12

Розподіл по Категоріям (Category Breakdown) ................................................................................................ 13

Вимоги до Оцінки Обов’язкових Елементів (Compulsory Point Requirements) ............................................. 13

ВИЗНАЧЕННЯ МІНІМАЛЬНИХ ВИМОГ ДЛЯ ОБОВ’ЯЗКОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ (COMPULSORY MINIMUM REQUIREMENT 
DEFINITIONS) .................................................................................................................................................... 15

ЗБОРЕННІ РУХИ ТА ШТРАФИ (PROHIBITED MOVEMENTS AND PENALTIES): ................................................. 16

ШТРАФИ ГОЛОВНОГО СУДДІ (HEAD JUDGE PENALTIES): ........................................................................ 17

ОБОВ’ЯЗКОВІ ЕЛЕМЕНТИ ДЛЯ ІНДІВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ (COMPULSORY SINGLES) .................................... 19

Елементи на Гнучкість (Flexibility Elements) .................................................................................................. 19

Елементи на Силу (Strength Elements) ............................................................................................................. 33

Елементи на Баланс та Захист (Balance Based Elements) ............................................................................... 42

ОБОВ’ЯЗКОВІ ЕЛЕМЕНТИ ДЛЯ ДУЕТІВ (COMPULSORY DOUBLES) ..................................................................... 47

Синхронні Паралельні Елементи (Synchronised Parallel Elements) ............................................................... 47

Синхронні Взаємопов’язані Елементи (Synchronised Interlocking Elements) ............................................. 48

Парні Елементи на Баланс (Balance Based Partner Elements) ...................................................................... 52

Парні Елементи У Повітрі – обидва партнери в контакті з кільцем (Flying Partner Elements – both partners 
must have contact with the hoop). ...................................................................................................................... 59

Парні Елементи У Повітрі – тільки один партнер у контакті з кільцем (Flying Partner Elements – only one 
partner has contact with the hoop) ..................................................................................................................... 62

ФОРМА ОЦІНКИ ОБОВ’ЯЗКОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ (COMPULSORY SCORE FORM) .................................................... 65

ФОРМА ТЕХНІЧНИХ БОНУСІВ (TECHNICAL BONUS FORM) ............................................................................. 68
ГЛОСАРІЙ (GLOSSARY): ................................................................. 71
НАЦІОНАЛЬНІ / РЕГІОНАЛЬНІ ЧЕМПІОНАТИ – ПОВІТРЯНЕ КІЛЬЦЕ ПРАВИЛА І ПОЛОЖЕННЯ ....... 76
ВИЗНАЧЕННЯ (DEFINITIONS) ...................................................................... 76
ПРАВО НА ОБРАННЯ (ELIGIBILITY) ................................................................. 76
1. Рівні (Division) ................................................................................. 76
2. Категорії (Categories) .................................................................... 77
3. Вік (Age) ......................................................................................... 77
4. Процес Вибору Спортсмена (Athlete Selection Process) .............. 77
ПРОЦЕС ПОДАЧІ ЗАЯВКИ........................................................................ 78
5. Процес Подачі Заявки (Initial Application) ..................................... 78
6. Вибір Музики (Music Choice) ...................................................... 79
7. Оцінні Листи (Score Sheets) .......................................................... 80
ПРОЦЕС РЕЄСТРАЦІЇ (REGISTRATION PROCESS) ..................................... 80
8. Реєстрація Спортсмена (Athlete Registration) ................................ 80
ЗМАГАННЯ (COMPETING)........................................................................ 81
9. Час Виступу (Performance Time) .................................................. 81
10. Костюм (Costume) ................................................................. 81
11. Зачіска і макіяж (Hair and Makeup) .............................................. 83
12. Засоби зчеплення (Grips ) ......................................................... 83
13. Сцена (Stage) ............................................................................. 83
14. Повітряне кільце (Aerial Hoop) ................................................... 83
15. Зйомка (Filming) ....................................................................... 84
СУДДІВСТВО (JUDGING)......................................................................... 84
16. Судді і система суддівства (Judges and Judging System) ............... 84
17. Штрафні (Penalties) ................................................................. 85
18. Результати (Results) .................................................................. 86
19. Нагороди (Awards) ................................................................. 86
20. Тренери (Coaches) ................................................................. 86
21. Дискваліфікація (Disqualification ) ........................................... 87
МЕДИЧНІ ІНСТРУКЦІЇ ТА ДОПІНГ (MEDICAL AND DOPING REGULATIONS) ... 87
22. Порушення щодо допінгу (Sanctions with Doping) ..................... 87
23. Зміна статі в спорти (Sex Reassignment in Sport) ....................... 87
ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ (RIGHTS AND RESPONSIBILITIES) .................... 88
24. Права та обов'язки спортсменів (Rights and Responsibilities of the Athletes) .... 88
25. Права та обов'язки організатора (Rights and Responsibilities of the Organiser) ... 89
СКАРГИ ТА АПЕЛЯЦІЇ (COMPLAINTS AND APPEALS) ............................ 89
26. Система Оцінок (Scoring System) ............................................. 89
ПРАВО НА ОБРАННЯ (ELIGIBILITY) .......................................................... 103
1. Рівень - Еліта (Division – Elite) .................................................. 103
2. Категорії (Categories) ................................................................. 103
4. Процес відбору спортсменів (Athlete Selection Process) .......... 103
ПРОЦЕС ПОДАЧІ ЗАЯВКИ (APPLICATION PROCESS) .................................. 104
5. Початкова подача заяви (Initial Application) ............................... 104
6. Вибір музики (Music Choice) ................................................... 104
ПРОЦЕС РЕЄСТРАЦІЇ (REGISTRATION PROCESS) ................................... 104
8. Реєстрація спортсмена (Athlete Registration) ............................. 104
ЗМАГАННЯ (COMPETING) ................................................................. 105
10. Спортивні костюми (Costume) ........................................... 105

СУДІЙСТВО (JUDGING) ............................................................... 105
16. Судді та Система Судійства (Judges and Judging System) ............ 105
19. Нагороди (Awards) ................................................................. 105
20. Тренера (Coaches) ................................................................. 105
Вступ (Introduction)

Система підрахунку балів МФПС (IPSF) складається з чотирьох частин: Технічні Бонуси, Технічні списання, Артистична та Хореографічна Презентація, Обов’язкові Елементи; спортсмени будуть оцінюватись во всім чотирьом розділам. Підсумковий результат являє собою поєднання Обов’язкових Елементів+ Технічних Бонусів + Технічних списань + Артистичну Презентацію. У випадку нічей спортомен із найвищими балами за технічні списання стає переможцем. Важливо: щоб отримати найвищий бал спортсмен повинен здійснити у своїй програмі всі складові. Система оцінок не тільки сприяє постанові добре збалансованої програми, але також підтримує навчених і добре підготовлених (різnobічних) спортсменів. Мінімальна загальна оцінка спортсмена може дорівнювати нулю. Усі спортсмени повинні використовувати ухвалене МФПС (IPSF) повітряне кільце з двома точками кріплення. Що стосується діаметру, висоти та інших характеристик повітряного кільця, дивіться правила, положення і нормативні вимоги до апаратів. Для визначення різних термінів дивіться глосарій.

Рівні (Divisions)

- Любителі – Amateur
- Професіонали – Professional
- Еліта – Elite

Категорії (Categories)

- Діти (Змішані) – Novice (Mixed)
- Юніори (Змішані) – Junior (Mixed)
- Дорослі Жінки – Senior Women
- Дорослі Чоловіки – Senior Men
- 40+ Жінки – Masters 40+ Women
- 40+ Чоловіки – Masters 40+ Men
- Дуети Підлітки (Змішані) – Doubles Youth (Mixed)
- Дуети Дорослі (Змішані) – Doubles Senior (Mixed)

Нижче представлене коротке зведення того, що будуть оцінювати судді. У цьому документі знаходиться докладний виклад усіх чотирьох частин програми, необхідних для найбільш успішної підготовки спортсмена до виступу.

Технічні бонуси (Technical Bonus)

- Окремі бали присуджуються щоразу при виконанні бонусного елемента/руху.
- Загальні бали присуджуються за рівень складності протягом усього виступу.

Технічні списання (Technical Deduction)

- Розові списання робляться при кожній помилці, зазначений у програмі.
- Загальні бали списуються один раз за порушення протягом програми.

Артистична та Хореографічна Презентація (Artistic and Choreography Presentation)

- Бали присуджуються за артистизм і хореографію.
- Бали знімаються при кожному поміченому порушенні.

Обов’язкові елементи (Compulsory)

- Дев’ять чи одинадцять обов’язкових елементів передбачаються в залежності від рівня та категорії спортсмена. Будь ласка, ознайомтеся з розділом обов’язкових елементів для точного розподілу за кожною категорією / рівнем.

Штрафи головного судді (Head Judge Penalties)

- Штрафи даються за будь-які порушення і недотримання Правил і Положень
- Штрафи можуть бути нараховані до, протягом і після виступу спортсмена.

Нижче представлене коротке зведення того, що будуть оцінювати судді. У цьому документі знаходиться докладний виклад усіх чотирьох частин програми, необхідних для найбільш успішної підготовки спортсмена до виступу.
Технічні Бонуси (Technical Bonus)
Максимальна кількість балів за технічні бонуси становить 25.0. У даному розділі оцінюються рівень складності всіх комбінацій, динамічних рухів, переходів в і з трюків на кільці, а також рівня складності парних синхронних / взаємопов’язаних / на баланс і парних трюків на кільці. Судді звертають увагу на легкість і витонченість виконання трюків. Даний розділ складається з наступних частин:

ІНДИВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА – ПОДІЙНОКІ БОНУСНІ НАДБАВКИ, ПРИСУДЖУЮТЬСЯ ОДНОРАЗОВО (SINGLES - SINGULAR BONUS POINTS (AWARDED PER TIME)):
Суккупна сума всіх одноразових бонусних балів, зазначених у Технічній формі бонусу, не повинна перевищувати 14.0.

Акробатичні захвати (Acrobatic catches): AC (Max +1.0)
Акробатичні захвати визначається як вивільнення всього контакту з обруча, тому немає жодного контакту з жодною частиною тіла за короткий момент і перехоплення (“захватити”) кільця. Спортсмен може або рухатися обручем вгору або вниз і / або змінювати напрямки / положення під час виконання акробатичного захавту. +0.5

Комбіновані обертання з іншими обертаннями (Combining spins with other spins): SP (Max +2.0 pts)
Відноситься до всіх обертань у поєднанні з іншими обертаннями (див. Визначення обертань). Кожне положення обертання в цій комбінації повинно обертатись на повні 720 ° перед тим, як змінити наступне положення обертання (яке повинно включати зміну положення тіла), а перехід повинен бути прямим. Обертання доходять з того моменту, коли положення фіксується. +0.5
Для цього технічного бонусу можна поєднувати три оберті. При комбінуванні трьох обертів для балу вартісю 1.0, кожен оберт повинен бути у фіксованому положенні та обертатися на 720 ° і повинно включати зміну положення тіла; код для використання - SP/SP. +1.0

Динамічні комбінації на обручі (Dynamic combinations on hoop): DC (Max +4.0 pts)
Динамічні комбінації відноситься до комбінації двох або більше динамічних рухів (див. Визначення динамічного руху), коли тіло перебуває у потужному управлінні імпульсу. Спортсмен повинен демонструвати високий рівень контролю відцентрової (центробіжної) сили, коли хоча б одна частина тіла звільняється від обруча. Динамічні рухи можуть включати перекиди (кульбіди), акробатичні уловки, стрибки та ін. Вони повинні виконуватися швидко, без пауз між двома динамічними рухами, щоб отримати цей бонус. Повторення динамічної комбінації буде присуджено максимум два рази. +0.5

Стрибок з кільца / Стрибок на кільце (Jump-out / Jump-on): JO (Max +1.2 pts)
Стрибок - це стрибок, виконаний із вихідної позиції на кільці, що закінчується в положенні на підлозі, подалі від кільця. Стрибок на - це стрибок, виконаний зі стартового положення на підлозі від кільця, що закінчується в положенні на обручі. Між початковим і кінцевим положеннями не повинно бути контакт із обручем, а стрибок повинен бути динамічним (тобто не просто сприг (спуск) на підлогу). +0.2

Оберти в іншій кілці (Rolls): R (Max +0.4)
Оберти відносяться до комбінації двох обертів, виконаних на нижній основі, де тіло знаходиться в потужному контролі імпульсу. Перекиди повинні бути виконані швидко, без пауз між двома обертами, щоб отримати цей бонус. Кожен оберт повинен повністю обертатись цілих 360 з головою через п’яти і без контакту з підлогою. Повтор обертів буде присуджений максимум два рази. Оберти повинні виконуватися вперед, назад або збоку. +0.2

ДУЕТИ - ПОДІЙНОКІ БОНУСНІ НАДБАВКИ (ПРИСУДЖУЮТЬСЯ ОДНОРАЗОВО) (DOUBLES - SINGULAR BONUS POINTS (AWARDED PER TIME)):
Примітка. Усі пояснення в індивідуальній програмі, що зазначені вище, застосовуються до дуетів. Суккупний загальний обсяг усіх бонусних балів, зазначених у Технічній формі бонусу, не повинен перевищувати 12.0.

Акробатичні захоплення у синхронності (Acrobatic catches in synchronicity): AC/SYN (Max +1.0 pt)
Обидва партнери повинні виконувати синхронізований акробатичний захват. +0.5

Поєднання обертів з іншими обертами синхронно (Combining spins with other spins in synchronicity): SP/SYN (Max +1.0 pt)
Обидва партнери повинні здійснити два оберті поспіль і синхронно, щоб отримати бонус. Це повинні бути однакові оберти або дзеркальне відображення обертів. Поворот на 720 ° повинен бути завершений і повинен містити зміну положення тіла (див. Визначення спинів). +0.5
Для цього технічного бонусу можна поєднувати три оберті. Це повинні бути однакові крути або дзеркальне відображення. При комбінуванні трьох обертів для точкового значення 1.0 кожне відстеження повинно бути у фіксованому положенні і обертатися на 720 ° і повинно включати зміну положення тіла; код для використання - SP / SP / SYN. +1.0

<table>
<thead>
<tr>
<th>Партнери</th>
<th>Оберти</th>
<th>Див.</th>
<th>Визначення спинів</th>
<th>+0.5</th>
<th>Дзеркальне відображення</th>
<th>+0.5</th>
<th>Дзеркальне відображення</th>
<th>+0.5</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>DC</td>
<td>DC</td>
<td>DC</td>
<td>Стрільник</td>
<td>+0.2</td>
<td>Стрибок з кільца</td>
<td>+0.2</td>
<td>Стрибок на кільце</td>
<td>+0.2</td>
</tr>
<tr>
<td>JO</td>
<td>JO</td>
<td>JO</td>
<td>Оберти в іншій кілці</td>
<td>+0.2</td>
<td>Стрільник</td>
<td>+0.2</td>
<td>Стрібок з кільца</td>
<td>+0.2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Примітка: Усі пояснення в індивідуальній програмі, що зазначені вище, застосовуються до дуетів. Суккупний загальний обсяг усіх бонусних балів, зазначених у Технічній формі бонусу, не повинен перевищувати 12.0.

Акробатичні захоплення у синхронності (Acrobatic catches in synchronicity): AC/SYN (Max +1.0 pt)
Обидва партнери повинні виконувати синхронізований акробатичний захват. +0.5

Поеґантії обертів з іншими обертами синхронно (Combining spins with other spins in synchronicity): SP/SYN (Max +1.0 pt)
Обидва партнери повинні здійснити два оберті поспіль і синхронно, щоб отримати бонус. Це повинні бути однакові оберти або дзеркальне відображення обертів. Поворот на 720 ° повинен бути завершений і повинен містити зміну положення тіла (див. Визначення спинів). +0.5
Для цього технічного бонусу можна поєднувати три оберті. Це повинні бути однакові крути або дзеркальне відображення. При комбінуванні трьох обертів для точкового значення 1.0 кожне відстеження повинно бути у фіксованому положенні і обертатися на 720 ° і повинно включати зміну положення тіла; код для використання - SP / SP / SYN. +1.0

6
Синхронний Стрибок з / Стрибок на (Jump-out / Jump-on in synchronicity): JO/SYN (Max 1.2 pts)
Вони повинні виконуватися повністю синхронізовано. Обидва партнери повинні починати і закінчувати одночасно. +0.2

Синхронні оберти (в кільця) (Rolls in synchronicity): R/SYN (Max +0.4 pts)
Вони повинні виконуватися повністю синхронізовано. +0.2

Партнерське спліймання / кидок (перекидання) від кільця до партнера або партнера до кільця – На підлозі (Partner catch / throw from hoop to partner or partner to hoop - Floor based): PCT (Max +0.8 pts)
Партнерське спліймання стосується одного партнера, який починає в положенні на кільці і стрибає в обійми другого партнера, який знаходиться на підлозі. Партнерський кидок/перекидання стосується обох партнерів, що починаяться в положенні на підлозі, а одного партнера кидає іншого в положенні на кільце. (Див. Визначення кидок/перекидання) +0.4

Партнерське спліймання / кидок (перекидання) від кільця до партнера або партнера до кільця - На основі кільця (Partner catch / throw from hoop to partner or partner to hoop - Hoop based): HPCT (Max +0.6)
Партнерське спліймання відноситься до одного партнера, який починає в положенні на обручі, який відпускає, і його спліймає другий партнер, який знаходиться на обручі, не допускається контакт з підлогою. Партнерське кидок/перекидання стосується обох партнерів, що починаять у положенні на кільці, а одного партнера кидає іншого в інше положення на кільце, не допускається контакт підлоги. (Див. Визначення кидок/перекидання) +0.6

Синхронізовані динамічні комбінації на кільця (Synchronised dynamic combinations on hoop): DC/SYN (Max +2.0 pt)
Вони повинні виконуватися повністю синхронізовано. +0.5

ІНДИВІДУАЛЬНА ПРОГРАММА - ЗАГАЛЬНІ БОНУСИ НАДБАВКИ (ПРИСУДЖУЮТЬСЯ ОДИН РАЗ) (SINGLES - OVERALL BONUS POINTS AWARDED ONE TIME):

Рівень складності (LOD / Level of Difficulty) відноситься до елементів і комбінацій елементів. (Див. Визначення «Рівень складності»).

Зверніть увагу: Спортсменам нараховуються бали на підставі середнього значення Рівня складності елементів у всій програмі виступу.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Елементи на гнучкість (Flexibility elements) (Max +2.0)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Простий: 0</td>
</tr>
<tr>
<td>(simple)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Під гнучкістю розуміється гнучкість ніг, спини, таза і плечей. Щоб продемонструвати суддям найвищий рівень складності, спортсмен повинен виконувати елементи, комбінації і переходи з максимальною амплітудою і рухливістю.

Переходи на кільця (Hoop transitions) (Max +2.0)
Переходи відносяться до переходів в і з елементів, а також на і з кільця, з підлого на кільце і з кільця на підлого. Щоб продемонструвати суддям найвищий рівень складності, спортсмен повинен виконувати всі рухи плавно, демонструючи при цьому правильне Положення тулуба. Спортсмен повинен виконувати переходи точно і невимушено.

Силові елементи (Strength elements) (Max +2.0)
До силових елементів належать елементи на силу рук, тіла і ніг. Щоб продемонструвати суддям найвищий рівень складності, спортсмен повинен виконувати елементи і комбінації, використовуючи силу верхньої і центральної частини тіла.

Елементи на баланс (Balance elements) (Max +2.0)
До елементів на баланс відносяться баланс на різних частин і тіла, наприклад на животі, стегнах, спині, плечах, ногах. Утримання та контроль Балансу, протягом 2 (двох) секунд або більше, продемонструє висовий рівень складності (LOD).

Динамічні рухи / Комбінації (Dynamic movements/combinations) (Max +2.0)
Динамічні рухи і Комбінації відносяться до обертань навколо кільця, сильних розгойдувань, перехоплень в русі, падінь та інших динамічних елементів, що демонструють високий контроль над тілом і хороші акробатичні навички. Щоб продемонструвати найвищий рівень складності, спортсмен повинен показати різноманітність динамічних рухів, що вимагають екстремального контролю над тілом.
**ДОДАТКОВІ НАДБАВКИ - ЛИШЕ ДЛЯ КАТЕГОРІЇ ІНДИВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА (ADDITIONAL BONUS POINTS (SINGLES ONLY)):

Спортсмени, які виступають з індивідуальною програмою, отримують бонусні бали за:

- Спортсмен отримує бонус, якщо йому вдасться виконати елементи на всіх трьох рівнях кільця: нижня частина (висить внизу), центральна частина кільця (без контакту з верхньою основою) і на верхній основі. Визначення трьох рівнів кільця см. в Глосарії. +1.0

**ДУЕТИ - ЗАГАЛЬНІ БОНУСНІ НАДБАВКИ, ПРИСУДЖУЮТЬСЯ ОДНОРАЗОВО (DOUBLES - OVERALL BONUS POINTS (AWARDED ONE TIME)):

Примітка. Всі описи до Індивідуальної програми вище застосовуються до дуету. Рівень складності (LOD) кожного партнера буде усереднений для виведення остаточного результату.

- Елементи на гнучкість (Flexibility elements) (Max +2.0)
  Гнучкість обох партнерів буде врахована і виведена в середнє значення.

- Парні елементи в повітрі (Strength elements) (Max +2.0)
  Сила обох партнерів буде врахована і виведена в середнє значення.

- Парні елементи в повітрі (Flying partner elements) (Max +2.0)
  Для визначення див. Глосарій.

- Переходи на кільці (Hoop transitions) (Max +2.0)
  Переходи обох партнерів будуть враховані й усереднені.

- Динамічні рухи / комбінації на кільці (Dynamic movements/combinations) (Max +2.0)
  Рухи обох партнерів будуть враховані й усереднені.

- Synchronised parallel / interlocking and balance elements (Max +2.0)
  Визначення дивіться в Глосарії.

**ДОДАТКОВІ НАДБАВКИ - ЛИШЕ ДЛЯ КАТЕГОРІЇ ДУЕТИ (ADDITIONAL BONUS POINTS (DOUBLES ONLY)):

Дуетам нараховуються бали, якщо:

- У процесі виконання програми обидва партнери демонструють, що вони можуть як утримуватися, так і літати при виконанні елементів у своїй програмі. Цей бонус визначається на основі всіх рухів, де партнери знаходяться в положенні, коли лятять і утримуються. +1.0
### Technical Deductions

**Technical Deductions (Deducted per time):**

- **Fall:** Paddin - if performed incorrectly, a point will be deducted. -3.0
- **Lack of Synchronicity of Element - Doubles:** Neysynchronivnivness of the element is considered incorrect if the elements of the element are not performed correctly. -0.5

**Poor execution and incorrect lines:**
- Knee and toe alignment (Knee and toe alignment) - knees and toes should be in line with the body.
- Clean lines (Clean lines) - legs and feet should be in line with the body.
- Illogical lines (Illogical lines) - third leg and feet should be in a sagittal plane. -0.2
- Extension (Extension) - legs and feet should be in line with the body. -0.2
- Posture (Posture) - incorrect posture will be deducted. -0.2

**Presentation of the Element:**
- Violation of the rules will be deducted. -0.5

**Poor transitions in and out of elements and on and off the hoop:**
- Mistakes will be deducted. -0.5

**Slip or loss of balance:**
- Faulty transitions will be deducted. -1.0

**Faulting the system during the routine:**
- Faulting the system during the routine will be deducted. -1.0

**Failing to use the hoop on spinning:**
- Faulting the system during the routine will be deducted. -2.0
Артистичність та Хореографічна Презентація (Artistic and Choreography Presentation)

За артистичність та хореографічну презентацію можна набрати максимум 20,0 балів. Цей розділ призначений для оцінки художньої презентації, інтерпретації та сценічного виконання спортсмена. Артистична презентація - спосіб вираження та подання спортсменом суддів. Судді оцінують здатність спортсмена передавати емоції та вираз через рух. Вони повинні бути впевненими, захоплюючими, захоплюючими та демонструвати високий рівень сценічної присутності в кожному елементі їх виконання на обруці та поза ним. Костюм, музика та вистава повинні відображати один одного. Презентація хореографії визначається усіма рухами, виконаними навколо обруча, сценічної ділянки або поверхні сцени, але не контактуючи з обручем. Судді оцінують здатність спортсмена до танцювальної та акробатичної хореографії, яка виконується з уявою, флоу та чуттям.

Вся робота, коли спортсмен не контактує з обручем, повинна бути обмежена максимум 40 секундами на загальну тривалість рутини. Примітка: див. Штрафні санкції головного судді.

ІНДИВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА / ДУЕТИ - БАЛИ ЗА АРТИСТИЗМ (SINGLES/Doubles - Artistic Bonuses):

Рівень креативності оцінюється протягом усього виступу на і поза кільцем. Зверніть увагу: Спортсмену нараховуються бали на підставі більшої частини виступу.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Варіант</th>
<th>Опис</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0 = незадовільно</td>
<td>Практично відсутній, менше 20% від виступу</td>
</tr>
<tr>
<td>0.5 = незначно</td>
<td>Невелика кількість, між 20% - 40% від виступу</td>
</tr>
<tr>
<td>1.0 = добре</td>
<td>Достатня кількість, між 40% - 60% від виступу</td>
</tr>
<tr>
<td>1.5 = дуже добре</td>
<td>Велика кількість, між 60% - 80% від виступу</td>
</tr>
<tr>
<td>2.0 = відмінно</td>
<td>Більше 80% від виступу</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Збалансованість виступу (Balance of the routine) (Max +2.0)

Збалансованість означає вміння спортсмена створити добре збалансований виступ, який включає в себе рівну кількість різноманітних елементів. Спортсмен повинен підготувати збалансовану програму виступу, яка буде включати різні види трюків, наприклад, елементи на гнучкість, силові елементи, елементи на баланс, динамічні й акробатичні рухи, переходи, об’єднуючи їх в хореографічну, сценічну й артистичну постановку з використанням обертання на кільці.

Впевненість (Confidence) (Max +2.0)

Впевненість визначається рівнем впевненості спортсмена в своєму виступі. Спортсмен не повинен показувати своє хвилювання, вести себе впевнено і харизматично, володіти сценою і увагою глядачів, виступ повинен виглядати правдоподібно.

Цілісність (Flow) (Max +2.0)

Цілісність передбачає здатність спортсмена створити органічний і невимушений виступ. Спортсмен повинен продемонструвати вміння пов’язувати рухи на кільці, переходи з підлоги на кільце, з кільця на підлогу тощо. Зв’язки, трюки, переходи, хореографічні та / або гімнастичні й акробатичні елементи повинні бути органічно пов’язані й виконуватися легко, природно, невимушено і витончено. Рухи при переході з одного елемента в інший повинні виконуватися бездоганно. Програма ні в якому разі не повинна виглядати незв’язно. Бали будуть знижені, якщо спортсмен, виконуючи елементи, очікує оплески.

Інтерпретація (Interpretation) (Max +2.0)

Інтерпретація відноситься до здатності спортсмена інтерпретувати музику, міміку, емоції, хореографію і здатність створювати образ або історію. Спортсмен повинен створити хореографію, яка буде демонструвати світло, відтінки, почути й емоції музики. Ці характеристики повинні відповідати музиці і виражатися через костюм, тіло і міміку. Спортсмен повинен продемонструвати відповідність своєї хореографії і ритму і фразам, музиці і мелодії.

Оригінальність всього виступу (Originality of the overall presentation) (Max +2.0)

Оригінальність всього виступу (Originality of the overall presentation) (Max +2.0)

Відноситься до оригінальності та креативності всіх трюків, які використовуються в програмі, елементів і оригінальних рухів на / поза кільцем і оригінальність хореографії протягом усього виступу. Спортсмен повинен вигадувати нові комбінації трюків і створювати нові теми в хореографії. Судді оцінюють не просто один або два унікальних трюки і комбінації, але оригінальність усіх компонентів протягом усього виступу.
Оригінальність елементів (Originality of Elements) (Max +2.0)
Відноситься до оригінальності та креативності всіх трюків, які використовуються в програмі, елементів і рухів на кільці протягом усього виступу. Спортсмен буде знижений бал, якщо трюки або рухи будуть повторюватися (наприклад, якщо буде використовуватися один і той же вид підйому / перехоплення / елементу замість різноманітності елементів, трюків і рухів).

Оригінальність переходів у і з елементів (Originality of transitions in and out of elements) (Max +2.0)
Оцінюється оригінальність усіх переходів, входів і виходів з трюків і комбінацій протягом усього виступу. Спортсмен повинен використовувати нові оригінальні рухи в переходах у / з трюків і на / з кільця.

Сценічний образ і харизма (Stage presence and charisma) (Max +2.0)
Спортсмен повинен тримати увагу глядача. Він чи вона повинні повністю контролювати свій виступ, вражати стилем і манерою, які повинні бути захоплюючими і харизматичними.

ІНДІВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА / ДУЕТИ - БОНУСИ ЗА ХОРЕОГРАФІЮ (SINGLES/Doubles - Choreography Bonuses):
Оригінальність хореографії та склад цілої рутини (Originality of Choreography and Composition of whole routine) (Max +2.0)
Рівень оригінальності хореографії та композиції цього розпорядку відноситься до рівня креативності рухів на кільці і поза ним. Хореографія - це мистецтво складання танцю, планування та упорядкування рухів, кроків та візерунків. Судді шукають оригінальність у композиції хореографії, тобто як вона була складена разом.

Оригінальність роботи в партері (Originality of Floor work) (Max +2.0)
Рівень оригінальності підлогової роботи стосується хореографічного поєднання танцювальних кроків і рухів, виконаних на підлозі без контакту з кільцем. Сюди входить, але не обмежується лише складною танцювальною хореографією, музицію, творчістю та плинністю. Спортсмен повинен створювати рухи, які працюють з ритмом музики, які відображають її рутину і є захоплюючими та розважальними.

ІНДІВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА / ДУЕТИ - РАЗОВІ СПИСУВАННЯ, СПИСУЮТЬСЯ КОЖЕН РАЗ (SINGLES/Doubles - SINGULAR DEDUCTIONS (DEDUCTED PER TIME)):
Видавання звуків (Causing distraction by uttering vocals )
Сюди відносяться: розмова, віддача команд, бурчання, вигуки, оплески, вигуки окремих слів. -1.0

Пошкодження костюма (Costume malfunction or distraction)
Пошкодженням костюма вважається його розпачове падіння (не відноситься до елементів декору, які губляться під час виступу, наприклад, стрази, намистинки або пір'я, що падають з костюма), оголення тіла спортсмена або відволікання виступаючого від виконання своєї програми. Не варто плутати з навмисним зняттям одягу, що є прямим порушенням правил МФСП (IPSF) про заборону зняття одягу і може привести до негайної дискваліфікації зі змагань. -1.0

Витирання рук об костюм, тіло, кільце або підлогу і / або приведення в порядок волосся або костюма (Drying hands on costume, body, hoop or floor and / or adjusting hair or costume)
Витирання рук об костюм, тіло, кільце або підлогу і / або змахування волосся з обличчя або шиї, поправлення або підтягування костюма. -1.0

Відсутність логічного початку чи завершення програми і / або початок чи закінчення виступу до початку або після закінчення музичного супроводу (No logical beginning or end to the routine and/or the routine starting before or ending after the music)
Важливо, щоб спортсмен відредагував свою музику так, щоб вона відповідала початку і завершенню хореографічного виступу. У виступі повинні бути логічний початок і логічне завершення, які відповідають музиці. Спортсмен повинен почати і завершити свій виступ на сцені в положенні, видимому суддям. Спортсмени повинні починати свій виступ, коли музика вступає і зупиняється, коли музика завершується. -1.0

ІНДІВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА / ДУЕТИ - ЗАГАЛЬНІ СПИСУВАННЯ, СПИСУЮТЬСЯ ОДНОРАЗОВО (SINGLES/Doubles - OVERALL DEDUCTIONS (DEDUCTED ONE TIME)):
Недостатнє докладання зусиль у створенні костюма (Putting no effort or thought into the costume)
Спортсмен повинен виступати у відповідному змагальному, а не тренувальному костюмі. При виборі костюма для змагань необхідно брати до уваги вибір відповідного стилю, крою та оздоблення. -1.0
Обов’язкові Елементи (Compulsory)

Усі спортсмени повинні виконувати встановлену кількість обов’язкових елементів. Бали від +0.1 до +1.0 нараховуються за умови виконання мінімальних вимог, наприклад, утримання положення протягом двох секунд, відповідний кут шпагату / нахилу тіла. Обов’язок спортсмена - чисто виконати обов’язкові елементи перед суддями. Якщо обов’язковий елемент був виконаний на межі, він не буде заарахований. Елементи з оцінкою +0.1 є легшими, ніж ті, які оцінюються в +1.0 бал. Технічна цінність дозволеного обов’язкового елемента залежить від вікової категорії та рівня. Судді завжди оцінюють за Кодом елемента, внесеного в форму (не за назвою елемента), і тільки перша спроба виконання буде оцінена. Обов’язковий елемент не буде заарахований після першої спроби, навіть якщо він був виконаний вірно в другій. Обов’язкові елементи не повинні повторюватися (тобто кожен окремий елемент може бути використаний тільки один раз). Повторення обов’язкових елементів не буде заараховано, але буде отримане списання за неправильне заповнення форми, елемент буде відміченний як пропущений. Обов’язковий елемент повинен бути утриманий у зафіксованому положенні, якщо до нього немає інших вказівок. Усі обов’язкові елементи виконуються в повітряних позиціях. Дивіться розподіл за категоріями нижче.

**Еліта (Elite)**

**Дорослі, Майстри 40+ і Юніори (Senior, Masters 40+ and Junior)**

Спортсмени повинні вибрати 11 елементів:
- чотири (4) елементи на гнучкість
- чотири (4) елементи на силу
- два (2) елементи на баланс
- один (1) на вибір спортсмена (з цього списку Коду балів)

**Діти (Novice)**

Спортсмени повинні вибрати 9 елементів:
- три (3) елементи на гнучкість
- три (3) елементи на силу
- один (1) елемент на баланс
- два (2) на вибір спортсмена (з цього списку Коду балів)

**Дуети - Дорослі та Діти (Doubles- Senior and Youth)**

Спортсмени повинні вибрати 9 елементів:
- чотири (4) синхронних парних елементів, що включають:
  - два (2) синхронних паралельних елементів
  - два (2) синхронних взаємопов’язаний елемент
- два (2) парних елементів на баланс
- три (3) парних елементів у повітрі, з яких спортсмени повинні виконати:
  - один (1) елемент у повітрі з контактом одного партнера
  - один (1) елемент у повітрі з контактом обох партнерів
  - опдин (1) елемент у повітрі на вибір спортсменів  (з цього списку Коду балів)

**Професіонали (Professional)**

**Дорослі та Майстри 40+ (Senior and Masters 40+)**

Спортсмени повинні вибрати 11 елементів:
- чотири (4) елементи на гнучкість
- чотири (4) елементи на силу
- два (2) елемента на баланс
- один (1) елемент у повітрі на вибір спортсменів (з цього списку Коду балів)

**Дуети - Дорослі (Doubles- Senior)**

Спортсмени повинні вибрати 9 елементів:
- чотири (4) синхронних парних елементи, що включають:
  - два (2) синхронних паралельних елементів
  - два (2) синхронних взаємопов’язаний елемент
- два (2) парних елементи на баланс
- три (3) парних елементи у повітрі, з яких спортсмени повинні виконати:
  - один (1) елемент у повітрі з контактом одного партнера
  - один (1) елемент у повітрі з контактом обох партнерів
  - один (1) елемент у повітрі на вибір спортсменів  (з цього списку Коду балів)

* Примітка: немає категорій Діти, Юніори або Підлітки
Любителі (Amateur)

Дорослі, Мастер 40+, Йоніори та діти (Senior, Masters 40+, Junior and Novice)

Спортсмени повинні вибрати 9 елементів:
- три (3) елементи на гнучкість
- три (3) елементи на силу
- один (1) елемент на баланс
- два (2) на вибір спортсмена (з цього списку Коду балів)

Дуєти - Дорослі та Діти (Doubles- Senior and Youth)

Спортсмени повинні вибрати 9 елементів:
- чотири (4) парних синхронних елементи, що включають:
  - два (2) синхронних паралельних елементів
  - два (2) синхронних взаємопов’язаних елементів
- два (2) парних елементи на баланс
- три (3) парних елементи у повітрі, з яких спортсмени повинні виконати:
  - один (1) елемент у повітрі з контактом одного партнера
  - один (1) елемент у повітрі з контактом обох партнерів
  - один (1) елемент у повітрі на вибір спортсмена (з цього списку Коду балів)

Розподіл по Категоріям (Category Breakdown)

Зверніть увагу: спортсмени не можуть вибирати один і той же елемент двічі, навіть якщо він виконується з різними кутами шпагату або допустимого відхилення тіла.

Дорослі і Дуети Дорослі (Senior, Masters 40+ and Doubles Senior):

Спортсмени рівня Еліта (Elite) повинні вибрати обов’язкові елементи з технічною цінністю від +0.5 до +1.0

Спортсмени рівня Професіонали (Professional) повинні вибрати обов’язкові елементи з технічною цінністю від +0.3 і до +0.8.

Спортсмени рівня Любителі (Amateur) повинні вибрати обов’язкові елементи з технічною цінністю від +0.1 до +0.5.

Діти, Юніори та Дуети Підлітки (Novice, Junior and Doubles Youth):

Спортсмени рівня Еліта (Elite) повинні вибрати обов’язкові елементи з технічною цінністю від +0.5 до +1.0

Спортсмени рівня Любителі (Amateur) повинні вибрати обов’язкові елементи з технічною цінністю від +0.1 до +0.5.

Зверніть увагу: категорія Професіонали (Professional) не включає категорії Діти, Юніори та Підлітки.

Вимоги до Оцинки Обов’язкових Елементів (Compulsory Point Requirements)

Зверніть увагу: якщо вимоги до оцінки обов’язкової програми не будуть дотримані, або якщо максимальний/мінімальний бал знаходиться за межами заданого діапазону, то буде застосоване списання і =3.0. Будь ласка, дивіться списання за обов’язкові елементи.

Вимоги до Оцикки Обов’язкових Елементів у рівні Еліта (Elite Division Compulsory Point Requirements)

Дорослі (Senior) - загальна сума балів даної категорії в формі обов’язкових елементів повинна становити від 7.7 до 11.0.

Мастер 40+ (Master 40+) - загальна сума балів даної категорії в формі обов’язкових елементів повинна становити від 6.6 до 11.0.

Дуєти Дорослі (Doubles Senior) - загальна сума балів даної категорії в формі обов’язкових елементів повинна становити від 6.0 до 9.0.

Юніори (Junior) - загальна сума балів даної категорії в формі обов’язкових елементів повинна становити від 5.5 до 8.8.

Дуети Підлітки (Doubles Youth) - загальна сума балів даної категорії в формі обов’язкових елементів повинна становити від 4.4 до 7.2.

Вимоги до Оцикки Обов’язкових Елементів у рівні Професіонали (Professional Division Compulsory Point Requirement)

Дорослі - загальна сума балів даної категорії в формі обов’язкових елементів повинна становити від 5.5 до 8.8.

Майстри 40+ - загальна сума балів даної категорії в формі обов’язкових елементів повинна становити від 5.5 до 8.8.

Дуєти Дорослі - загальна сума балів даної категорії в формі обов’язкових елементів повинна становити від 4.4 до 7.2.

Вимоги до Оцикки Обов’язкових Елементів у рівні Amatuer (Division Compulsory Point Requirements)

Для спортсменів рівня Любителі (Amateur) (усі категорії, включаючи Дуєти) загальна сума балів у формі обов’язкових елементів повинна становити від 1.1 до 4.5.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Рівень</th>
<th>Категорія</th>
<th>Кількість обов'язкових елементів</th>
<th>Дозволений діапазон обов'язкових елементів</th>
<th>Дозволений діапазон загальної оцінки</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Любителі</td>
<td>Усі категорії (Діти, Юніори, Дорослі, Усі Дуети)</td>
<td>9</td>
<td>між +0.1 та +0.5</td>
<td>від 1.1 до 4.5</td>
</tr>
<tr>
<td>Професіонали</td>
<td>Дорослі та Мастер 40+</td>
<td>11</td>
<td>між +0.3 та +0.8</td>
<td>від 5.5 до 8.8</td>
</tr>
<tr>
<td>Професіонали</td>
<td>Дорослі Дуети</td>
<td>9</td>
<td>між +0.3 та +0.8</td>
<td>від 4.4 до 7.2</td>
</tr>
<tr>
<td>Еліта</td>
<td>Діти та Дути Підлітки</td>
<td>9</td>
<td>між +0.3 та +0.8</td>
<td>від 4.4 до 7.2</td>
</tr>
<tr>
<td>Еліта</td>
<td>Юніори</td>
<td>11</td>
<td>між +0.3 та +0.8</td>
<td>від 5.5 до 8.8</td>
</tr>
<tr>
<td>Еліта</td>
<td>Дорослі</td>
<td>11</td>
<td>між +0.5 та +1.0</td>
<td>від 7.7 до 11.0</td>
</tr>
<tr>
<td>Еліта</td>
<td>Masters 40+</td>
<td>11</td>
<td>між +0.5 та +1.0</td>
<td>від 6.6 до 11.0</td>
</tr>
<tr>
<td>Еліта</td>
<td>Дорослі Дуети</td>
<td>9</td>
<td>між +0.5 та +1.0</td>
<td>від 6.0 до 9.0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Списання за обов'язкові елементи (Compulsory Deductions)

Зі спортсмена можуть бути списані бали за наступне:

- Невиконання зазначених обов'язкових елементів, або якщо елемент не був розпізнаний як елемент обов'язкової програми. Списується кожен раз. -3.0
- Недотримання мінімальних вимог до дозволеного загального діапазону оцінки обов'язкової програми. Списується одноразово. -3.0
- Перевищення максимальних вимог до дозволеного загального діапазону оцінки обов'язкової програми. -3.0
- У разі зазначення елемента, за межами дозволеного діапазону вартості, елемент буде розглянуто як пропущений. -3.0 за кожен елемент
- Невиконання елемента, зазначеного в коді елемента. -3.0 за кожен елемент
- Невірне зазначення назви в порівнянні з кодом елемента або технічної цінності при заповненні форми обов'язкових елементів. -1.0 одноразово
- Неналежне заповнення бланка форми обов'язкових елементів до змагань (див. Приклади форм в кінці Коду Балів (Code of Points). -1.0 одноразово
- Форма обов'язкових елементів не була підписана спортсменом і / або була підписана людиною, яка не є сертифікованим тренером МФПС (IPSF) (або представником, у разі категорії Діти, Юніори та Підлітки) -1.0 одноразово
- Невиконання обов'язкових елементів у послідовності, зазначений у формі обов'язкових елементів *. -1.0 за кожен раз

*Якщо послідовність виконання двох елементів, зазначених у формі, була змінена (наприклад, спортсмен виконує елемент 1, потім елемент 3, а потім елемент 2), то два елементи, які були виконані в зворотному порядку, отримують 0 балів і штраф у розмірі -1.0 за одну перестановку елементів. -1.0 бал зняться за одну перестановку елементів. Якщо елемент включений в програму виступу, але не у відповідному порядку, і знаходиться через один від того, де він повинен бути за програмою, таке зміщення буде вважатися втратою елемента, за яку буде знято -3.0 бали.

Нерозпізнавання обов'язкових елементів (The following will result in a compulsory element not being awarded):

- Неутримання обов'язкового елемента: спортсмену НЕ будуть зараховані бали, якщо вона / він не утримує положення обов'язкового елемента протягом необхідних двох (2) секунд відповідно до мінімальних вимог, встановлених у розділі «Критерії». Елемент повинен бути виконаний під правильним до суддів кутом.
- Недотримання необхідного кута шпагату / нахилу тіла: спортсмену НЕ будуть зараховані бали, якщо він / вона не буде виконувати шпагат і / або нахил тіла в обов'язкових елементах відповідно до мінімальних вимог, встановлених у розділі «Критерії».
- Недотримання подальших мінімальних вимог: спортсмену НЕ будуть зараховані бали, якщо він / вона не буде дотримуватися наступних мінімальних вимог, встановлених у розділі «Критерії».
- Відсутність точної демонстрації кожного окремого елемента: спортсмен повинен чітко виконати кожен елемент, як окремий елемент, і показати ясне диференціювання між кінцем першого і початком другого елементу. Спортсмен повинен продемонструвати, що це 2 окремих елемента з Коду Балів, на противагу простого продовження першого елемента.
Визначення Мінімальних Вимог для Обов’язкових Елементів (Compulsory Minimum Requirement Definitions)

Внутрішня рука або нога - найближча до кільця. Зовнішня рука або нога - далека від кільця.

Позиції тіла (Body positions):
- Внутрішня нога / стопа / кисть / рука і зовнішня нога / стопа / кисть / рука
- Спереду, ззаду, назад і вперед, зверху, знизу
- Перевернuto (вниз головою), вертикально, горизонтально

<table>
<thead>
<tr>
<th>Позиції ніг (Leg positions):</th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Stag (Аттитюд/ козлик)</strong></td>
<td>Обидві ноги зігнуті під кутом в 90 ° і паралельні підлозі</td>
<td>Pike (Складка (ноги разом))</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Tuck (Згрупування)</strong></td>
<td>Коліна притиснуті до грудей і зігнуті.</td>
<td>Ring (Кільце)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Pencil (Олівець)</strong></td>
<td>Ноги витягнуті та зігнуті, тіло і ноги знаходяться в прямій лінії (без витину в області стегоні)</td>
<td><strong>Split – Frontal Split / Side split (Штара - поздовжній / бічний) (Split - Frontal Split / Side split)</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fang (Крюк)</strong></td>
<td>Обидві ноги зігнуті назад, стопи на потилиці</td>
<td><strong>Split – Middle Split / Box split (Поперечний Штарат)</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Passé (Пассе)</strong></td>
<td>Одна нога зігнута на 90°, інша нога пряма. Коліно ноги, яка утворює кут 90°, зігнуте.</td>
<td><strong>Straddle (Розніжка (ноги широко))</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Розшифровка значень обов’язкових елементів (Compulsory Code Key):
- F = Елемент на гнучкість (Flexibility element)
- S = Елемент на силу (Strength element)
- B = Елемент на баланс (Balance Element)
- SYN = Синхронний парний елемент (Synchronised partner element)
- BLN = Парний елемент на баланс (Balance partner element)
- FLY = Парний елемент у повітрі (Flying partner element)
Зборонені рухи та штрафи (Prohibited movements and penalties):

- All types of lifts and balances with extended arms and where the lifting partner is in an upright standing position are prohibited. All lifts where the partner is lifted and held above shoulder level are prohibited.
- All lifts using the hoop as an aid and fixing the lifting position are prohibited. These lifts are only allowed if used as a transition onto the hoop without fixing a position.
- Throwing a partner into the air and catching him or her with no contact with the hoop is prohibited.
- All work, where the athlete is not in contact with the hoop, must be limited to a maximum of 40 seconds of the total length of the performance.
- Twisting saltos and two or more consecutive saltos are prohibited, both on and off the hoop.
- No rotation movements including jumps, pivots and pirouettes with more than 720° on one point are allowed.
- For an additional list of prohibited movements, refer to Addendum 1.
- Uсі види підтримок і балансів на витягнутих руках, де партнер, що піднімає, знаходиться в стоячому положенні, заборонені. Усі підтримки, в яких партнер піднятий вище рівня плеча заборонені.
- Заборонені усі підтримки, що використовують кільце як допоміжний засіб і фіксації положення при заході на підтримку. Такі підйоми дозволені тільки при використанні в якості заходу на кільце без фіксації позиції.
- Заборонено підкидання партнера в повітря і його ловля без контакту з кільцем.
- Виступ, де спортсмен не має контакту з кільцем, має обмежуватися 40 секундами від загальної тривалості програми.
- Заборонені сальто з твістом, два або більше послідовних сальто, як на кільці, так і поза ним.
- Не дозволяється виконання поворотних рухів, у тому числі стрибків, осьових обертань, пірютів з обертанням на одній точці в понад 720°.
- Додатковий список заборонених елементів дивіться в Додатку 1.

Штраф (Penalty): за недотримання зазначених вище правил Головний Суддя зменшує -5 балів за кожне порушення, бали за складність елемента не нараховуються.
В таблиці наведені штрафи за наявність нарушень: 

<table>
<thead>
<tr>
<th>Критерії</th>
<th>Обмеження</th>
<th>Штрафи</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Перевищення максимально дозволеного часу без контакту з кільцем</td>
<td>40 секунд</td>
<td>-5</td>
</tr>
<tr>
<td>Підкидання партнера у повітря</td>
<td>Спіймання (ловля) партнера без його контакту з кільцем</td>
<td>-5 за кожен раз</td>
</tr>
<tr>
<td>Підтримки та баланс на витягнутих руках</td>
<td>Підйом партнера у вертикальне положення</td>
<td>-5 за кожен раз</td>
</tr>
<tr>
<td>Заборонені елементи</td>
<td>На і поза кільцем</td>
<td>-5 за кожен раз</td>
</tr>
<tr>
<td>Форми обов'язкових елементів / форми технічних надбавок представлени пізніше зазначеного терміну</td>
<td>Пізніше на 1 - 5 днів</td>
<td>-1 за день за форму</td>
</tr>
<tr>
<td>Перевищення максимально дозволеного часу без контакту з кільцем</td>
<td>Більше 5 днів, але не менше 48 годин до дати початку змагань</td>
<td>-5 за форму</td>
</tr>
<tr>
<td>Форми, отримані протягом 48 годин до дати початку змагань</td>
<td>Форми, отримані протягом 48 годин до дати початку змагань</td>
<td>Disqualification for either form</td>
</tr>
<tr>
<td>Порушення терміну надання музики</td>
<td>Вся музыка, надана з запізненням, але не менше 48 годин до дати початку змагань</td>
<td>-1 per day</td>
</tr>
<tr>
<td>Порушення терміну надання музики</td>
<td>Музика, отримана протягом 48 годин до дати початку змагань</td>
<td>Disqualification</td>
</tr>
<tr>
<td>Надання музики, невідповідної правилам</td>
<td>Див. правила</td>
<td>-3</td>
</tr>
<tr>
<td>Надання неправдивої або неточної інформації при подачі заявки</td>
<td>Недостовірна або неточна частина інформації</td>
<td>-5 per time</td>
</tr>
<tr>
<td>Недостовірна інформація про вік, рівень або категорію</td>
<td>Недостовірна інформація про вік, рівень або категорію</td>
<td>Disqualification</td>
</tr>
<tr>
<td>Запізнення на сцену після оголошення</td>
<td>Запізнення до 60 секунд</td>
<td>-1</td>
</tr>
<tr>
<td>Запізнення на сцену після оголошення</td>
<td>Спортсмен не з’явився після закінчення 1 хвилини</td>
<td>Disqualification</td>
</tr>
<tr>
<td>Тривалість виступу</td>
<td>5 секунд або менше в межах дозволеної тривалості</td>
<td>-3</td>
</tr>
<tr>
<td>Тривалість виступу</td>
<td>Більше 5 секунд за межами дозволеної тривалості</td>
<td>-5</td>
</tr>
<tr>
<td>Підрив</td>
<td>Подача команди спортсмену поза сценою під час виступу</td>
<td>-1</td>
</tr>
<tr>
<td>Підрив</td>
<td>Спортсмен або його тренери / представники підходять до суддівського столу або до суддівської кімнати, перекривають огляд суддям в будь-який момент протягом усіх змагань</td>
<td>-3</td>
</tr>
<tr>
<td>Поштовх виступу і закінчення програми поза сценою</td>
<td>Поштовх виступу і закінчення програми поза сцени</td>
<td>-1 per time</td>
</tr>
<tr>
<td>Поштовх виступу і закінчення програми поза сценою</td>
<td>Нанесення засобів зчеплення безпосередньо на кільцьо</td>
<td>-5</td>
</tr>
<tr>
<td>Засоби зчеплення</td>
<td>Використання заборонених засобів зчеплення</td>
<td>Disqualification</td>
</tr>
<tr>
<td>Використання реквізиту и використання реквізиту</td>
<td>Наявність ювелірних виробів / пірсингу (виключаючи прості сережки-гвіздки)</td>
<td>-3</td>
</tr>
<tr>
<td>Наявність прикрас і використання реквізиту</td>
<td>Використання реквізиту або якоїсь речі при виконанні програми</td>
<td>-5</td>
</tr>
<tr>
<td>Невідповідна правилам хореографія, костюм, зачіска і макіяж у відповідності з правилами та положеннями</td>
<td>- Волосся, що закриває обличчя</td>
<td>- Костюм, невідповідний правилам</td>
</tr>
<tr>
<td>Спортивні костюми</td>
<td>- Спортивні костюми, які не відповідають правилам змагань</td>
<td>- Відсутність спортивного костюма</td>
</tr>
<tr>
<td>Загальні порушення правил</td>
<td>- Використання неприємних жестів, неприємних виразів, лихослів’я в приватному порядку або публічно до будь-якого з учасників</td>
<td>- Спроба нанести удар або нанесення удару посадовій особі, учаснику змагання, глядачеві або будь-якій іншій задіяній особі безпосередньо кривдником чи підбурювання інших спортсменів і / або глядачів до прийняття участі в образливих або насильницьких діях</td>
</tr>
<tr>
<td>Церемонія відкриття або нагородження</td>
<td>- Спортсмени, які не беруть участі в церемонії відкриття або нагородження, без спеціального письмового дозволу організатора</td>
<td>- Спортсмени, які не беруть участі в церемонії відкриття або нагородження, без спеціального письмового дозволу організатора</td>
</tr>
<tr>
<td>Реєстрація</td>
<td>- Спортсмени, які не є зареєстрованими користувачами в офіційний день реєстрації, без письмового дозволу організатора</td>
<td>- Спортсмени, які не беруть участі в церемонії відкриття або нагородження, без спеціального письмового дозволу організатора</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Травми під час виступу (Injury during a routine)
Якщо на думку головного судді, потрібна медична допомога, головний суддя повинен припинити програму, якщо спортсмен цього ще не зробив. Якщо спортсмен може продовжувати протягом однієї хвилини, він повинен продовжуватись негайно з точки перерви або, якщо це неможливо, дозволити переріз до десяти секунд до продовження. Якщо спортсмен не в змозі виконати програму, бали не присвоюються, і спортсмен буде вважатися знятим. Це ж стосується ситуації, коли спортсмену було надано можливість продовжувати програму з моменту перерви і ще раз не в змозі завершити програму. Допускається лише одна перерва.

Не допускається повторне виконання всієї програми з самого початку, крім випадків з труднощами музичного супроводу. Дивіться Правила та Положення.
### Елементи на гнучкість (Flexibility Elements)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Код. Номер Code No.</th>
<th>Назва Name</th>
<th>Елемент Element</th>
<th>Техн. Цінність Tech. Value</th>
<th>Критерії Criteria</th>
</tr>
</thead>
</table>
| **F1** Angel bent leg | | | 0.1 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: одна стопа і щиколотка, протилежна рука  
- Положення рук: одна рука, що тримає кільце, витягнута, інша рука в фіксованому положенні на вибір без контакту з кільцем  
- Положення ніг: стегно, що торкається кільця, повністю витягнuto, інша нoga зігнута в коліні  
- Положення тулуба: обличчям вниз  
- Кут шпагату: мінімум 160 ° |
| **F2** Back bend S 1 | | | 0.1 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві руки, вигнуте коліно передньої ноги, гомілка або щиколотка задньої ноги  
- Положення рук: обидві руки витягнуті і тримають високу планку обручом  
- Положення ніг: обидві ноги зігнуті і стикаються з обручем. Передня нога торкається високої планки, а задня до нижньої.  
- Положення тулуба: перевернутий і вигнутий назад  
- Кут шпагату: мінімум 160 ° |
| **F3** Delilah 1 | | | 0.1 | - Точки дотику: вигин одного коліна, протилежна рука  
- Положення рук: обидві руки витягнуті, одна рука тримає кільце, інша рука тримає протилежну ногу або щиколотку  
- Положення ніг: обидва коліна зігнуті, ноги в положенні козлика  
- Положення тулуба: перевернутий і вигнутий назад  
- Кут шпагату: мінімум 160 ° |
| **F4** Underarm hold split 1 | | | 0.1 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві пахви, груди  
- Положення рук: руки тримають голеностоп передньої ноги  
- Положення тулуба: вертикальне  
- Кут шпагату: мінімум 160 ° |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код. Номер</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| F5 | Birds nest | | 0.2 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві руки, обидві гомілки та стопи  
- Положення рук: руки повністю витягнуті  
- Положення ніг: обидві ноги повністю витягнуті (стопи за бажанням)  
- Положення тулуба: вис на нижній основі кільця в перевернутому положенні, прогин назад |
| F6 | Delilah 2 | | 0.2 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: вигин одного коліна, протилежна рука  
- Положення рук: витягнуті, одна рука тримає кільця, інша рука тримає протилежну ногу або шиколотку  
- Положення ніг: обидві ноги зігнуті  
- Положення тулуба: перевернутий і вигнутий назад  
- Кут шпагату: мінімум 180 ° |
| F7 | Trapped split passe 1 | | 0.2 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: одна нога, спина, один підпах  
- Положення рук: жодні руки не контактуєть з кільцем, та ж рука тримає шиколотку / гомілку задньої ноги і повністю витягнута, протилежна рука знаходиться у фіксованому положенні вибору  
- Положення ніг: Положення ноги: у роздвоєному положенні, передня нога повністю витягнута, задня нога зігнута  
- Положення тулуба: вертикально  
- Кут шпагату: мінімум 160 ° |
| F8 | Underarm hold split 2 | | 0.2 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: руки тримають голеностоп передньої ноги  
- Положення рук: ноги витягнуті в передньому розділеному положенні без контакту з кільцем  
- Положення ніг: ноги витягнуті в передньому розділеному положенні без контакту з кільцем  
- Положення тулуба: вертикальне  
- Кут шпагату: мінімум 180 ° |
| F9 | Yogini 1 | | 0.2 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: біцепси, пахви, лопатки  
- Положення рук: витягнуті і тримаючи ноги біля шиколотки / гомілки  
- Положення ніг: ноги зігнуті назад, шиколотки відсутні від сідничних м’яз  
- Положення тулуба: вертикально, в задній дузі |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код. Номер</th>
<th>Название</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн.ціність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>F10</td>
<td>Angel 1</td>
<td></td>
<td>0.3</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: одна стопа і щиколотка, протилежна рука</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення рук: обидві руки повністю витягнуті; одна рука тримає кільце, іншу протилежну ногу за щиколотку або стопу</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ніг: ноги повністю витягнуті в поздовжньому шпагаті</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: обличчям вниз</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Кут шпагату: мінімум 160 °</td>
</tr>
<tr>
<td>F11</td>
<td>Back bend S 2</td>
<td></td>
<td>0.3</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки, вигнуте коліно передньої ноги, гомілка або щиколотка задньої ноги</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення рук: обидві руки витягнуті і тримають високу планку кільца</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ніг: обидві ноги зігнуті і стикаються з обручем. Передня нога тюркається високої планки, а задня до нижньої.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: перевернуто, в прогині назад</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Кут шпагату: мінімум 180 °</td>
</tr>
<tr>
<td>F12</td>
<td>Ballerina</td>
<td></td>
<td>0.3</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: підошва передньої ноги і передня частина тулуба.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення рук: немає контакту рук з обручем і стропами, та ж рука тримає шиколотку / гомілку задньої ноги і повністю витягнута, протилежна рука знаходиться у фіксованому виборі. Немає контакту рукою з стропами.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ніг: роздвоєнне положення, передня нога повністю витягнута, задня нога зігнута назад</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: вертикально, стоячи на низькій штанзі</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Кут шпагату: мінімум 160 °</td>
</tr>
<tr>
<td>F13</td>
<td>Mexican straddle 1</td>
<td></td>
<td>0.3</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення рук: обидві руки повністю витягнуті, одна рука між ніг</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ніг: ноги повністю витягнуті в положення рогатки, нижче кільця</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: перевернуто, в прогині назад</td>
</tr>
<tr>
<td>F14</td>
<td>Scarab backwards 1</td>
<td></td>
<td>0.3</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки, згини обох колін</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення рук: руки витягнуті і тримають нижню основу кільця</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ніг: ноги зігнуті і тримають верхню основу кільця</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: перевернуто, прогин назад, кільце ззаду тулуба</td>
</tr>
<tr>
<td>Код. Номер</td>
<td>Назва</td>
<td>Елемент</td>
<td>Техн.ціність</td>
<td>Критерії</td>
</tr>
<tr>
<td>------------</td>
<td>-------</td>
<td>----------</td>
<td>--------------</td>
<td>----------</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| F15        | Back balance split 1 | ![Back balance split 1](image1) | 0.4 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: одна щиколотка / п’їта на високій планці, верхня частина спини на нижній смузі, підпахи (необов’язково)  
- Положення руки: фіксоване положення вибору, відсутність контактів руки з обручем  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в передньому розділеному положенні  
- Положення тулуба: звернене вгору, в задній дузі, балансування на спині  
- Кут розколу: мінімум 160 ° |
| F16        | Diagonal split 1 | ![Diagonal split 1](image2) | 0.4 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: одна рука  
- Положення руки: одна рука повністю витягнута і утримує обруч, спинка плеча має контакт з протилежною ногою. Інша рука зігнута і тримає голеностоп ноги опозиції над головою  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в діагональному розщепленому положенні  
- Положення тулуба: вертикальне  
- Кут розколу: мінімум 160 ° |
| F17        | Mexican straddle 2 | ![Mexican straddle 2](image3) | 0.4 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві руки  
- Положення рук: руки повністю витягнуті, одна рука між ніг  
- Положення ніг: ноги повністю витягнуті і зірвані, знаходяться нижче кільця  
- Положення тулуба: перевернуто, прогин назад |
| F18        | Star on the bar 1 | ![Star on the bar 1](image4) | 0.4 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві ноги і поперек  
- Положення рук: руки зафіксовані в положенні на вибір без контакту з кільцем  
- Положення ніг: обидві ноги витягнуті в поперечному шпагаті  
- Положення тулуба: перевернуто  
- Кут шпагату: мінімум 160 ° |
| F19        | Scarab backwards 2 | ![Scarab backwards 2](image5) | 0.4 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: обидві руки, шахраї обох колін  
- Положення руки: руки повністю витягнуті і тримають низьку штангу над головою, руки широкою плечей (максимальна відстань один від одного)  
- Положення ноги: ноги зігнуті і зачеплені на високій планці  
- Положення тулуба: перевернуто, задня арка, обруч знаходиться за корпусом |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код. Номер</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| F20        | Trapped split passe 2 | 0.4 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точками дотику: одна нога, спина, один підліх  
- Положення руки: жодні руки не контактує з обручем, та ж рука тримає щиколотку / гомілку задньої ноги і повністю витягнута, протилежна рука знаходиться у фіксованому положенні вибору  
- Положення ноги: у розділеному положенні, передня нога повністю витягнута, задня нога зігнута  
- Положення тулуба: вертикально  
- Кут розколу: мінімум 180 ° |
| F21        | Angel 2 | 0.5 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: одна гомілка, стопа і щиколотка, протилежна рука  
- Положення руки: обидві руки повністю витягнуті. Одна рука тримає обруч, інша рука тримає протилежну ногу від щиколотки або стопи.  
- Положення ноги: ноги повністю витягнуті в передньому розділеному положенні  
- Положення тулуба: звернене вниз  
- Кут розколу: мінімум 180 ° |
| F22        | Back balance split 2 | 0.5 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: одна щиколотка / п'ята на високій планці, верхня частина спини на нижній смузі, підліх (необов'язково)  
- Положення руки: фіксоване положення вибору, відсутність контактів руки з обручем  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в передньому розділеному положенні  
- Положення тіла: звернене вгору, в задній дузі, балансування на спині  
- Кут розколу: мінімум 180 ° |
| F23        | Cocoon 1 | 0.5 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: криволіття коліна передньої ноги  
- Положення руки: обидві руки перебувають над головою і повністю витягнуті, тримаючи стопу / щиколотку задньої ноги  
- Положення ноги: задня нога повністю витягнута і над головою  
- Положення тулуба: перевернена і прогин назад |
| F24        | Gazelle | 0.5 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: обидві ноги, одне стегно, поперек  
- Положення руки: руки у фіксованому виборі без контактів з обручем, одна рука може утримувати передню ногу (необов'язково)  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в передньому розділеному положенні  
- Положення тулуба: перевернена  
- Кут розколу: мінімум 160 ° |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код. Номер</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| F25        | Mexican legs closed  | ![Image](image1.jpg) | 0.5            | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: обидві руки  
- Положення руки: руки повністю витягнуті, одна рука між ніг  
- Положення ноги: Ноги повністю витягнуті та закриті, стопи і щиколотки нижче стегон  
- Положення тулуба: перевернута, прогин назад |
| F26        | Reverse angel 1      | ![Image](image2.jpg) | 0.5            | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: одна нога, одна нога, задня частина стегна (необов'язково), протилежна рука  
- Положення руки: одна рука повністю витягнута і утримує кільце, інша рука зігнута і тримає щиколотку протилежної ноги над головою  
- Положення ноги: ноги повністю витягнуті в роздвоєному положенні, нижня ного знаходиться за плечима  
- Положення тулуба: перевернуте  
- Кут розколу: мінімум 160 ° |
| F27        | Swallow 1            | ![Image](image3.jpg) | 0.5            | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: обидві руки та обидві голівки  
- Положення руки: руки повністю витягнуті і утримують верхню частину кільця  
- Положення ноги: ноги повністю витягнуті і торкаються низької планки  
- Положення тулуба: вертикально, прогин назад |
| F28        | Choke hold 1         | ![Image](image4.jpg) | 0.6            | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: і руки, і руки, голеностоп голівки, грудної клітки (необов'язково)  
- Положення руки: руки повністю витягнуті, тримаючи зсередини  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в передньому розділеному положенні, п'ятна передньої ноги контактує з високою штангою, задня ного знаходиться за корпусом  
- Положення тулуба: перевернуте, кільце знаходиться перед тілом  
- Кут розколу: мінімум 160 ° |
| F29        | Jigsaw 1             | ![Image](image5.jpg) | 0.6            | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: обидві руки  
- Положення руки: руки витягнуті, рука з упором на ній може бути схиlena, але не зігнута  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в передньому розділеному положенні. Передня нога горизонтальна до підлоги, вона знаходиться за тілом і схиляється до тієї ж бічної руки. Інша нога спрямована назад.  
- Положення тулуба: тулуб спрямований вниз, стегна відкидаються від планки  
- Кут розколу: мінімум 160 ° |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код.</th>
<th>Название</th>
<th>Элемент</th>
<th>Тех.номер</th>
<th>Критерии</th>
</tr>
</thead>
</table>
| F30  | Needle  | 0.6     | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точками дотику: підложа стопи передньої ноги, задньої.  
- Положення руки: руки перебувають над головою і можна бути зігнуті, утримуючи стопу задньої ноги.  
- Положення ноги: у роздвоєному положенні, повністю витягнута передня нога, задня нога зігнута назад у положенні кільця.  
- Положення тулуба: вертикально, стоячи на низькій штанзі, прогин назад. |
| F31  | O Bend  | 0.6     | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точками дотику: обидві руки і передня поверхня стегон.  
- Положення руки: руки повністю витягнуті, тримають верхню основу кільця.  
- Положення ноги: обидві коліна зігнуті, пальці рук тягнуться голови або плечей. Стегна стикаються з низькою планкою.  
- Положення тулуба: вертикально, прогин назад в позиції кільця. |
| F32  | Reverse angel 2 | 0.6 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точками дотику: одна нога, одна нога, задня частина стегна (необов'язково), протилежна рука.  
- Положення руки: одна рука повністю витягнута і утримує кільце, інша рука зігнута і тримає циклову протилежної ноги над головою.  
- Положення ноги: ноги повністю витягнуті в роздвоєному положенні, нижня нога знаходиться за плечима.  
- Положення тулуба: перевернуто  
- Кут розколу: мінімум 180 ° |
| F33  | Star on the bar 2 | 0.6   | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точками дотику: обидві ноги та перерек  
- Положення руки: руки у фіксованому виборі без контакту з кільцем.  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в положенні "коробки".  
- Положення тулуба: перевернуто  
- Кут розколу: мінімум 180 ° |
| F34  | Swallow split 1 | 0.6    | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точками дотику: і руки, і гомілка задньої ноги  
- Положення руки: руки повністю витягнуті і утримують верхню планку обруча.  
- Положення ноги: ноги повністю витягнуті в передньому розділеному положенні. Гомілка задньої ноги контактує з нижньою планкою.  
- Положення тулуба: вертикально, прогин назад.  
- Кут розколу: мінімум 160 ° |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код. Номер</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн.цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| F35        | Diagonal split 2 | ![Image](image1.png) | 0.7 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: одна рука  
- Положення руки: одна рука повністю витягнута і тримає обруч, спинка плеча має контакт з протилежною ногою. Інша рука зігнута і тримає голеностоп ноги опозиції над головою  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в діагональному положенні розколу  
- Положення тулуба: вертикальне  
- Кут шпагату: мінімум 180 ° |
| F36        | Extreme Gazelle | ![Image](image2.png) | 0.7 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві ноги, одне стегно, поперек  
- Положення рук: обидві руки тримають однійменні ноги за щиколотки або стопи  
- Положення ноги: ноги в позиції поздовжнього шпагату, задня ного зігнута в коліні  
- Положення тулуба: перевернуто  
- Кут шпагату: мінімум 180 ° |
| F37        | Flying Russian back 1 | ![Image](image3.png) | 0.7 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві руки, одна стопа  
- Положення рук: обидві руки витягнуті, тримають верхню основу кільця  
- Положення ноги: ноги в позиції поздовжнього шпагату, стопа передньої ноги знаходиться на нижній основі кільця, ноги і кільце формують горизонтальне положення  
- Положення тулуба: перевернуто  
- Кут шпагату: мінімум 160° |
| F38        | Flying Russian front 1 | ![Image](image4.png) | 0.7 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві руки, одна стопа  
- Положення рук: обидві руки витягнуті, тримають верхню основу кільця  
- Положення ноги: ноги в позиції поздовжнього шпагату, стопа задньої ноги на нижній основі, ноги і кільце формують горизонтальне положення  
- Положення тулуба: перевернуто  
- Кут шпагату: мінімум 160 ° |
| F39        | Hanging elbow half split 1 | ![Image](image5.png) | 0.7 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: криволінійний лікоть  
- Положення руки: висить на одному лікті, тримаючи ногу опозиції на щиколотці або стопі, яка зігнута назад, інша рука тримає передню ногу у литка або щиколотки  
- Положення ноги: ноги знаходяться в передньому роздвоєному положенні, передня нога повністю витягнута, задня ного зігнута  
- Положення тулуба: вертикально  
- Кут розколу: мінімум 160 ° |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код. Номер</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>F40</td>
<td>Mexican Fang</td>
<td>[Image]</td>
<td>- Утримуйте положення: мінімум 2 секунди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: руки повністю витягннти, одна рука між ніг</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: положення ікла, обидві ноги зігнуті назад, ступні повинні бути на рівні плечей або нижче, а стегна нижчі від обруча</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: перевернута, прогин назад</td>
</tr>
<tr>
<td>F41</td>
<td>Swallow 2</td>
<td>[Image]</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки й обидві гомілки та стопи, (де зустрічаються голеностоп і гомілка), гомілка (необов'язково)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення рук: руки повністю витягнуті і тримають верхню основу кільця</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ніг: ноги повністю витягнуть і тримають нижню основу кільця</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: вертикально, прогин назад</td>
</tr>
<tr>
<td>F42</td>
<td>Back balance ring 1</td>
<td>[Image]</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: нижня частина спини на низькій планці та одна стопа / щиколотка / п’ята на високій планці</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: руки можна зігнути і утримуючи стопу задньої ноги над головою</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: одна нога витягнута і торкається високої штанги. Інша нога зігнута назад</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: перевернуто, балансуючи на спині</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Кут шпагату: мінімум 160 °</td>
</tr>
<tr>
<td>F43</td>
<td>Bird of Paradise upright 1</td>
<td>[Image]</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: криволінійний лікоть</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: обидві руки зігнуті, руки затиснуті. Одна рука тримає кільце з витягнутим ліктя. Інша рука не контактует з кільцем, вона обмотана і тримає ту саму ногу, спинка руки і передпліччя мають контакт з однією тією ж ножкою, контакт плеча з ногою необов’язковий.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в діагональному положені шпагату</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: вертикальне</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Кут шпагату: мінімум 180 °</td>
</tr>
<tr>
<td>F44</td>
<td>Choke hold 2</td>
<td>[Image]</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: і руки, і руки, голеностоп гомілки, грудної клітки (необов’язково)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: руки повністю витягнуті, тримаючи обруч зсередини</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в передньому розділеному положенні, п’ята передньої ноги контактует з високою штангою, задня нога знаходиться позаду тіла</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: переверните, обруч знаходиться перед тілом</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Кут розколу: мінімум 180 °</td>
</tr>
<tr>
<td>Код</td>
<td>Номер</td>
<td>Елемент</td>
<td>Техн. цінність</td>
</tr>
<tr>
<td>------</td>
<td>-------------</td>
<td>-----------------</td>
<td>----------------</td>
</tr>
<tr>
<td>F45</td>
<td>Front Bird Nest</td>
<td>0.8</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди - Точки дотику: обидві руки, стегна, гомілки, стегна (необов'язково), стопи (необов'язково) - Положення руки: руки повністю витягнуті, тримаючи бічні бруски обруча біля колін - Положення ноги: ноги повністю витягнуті в положенні сідла - Положення тулуба: положення спини дуги, голова вище стегон</td>
</tr>
<tr>
<td>F46</td>
<td>Hanging elbow half split 2</td>
<td>0.8</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди - Точки дотику: криволінійний лікоть - Положення руки: висить на одному лікті, тримаючи ногу опозиції на щиколотці або стопи, яка зігнута назад, інша рука тримає передню ногу у литка або щиколотки - Положення ноги: ноги знаходяться в передньому роздвоєному положенні, передня нога повністю витягнута, задня нога зігнута - Положення тулуба: вертикально - Кут шпашату: мінімум 180 °</td>
</tr>
<tr>
<td>F47</td>
<td>Eagle Oversplit</td>
<td>0.8</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди - Точки дотику: підпахи, біцепси, лопатки - Положення руки: витягнуті і тримаючи ноги біля гомілки / литка / голеностопа - Положення ноги: ноги повністю витягнуті в передньому роздвоєному положенні - Положення тулуба: вертикально - Кут шпашату: мінімум 190 °</td>
</tr>
<tr>
<td>F48</td>
<td>Elbow hang amazon split</td>
<td>0.8</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди - Точки дотику: криво одного ліктя, стегна передньої ноги, сторони тулуба, спини, задньої частини шиї, задньої частини одного плеча - Положення руки: обидві руки зігнуті, руки затиснені над головою - Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в діагональному роздвоєному положенні - Положення тулуба: вертикально - Кут шпашату: мінімум 180 °</td>
</tr>
<tr>
<td>F49</td>
<td>Hanging elbow half split 3</td>
<td>0.8</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди - Точки дотику: згин одного ліктя - Положення руки: вис на одному лікті, рука тримає протилежну щиколотку або стопу, другу рука повністю витягнута і тримає задню ногу за щиколотку або стопу за спиню - Положення ноги: ноги в позиції поздовжнього шпашату, задня нога зігнута в коліні - Положення тулуба: вертикально - Кут шпашату: мінімум 180 °</td>
</tr>
<tr>
<td>Код. Номер</td>
<td>Назва</td>
<td>Елемент</td>
<td>Техн.цінність</td>
</tr>
<tr>
<td>------------</td>
<td>-------</td>
<td>---------</td>
<td>---------------</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| F50        | Swallow split 2 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: обидві руки і одна щиколотка (де зустрічаються циклотека і гомілка) або стола, гомілка (необов'язково)  
- Положення руки: руки повністю витягнуті і утримують верхню  
- Положення ноги: ноги повністю витягнуті в передньому розділеному положенні. Голеностоп / стола / гомілка задньої ноги контактує з низькою штангою  
- Положення тулуба: вертикально, прогин назад  
- Кут шпагату: мінімум 180 ° |
| F51        | Shoulder balance split | 0.8  
- Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: обидві руки, одна рука, спині, глютени та одне плече, шия (необов'язково)  
- Положення руки: обидві руки можуть бути зігнуті. Одна рука тримає обруч за спиною, інша рука тримає голеностоп протилежної ноги навколо кільця  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в передньому розділеному положенні  
- Положення тулуба: перевернуте  
- Кут шпагату: мінімум 180 ° |
| F52        | Vertical split | 0.8  
- Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві руки, обидві ноги  
- Положення руку: обидві руки витягнуті й тримають верхню основу кільця  
- Положення ноги: обидві ноги витягнуті в поздовжньому шпагаті і торкаються кільця; одна нога торкається верхньої основи, інша нижньої основи  
- Положення тулуба: прямо і вертикально, прогин назад  
- Кут шпагату: мінімум 180 ° |
| F53        | Capezio split | 0.9  
- Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: підліх внутрішньої руки, спині, задньої ноги, руки зовнішньої руки (необов'язково)  
- Положення руки: внутрішня рука повністю витягнута і утримує верхню ногу на рівні циклотеки / гомілки. Зовнішня рука повністю витягнута і затримує ногу на рівні циклотеки / гомілки.  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнути в розщепленому положенні  
- Положення тулуба: перевернуте  
- Кут шпагату: мінімум 180 ° |
| F54        | Cocoon 2 | 0.9  
- Утримання положення : мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: загин коліна передньої ноги  
- Положення руки: обидві руки перебувають над головою і повністю витягнуті, тримаючи стопу / циклотеку задньої ноги  
- Положення ноги: положення шпагату, задня нога повністю витягнута  
- Положення тулуба: перевернут і прогин назад  
- Кут шпагату: мінімум 160 ° |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код. Назва</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн.цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| F55       | Jigsaw 2 | ![Image](image1.png) | 0.9 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві долоні  
- Положення рук: руки витягнуті і тримають кільце  
- Положення ніг: обидві ноги витягнуті в поздовжньому шпагаті; одна нога вказує верху і прилягає до однойменної руки, інша нога вказує назад  
- Положення тулуба: ноги паралельно підлозі, горизонтальне положення обличчям вниз  
- Кут шпагату: мінімум 180 ° |
| F56       | Mexican legs closed one hand | ![Image](image2.png) | 0.9 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: одна рука  
- Положення рук: одна рука витягнута між ніг і тримає кільце, друга зафіксована в положенні на вибір  
- Положення ніг: ноги повністю витягнуті і зімкнуті, нижче кільця  
- Положення тулуба: перевернуто, прогин назад |
| F57       | Horizontal front split | ![Image](image3.png) | 0.9 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві руки, обидві ноги  
- Положення рук: обидві руки витягнуті, одна рука тримається за верхню основу кільця, інша за нижню основу кільця  
- Положення ніг: обидві ноги витягнуті в поздовжній шпагат і контактує з кільцем  
- Положення тулуба: горизонтально, в прогині назад  
- Кут шпагату: мінімум 180 ° |
| F58       | Flying Russian back 2 | ![Image](image4.png) | 0.9 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві руки, одна стопа  
- Положення рук: обидві руки витягнуті, тримають верхню основу кільця  
- Положення ніг: ноги в позиції поздовжнього шпагату; стопа передньої ноги знаходиться на нижній основі кільця, ноги і кільця формують горизонтальне положення  
- Положення тулуба: перевернуто  
- Кут шпагату: мінімум 180 ° |
| F59       | Flying Russian front 2 | ![Image](image5.png) | 0.9 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві руки, одна стопа  
- Положення рук: обидві руки витягнуті, тримають верхню основу кільця  
- Положення ніг: ноги в позиції поздовжнього шпагату; стопа передньої ноги знаходиться на нижній основі кільця, ноги і кільця формують горизонтальне положення  
- Положення тулуба: перевернуто  
- Кут шпагату: мінімум 180 ° |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код. Номер</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн.цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>F60</td>
<td>Horizontal box split</td>
<td></td>
<td>0.9</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки, обидві ноги</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення рук: обидві руки витягнуті; одна рука тримає верхню основу кільця, інша нижню основу</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ніг: обидві ноги повністю витягнуті в поперечному шпагаті, обидві ноги торкаються кільця</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: горизонтально і прогин назад</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Кут шпагату: мінімум 180 °</td>
</tr>
<tr>
<td>F61</td>
<td>Back balance split</td>
<td></td>
<td>1.0</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: нижня частина спини на низькій планці та одна стопа / щиколотка / п’ята на високій планці</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення рук: обидві руки повністю витягнуті і тримають гомілку / щиколотку задньої ноги над головою</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в передньому розділеному положенні.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: переверните, балансуючи на спині</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Кут розколу: мінімум 180 °</td>
</tr>
<tr>
<td>F62</td>
<td>Scorpio Split</td>
<td></td>
<td>1.0</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки, обидві ноги</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення рук: обидві руки витягнуті, тримаються за верхню основу кільця</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ніг: ноги в позиції поздовжнього шпагату, задня ного зігнута в коліні і торкається голови або ліктя, обидві ноги контактують з кільцем; передня ного торкається нижньою основи кільця, задня верхньої основи</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: прогин спини</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Кут шпагату: мінімум 180 °</td>
</tr>
<tr>
<td>F63</td>
<td>Chest stand back bend</td>
<td></td>
<td>1.0</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки, ноги, груди, шия (необов’язково), сторона щелепи (необов’язково)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: одна рука тримає бічну основу, інша рука тримає низьку планку перед головою</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Позиція ноги: ноги зігнуті назад, одна ного торкається бічної основи над головою, інша стопа торкається нижньої планки перед головою</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тіла: переверните, всередині кільця, крім однієї руки і в прогині спини</td>
</tr>
<tr>
<td>Код. Номер</td>
<td>Назва</td>
<td>Елемент</td>
<td>Техн.ціність</td>
<td>Критерії</td>
</tr>
<tr>
<td>-----------</td>
<td>-------</td>
<td>---------</td>
<td>-------------</td>
<td>---------</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| F64       | Foot hang split | ![Image](image1.png) | 1.0 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: одна ного і щиколотка (необов'язково)  
- Положення руки: у фіксованому положенні вибору, немає kontaktu руки з кільцем, принаймні одна рука тримає голеностоп / стопу гомілки.  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті у роздвоєному положенні, гомілка контактую із задньою частиною одного плеча  
- Положення тіла: перевернено  
- Кут шпагату: мінімум 180 ° |
| F65       | Knee hook rainbow marchenko | ![Image](image2.png) | 1.0 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: криволіття одного коліна, гомілка іншої ноги, коліно іншої ноги (необов'язково), обидві руки  
- Положення руки: руки можна зігнути, а руки тримають обруч над головою та над ногою  
- Положення ноги: одна ного зігнута, інша нога над головою  
- Положення тулуба: звернене вниз, прогин назад |
| F66       | Single Hox Cocoon | ![Image](image3.png) | 1.0 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: згіб одного коліна  
- Положення руки таке: руки мають контакт з протилежними ногами. Обидві руки повністю витягнуті. Рука, що тримає зігнуту ногу, тримається біля щиколотки / стопи, рука тримає пряму ногу, тримається за гомілку.  
- Положення ноги таке: одна ного зігнута, інша повністю витягнута  
- Положення тулуба: звернене вниз, прогин назад |
| F67       | Yogini 2 | ![Image](image4.png) | 1.0 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точками контакту: пахви (на вибір), лопатки  
- Положення руки: витягнете над головою та тримаючи ноги біля щиколотки / гомілки  
- Положення ноги: ноги повністю витягнуті, до спини та горизонтально  
- Положення тулуба: вертикально, в вигині спини |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код. Номер</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн.цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| S1         | Arabesque             | 0.1              |               | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: одна рука і одній іменна нога  
- Положення рук: одна рука повністю витягнута і тримає кільце, інша рука зафіксована в положенні на вибір без контакту з кільцем  
- Положення ноги: нога, що контактуеть з кільцем, витягнута, стопа може бути взята на себе (за бажанням), інша нога зігнута в позиції пасце  
- Положення тулуба: обличчям вниз,  
- Вертикально або діагонально вниз |
| S2         | Basic invert          | 0.1              |               | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: обидві руки, обидві стегна  
- Положення руки: обидві руки повністю витягнуті  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті  
- Положення тулуба: переверните, повне тіло вирівняно |
| S3         | Elbow hold hang       | 0.1              |               | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: криволінійний лікоть, один колін коліна, інший коліно / теля (необов'язково)  
- Положення руки: видить на одному лікті, у контакті з кільцем, інша рука знаходиться у фіксованому виборі  
- Положення ноги: одна нога зігнута і контактуеть з кільцем, інша нога повністю витягнута і під кутом 90 ° до кільця  
- Положення тулуба: вертикально |
| S4         | Knee hang             | 0.1              |               | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: загиб одного коліна  
- Положення руки: у фіксованому положенні вибору без контакту з кільцем, одна рука тримає голеностоп гомілки.  
- Положення ноги: одна нога зігнута і тримає обруч згином коліна. Задня нога горизонтальна.  
- Положення тулуба: переверните |
| S5         | Pike Hang             | 0.1              |               | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві долоні  
- Положення рук: обидві руки повністю витягнуті, тримають нижню основу кільця.  
- Положення ног: обидві ноги витягнуті й зімкнуті в позиції куточка, між руками  
- Положення тулуба: перевернуто |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код. Номер</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>S6</td>
<td>Single point flag</td>
<td></td>
<td>0.1</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки, лопатки і верхня частина спини</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: обидві руки повністю витягнуті, одна рука в вертикальній позиції.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: ноги витягнуті разом у позиції олівець</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: вертикально</td>
</tr>
<tr>
<td>S7</td>
<td>Candelstick</td>
<td></td>
<td>0.2</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки та обидві ноги</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: обидві руки повністю витягнуті і тримають кільце</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: переверните</td>
</tr>
<tr>
<td>S8</td>
<td>Single leg hang</td>
<td></td>
<td>0.2</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: згнутий лікоть</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: висить на одному лікті, тримаючи ногу опозиції на щиколотці або стопі</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: звернене вниз</td>
</tr>
<tr>
<td>S9</td>
<td>Elbow hang</td>
<td></td>
<td>0.2</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: одна пахва</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: рука, пахва якої тримає кільце, витягнута і тримає одніємнну</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: вертикально</td>
</tr>
<tr>
<td>S10</td>
<td>Single Yogini</td>
<td></td>
<td>0.2</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві пахви, груди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: руки тримають литок або щиколоток</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: вертикально</td>
</tr>
<tr>
<td>S11</td>
<td>Underarm pike</td>
<td></td>
<td>0.2</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки та обидві ноги</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: обидві руки повністю витягнуті і тримають кільця</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: переверните</td>
</tr>
<tr>
<td>Номер</td>
<td>Назва</td>
<td>Елемент</td>
<td>Техн.цінність</td>
<td>Критерії</td>
</tr>
<tr>
<td>-------</td>
<td>-------</td>
<td>---------</td>
<td>-------------</td>
<td>---------</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| S12   | Candelstick no hands 1 | 0.3 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві ноги  
- Положення руки: нерухоме положення вибору без контакту з кільцем  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті, а щиколотки схрещені, тримаючи кільце між ніжками. Ноги можна згинати (за бажанням).  
- Положення тулуба: перевернуто |
| S13   | Eagle | 0.3 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві пахви, верхня частина тулуба  
- Положення руки: обидві руки повністю витягнуті, тримають кільце під пахвами за спиною  
- Положення ноги: ноги в зафіксованому положенні на вибір без контакту за кільцем  
- Положення тулуба: вертикально |
| S14   | One arm pike | 0.3 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: одна долоня  
- Положення руки: одна рука витягнута і тримає кільце, інша рука хопляє ноги  
- Положення ноги: ноги витягнуті і зімкнуті в позиції куточка  
- Положення тулуба: вертикально |
| S15   | Side stand | 0.3 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві руки, внутрішні поверхні стегон, обидві ноги  
- Положення руки: обидві руки витягнуті і тримають кільце збоку  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті і впираються в кільце; стопи можуть бути скорочені (за бажанням)  
- Положення тулуба: повністю витягнуто обличчям наверх |
| S16   | Ankle hang | 0.4 | - Утримуйте положення: мінімум 2 секунди  
- Точками дотику: обидві ноги, стопи  
- Положення руки: фіксоване положення вибору без контакту з кільцем  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті. Ноги причеплені до задньої сторони бічної опори.  
- Положення тулуба: переверніте, тулуб спрямований у тому ж напрямку, що і кільце. Тіло перед кільцем |
| S17   | Elbow hold straddle | 0.4 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: вигин одного ліктя  
- Положення руки: одна рука зігнута і тримає кільце вигином одного ліктя, інша рука в зафіксованому положенні на вибір без контакту з кільцем  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в позиції рогатки, стопи вище плечей  
- Положення тулуба: вертикально |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код.</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн.цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>S18</td>
<td>Front Amazon</td>
<td></td>
<td>0.4</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: одна рука, спина, одна пахва</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: обидві руки повністю витягнуті, внутрішня рука тримає кільце під пахвою, зовнішня рука витягнута вперд і впирається в кільце долонею</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: ноги знаходяться в зафіксованому положенні на вибір без контакту з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: вертикально</td>
</tr>
<tr>
<td>S19</td>
<td>Shoulder stand tuck / pike</td>
<td></td>
<td>0.4</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: плечі, обидві руки, руки та шия (необов'язково)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: тримання за бічні штанги</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: коліна або зігнуті в положенні витягнути, або витягнуті в положенні щуки, без контакту з кільцем. Якщо ноги перебувають у підтягнутому положенні, грудна клітка має контакт зі стегнами. Якщо ноги перебувають у шчучому положенні, ноги повністю витягнуті та горизонтальні або опущені</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: перевернуте</td>
</tr>
<tr>
<td>S20</td>
<td>Walking man</td>
<td></td>
<td>0.4</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві ноги</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: фіксоване положення вибору без контакту з обручем</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті, крім стоп. Кільце знаходиться між ніжками, а ноги тримають кільце однією ногою з кожного боку кільця.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: перевернуте</td>
</tr>
<tr>
<td>S21</td>
<td>Elbow hang amazon 1</td>
<td></td>
<td>0.5</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точками дотику: згин одного ліктя, сторона шиї (необов'язково), сторона тулуба (необов'язково) і спина (необов'язково)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: передня рука зігнута і тримає обруч на вкладці (дозволений контакт строп) з вигином ліктя, інша рука знаходиться у фіксованому виборі без контакту з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті та закриті</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: вертикально</td>
</tr>
<tr>
<td>S22</td>
<td>Inverted straddle</td>
<td></td>
<td>0.5</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки, спина, одна плече</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: одна рука в вертикальному положенні й тримає кільце ззаду за спиною. інша рука в горизонтальному положенні й тримає кільце перед тулубом</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: ноги витягнуті в положенні рогатки</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: перевернуто</td>
</tr>
<tr>
<td>Код. Номер</td>
<td>Назва</td>
<td>Елемент</td>
<td>Техн.цінність</td>
<td>Критерії</td>
</tr>
<tr>
<td>-----------</td>
<td>------------------------</td>
<td>--------------------------------</td>
<td>---------------</td>
<td>--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| S23       | Handstand straddle     |                                | 0.5           | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: і руки, і ноги, груди (необов'язково)  
- Положення руки: руки зігнуті і перед грудьми  
- Положення ноги: ноги повністю витягнуті в положення плаття і стикаються з боковими основа  
- Положення тулуба: перевернуто |
| S24       | Horizontal straddle 1  |                                | 0.5           | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві ноги, обидві руки  
- Положення руки: обидві руки витягнуті. Одна рука тримає високу планку, а інша нижню планку кільця  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в положення лежачи, обидві ноги контактує з кільцем  
- Положення тулуба: горизонтально і прогин назад |
| S25       | Meathook               |                                | 0.5           | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві руки  
- Положення руки: обидві руки повністю виправлені й тримають кільце, одна рука затиснута між тулубом і ногами  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в позиції куточка на одну сторону, спираючись на одну руку  
- Положення тулуба: перевернуто |
| S26       | Mexican stand          |                                | 0.5           | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві руки і одне плече, шия (за бажанням)  
- Положення руки: обидві руки повністю витягнуті, одна рука прилягає до кільця плечем і тримає кільце за спину між ніг, інша рука тримає кільце перед тулубом  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в позиції рогатки нижче рівня руки, яка тримає кільце  
- Положення тулуба: перевернуто і в прогин назад |
| S27       | Candelstick no hands 2 |                                | 0.6           | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві ноги  
- Положення руку: в зафіксованому положенні на вибір без контакту з кільцем  
- Положення ніг: обидві ноги повністю витягнуті, щиколотки схрещені і тримають кільце між ніг  
- Положення тулуба: перевернуто |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код. Номер</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн.цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>S28</td>
<td>Reverse meathook</td>
<td>0.6</td>
<td></td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві долоні</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: обидві долоні тримають кільце, одна рука зігнута і за спиною, інша рука витягнута</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: ноги зафіксовані в положенні на вибір без контакту з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: спина спирається на одну руку і тіло в горизонтальному положенні</td>
</tr>
<tr>
<td>S29</td>
<td>Shoulder press pike</td>
<td>0.6</td>
<td></td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві долоні, одне плече, шия (за бажанням), обидві щиколотки</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: одна рука повністю витягнута і тримає кільце за спиною, інша рука зігнута і тримає кільце перед тулубом</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті й зімкнуті в позиції куточка</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: перевернуто</td>
</tr>
<tr>
<td>S30</td>
<td>Shoulder stand stag</td>
<td>0.6</td>
<td></td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: шия (необов'язкова), плечі, руки, руки (необов'язкова)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: витягнуте з боків або тримаючи кільце</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: обидві ноги зігнуті в позиції куточка без контакту</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: перевернуто</td>
</tr>
<tr>
<td>S31</td>
<td>Heel hang tuck</td>
<td>0.7</td>
<td></td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві п'яті</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: обмотане навколо ніг</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: ноги зігнуті в вигнутому положенні</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: перевернуто</td>
</tr>
<tr>
<td>S32</td>
<td>Icarus straddle</td>
<td>0.7</td>
<td></td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки, одне плече</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: верхня рука зігнута і тримає кільце, нижня рука повністю випрямлена і тримає кільце за спиною</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в позиції рогатки в горизонтальному положенні</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: всередині кільця, спираючись одним плечем на кільце, в перевернутому положенні, стегна вище голови</td>
</tr>
<tr>
<td>S33</td>
<td>Feet hang</td>
<td>0.7</td>
<td></td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві стопи</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: обидві руки у фксованому положенні на вибір</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в позиції куточка; стопи тримають кільце</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: вертикально, в позиції куточка, тримаючи кільце тільки стопами</td>
</tr>
<tr>
<td>Код. Номер</td>
<td>Назва</td>
<td>Елемент</td>
<td>Техн.ність</td>
<td>Критерії</td>
</tr>
<tr>
<td>-----------</td>
<td>---------------------------</td>
<td>--------------------------------------</td>
<td>------------</td>
<td>--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| S34       | Feet hang pike            |                                      | 0.7        | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві стопи  
- Положення руки: руки тримають ноги  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в позиції куточка; стопи тримають кільця  
- Положення тулуба: вертикально, в позиції куточка, тримаючи кільце тільки стопами |
| S35       | Meathook single arm       |                                      | 0.7        | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві руки  
- Положення руки: одна рука, що тримає кільце, затиснута між ніг і тулубом; інша рука зафіксована в положенні на вибір без контакту з кільцем  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в позиції куточка на одну сторону, спираючись на одну руку  
- Положення тулуба: перевернуто |
| S36       | Shoulder press tuck       |                                      | 0.7        | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві долоні, одна плече, шия (за бажанням)  
- Положення руки: одна рука повністю витягнута і тримає кільце за спиною, інша рука зігнута і тримає кільце перед тулубом  
- Положення ноги: обидві ноги зігнуті в позиції згрупування  
- Положення тулуба: перевернуто |
| S37       | Side straddle meat hook   |                                      | 0.7        | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: одна долоня  
- Положення руки: утримуюча рука повністю впірмалена, друга рука тримає однійменну (нижню ногу) за циклототку або стопу, рука, що тримає кільце, затиснута між стегнами і животом  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в позиції рогатки на одну сторону тулуба  
- Положення тулуба: перевернуто |
| S38       | Crocodile                 |                                      | 0.8        | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві долоні  
- Положення руки: обидві руки зігнуті; нижнє передпліччя підтримує тіло ліктем, прилеглим до живота; верхнє передпліччя тримає кільце збоку  
- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в позиції рогатки без контакту з кільцем  
- Положення тулуба: тулуб горизонтально, стопи вище голови |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код. Номер</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн.цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>S39</td>
<td>Elbow hang amazon 2</td>
<td></td>
<td>0.8</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: витин одного ліктя, сторона шиї, сторона тулуба і спина</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення рук: верхня рука зігнута і тримає кільце витином ліктя, інша рука зафіксована в положенні на вибір без контакту з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ніг: обидві ноги повністю витягнуті і зімкнуті</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: вертикально</td>
</tr>
<tr>
<td>S40</td>
<td>Icarus pike</td>
<td></td>
<td>0.8</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві долоні, одне плече, обидві ноги</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення рук: верхнє передпліччя зігнуте і тримає кільце, нижнє передпліччя повністю витягнуто і тримає кільце за спиною</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ніг: разом в позиції куточка, де ноги паралельно підлозі</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: всерединні кільця, спираючись одним плечем на бічну поверхню кільця, в перевернутому положенні, де стегна вище голови</td>
</tr>
<tr>
<td>S41</td>
<td>Back horizontal plank passe</td>
<td></td>
<td>0.9</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві долоні</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення рук: руки повністю витягнуті й тримають кільце</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ніг: одна нога повністю випрямлена, друга нога в положенні passe</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: обличчям вниз, пряма нога і торс паралельні підлозі</td>
</tr>
<tr>
<td>S42</td>
<td>Front Horizontal plank passe</td>
<td></td>
<td>0.9</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві долоні</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення рук: обидві руки повністю витягнуті й тримають кільце</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ніг: одна нога повністю випрямлена, друга нога в положенні passe</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: обличчям наверх, пряма нога і тулуб паралельні підлозі</td>
</tr>
<tr>
<td>S43</td>
<td>Back horizontal plank</td>
<td></td>
<td>1.0</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення рук: руки повністю витягнуті й тримають кільце</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ніг: обидві ноги повністю витягнуті</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: обличчям вниз, ноги і тулуб паралельні підлозі</td>
</tr>
<tr>
<td>Код. Назва</td>
<td>Назва</td>
<td>Елемент</td>
<td>Техн.цінність</td>
<td>Критерії</td>
</tr>
<tr>
<td>-----------</td>
<td>------------------------------------</td>
<td>------------</td>
<td>--------------</td>
<td>-------------------------------------------------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>S44</td>
<td>Foot hang</td>
<td></td>
<td>1.0</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: одна нога і щиколотка (необов'язково)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: обидві руки витягнуті у встановленому виборі</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: одна нога повністю витягнута з вигнутою ногою, яка тримає обруч. Інша нога знаходиться в зігнутом виборі, стопа нижче низкої штанги</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: перевернуте, голова повинна знаходитися безпосередньо під стегнами, спина може бути дугоподібною</td>
</tr>
<tr>
<td>S45</td>
<td>Front horizontal plank</td>
<td></td>
<td>1.0</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві долоні</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: обидві руки повністю витягнуті й тримають кільце</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті й зігнуті</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: обличчям наверх, ноги і тулуб паралельні підлозі</td>
</tr>
<tr>
<td>S46</td>
<td>Heel hang</td>
<td></td>
<td>1.0</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві п'яті/ щиколотки</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: у фіксованому виборі, без контакту з кільцем або ногами</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: ноги зігнуті</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: перевернуте, голова повинна знаходитися прямо під стегнами, спина може бути вигнутою</td>
</tr>
<tr>
<td>S47</td>
<td>Horizontal straddle 2</td>
<td></td>
<td>1.0</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: обидві руки</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: обидві руки витягнуті. Одна рука тримає високу планку, а інша нижню планку обруча</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: обидві ноги повністю витягнуті в положенні рогатки</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тіла: тулуб горизонтальний, прогиб спини</td>
</tr>
<tr>
<td>S48</td>
<td>Neck hang</td>
<td></td>
<td>1.0</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: шия</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: зафіксоване положення на вибір без контакту з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ніг: ноги повністю витягнуті і зігнуті</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: вертикально</td>
</tr>
<tr>
<td>S49</td>
<td>Reverse meathook one hand</td>
<td></td>
<td>1.0</td>
<td>- Утримання положення: мінімум 2 секунди</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Точки дотику: одна рука</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення руки: одна рука тримає кільце зігнутою рукою за спину, інша рука у фіксованому виборі</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення ноги: ноги знаходяться у фіксованому виборі без контакту з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: спина спирається на руку, яка знаходиться за тілом</td>
</tr>
<tr>
<td>Код. Номер</td>
<td>Название</td>
<td>Элемент</td>
<td>Техн. чинность</td>
<td>Критерии</td>
</tr>
<tr>
<td>-----------</td>
<td>---------</td>
<td>---------</td>
<td>---------------</td>
<td>----------</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| B1 | Balance gazelle | 0.1 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: передня нога, литок або гомілка задньої ноги (необов'язково), одне стегно, нижня частина спини / сідничні м'язи (необов'язково)  
- Положення руки: руки у фіксованому виборі без контакту з кільцем  
- Положення ноги: передня нога зігнута і зачеплена навколо кільця. Задня нога повністю витягнута  
- Положення тулуба: перевернуто |
| B2 | Man in the moon | 0.1 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: спини, обидві стопи, одне плече, сторона шиї  
- Положення рук: руки в зафіксованому положенні на вибір без контакту з кільцем  
- Положення ніг: обидві ноги зігнуті, стопи торкуються внутрішньої сторони кільця  
- Положення тулуба: вертикально, все тіло всередині кільця, крім рук |
| B3 | Back balance one leg | 0.2 | - Утримання положення: мінімум 2 секунди  
- Точки дотику: груди, руки, задня частина ніг, плечі (необов'язково)  
- Положення рук: руки повністю витягнуті і стикаються з нижньою основою (кільця), руки не контактується з кільцем  
- Положення ніг: ноги повністю витягнуті і стикаються з верхньою опорою (кільця) і стропами. Ноги не повинні зачіплятися навколо строп  
- Положення тулуба: перевернута, прогиб назад |
| B4 | Chest stand no hands | 0.2 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві внутрішні сторони стегна  
- Положення рук: руки зафіксовані в положенні на вибір без контакту з кільцем  
- Положення ніг: повністю витягнуті й зімкнуті, в позиції олівця  
- Положення тулуба: вертикально, нижня частина кільця між ніг |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Номер</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн.цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| B6    | Man in the moon straight legs | 0.2     |               | • Утримання положення: не менше 2 сек.  
• Точки дотику: спина, обидві щиколотки, одне плече, сторона шиї  
• Положення рук: руки в зафіксованому положенні на вибір без контакту з кільцем  
• Положення ніг: обидві ноги витягнуті й скрещені, щиколотки торкаються кільця  
• Положення тулуба: вертикально      |
| B7    | Back balance stag             | 0.3     |               | • Утримання положення: не менше 2 сек.  
• Точки дотику: поперек на нижній основі кільця  
• Положення рук: руки зафіксовані в положенні на вибір без контакту з кільцем  
• Положення ніг: обидві ноги зігнуті в позиції козика  
• Положення тулуба: перевернуто, балансуючи на спині    |
| B8    | Cocoon                        | 0.3     |               | • Утримання положення: не менше 2 сек.  
• Точки дотику: обидві руки перебувають над головою і можуть бути зігнуті, тримаючи ногу задньої ноги  
• Положення рук: обидві руки перебувають над головою і можуть бути зігнуті, тримаючи ногу задньої ноги  
• Положення ніг: обидві ноги зігнуті, задня нога знаходиться в положенні кільця  
• Положення тулуба: перевернуто, прогиб назад |
| B9    | Hip tuck balance              | 0.3     |               | • Утримання положення: не менше 2 сек.  
• Точки дотику: одне стегно  
• Положення рук: руки зафіксовані в положенні на вибір без контакту з кільцем  
• Положення ніг: позиція згрупування  
• Положення тулуба: перевернуто, балансуючи одним стегном на нижній основі кільця   |
| B10   | Inverted man in the moon      | 0.3     |               | • Утримання положення: не менше 2 сек.  
• Точки дотику: спинна, обидві стопи, одне плече, сторона шиї, сідничні м'язи (необов'язково)  
• Положення рук: обидві ноги зігнуті, а ступні торкаються внутрішньої сторони кільця  
• Положення ніг: ноги в позиції поздовжнього шпагату, задня нога зігнута в коліні  
• Положення тулуба: перевернуте, все тіло (крім рук і голови) знаходиться всередині кільця |
| B11   | Seated balance                | 0.3     |               | • Утримання положення: не менше 2 сек.  
• Точки дотику: задня поверхня стегон  
• Положення рук: руки зафіксовані в положенні на вибір без контакту з кільцем  
• Положення ніг: положення сидячи, ноги і коліна зігнуті й зімкнуті  
• Положення тулуба: пряме (вертикально), утримуючи баланс і сидячи на нижній основі кільця |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код. Номер</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн.цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>B12</td>
<td>Back balance ring 2</td>
<td></td>
<td>0.4</td>
<td>Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Точки дотику: нижня частина спини на низькій планці та одна стопа / шиколотка / п'ята на високій планці</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення рук: руки можна зігнути і утримуючи стопу задньої ноги над головою</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення ніг: одна нога витягнута і торкається високої штанги. Інша нога зігнута назад</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення тулуба: перевернуто, балансуючи на спині</td>
</tr>
<tr>
<td>B13</td>
<td>Hip straddle balance</td>
<td></td>
<td>0.4</td>
<td>Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Точки дотику: одне стегно</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення рук: руки зафіксовані в положенні на вибір без контакту з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення ніг: позиція рогатки</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення тулуба: перевернуто, балансуючи одним стегном на нижній основі кільця</td>
</tr>
<tr>
<td>B14</td>
<td>Back balance extended</td>
<td></td>
<td>0.4</td>
<td>Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Точки дотику: поперек на нижній основі кільця</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення рук: руки зафіксовані в положенні на вибір без контакту з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення ніг: обидві ноги витягнуті й зімкнуті</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення тулуба: перевернуто, балансуючи на спині</td>
</tr>
<tr>
<td>B15</td>
<td>Back balance bent legs</td>
<td></td>
<td>0.5</td>
<td>Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Точки дотику: поперек на нижній основі кільця</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення рук: руки зафіксовані в положенні на вибір без контакту з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення ніг: обидва коліна зігнуті й зімкнуті; стопи вище нижньої основи кільця</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення тулуба: перевернуто, балансуючи на спині</td>
</tr>
<tr>
<td>B16</td>
<td>Shoulder stand pencil</td>
<td></td>
<td>0.5</td>
<td>Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Точки дотику: шия, плечі, ноги</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення рук: витягнуті в сторони</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення ніг: витягнуті й зімкнуті в позиції олівця, верхня основа кільця між ніг</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Положення тулуба: перевернуто і повністю витягнутого</td>
</tr>
<tr>
<td>Код №</td>
<td>Назва</td>
<td>Елемент</td>
<td>Техн. цінність</td>
<td>Критерії</td>
</tr>
<tr>
<td>-------</td>
<td>--------------------------------------</td>
<td>--------------------------------------</td>
<td>----------------</td>
<td>-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| B17   | Hip split balance 1                  |                                      | 0.7            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: одне стегно  
- Положення рук: мінімум одна рука тримає передню ногу за щиколотку або стопу  
- Положення ніг: поздовжній шпагат  
- Положення тулуба: горизонтально, балансуючи на одному стегні в поздовжньому шпагаті; шпагат паралельний підлозі з допуском 20 °  
- Кут шпагату: мінімум 160 ° |
| B18   | Shoulder stand straddle              |                                      | 0.7            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: шия, плечі, долоні (за бажанням)  
- Положення рук: руки витягнуті в сторони або тримають кільце  
- Положення ніг: витягнуті в сторони в позиції рогатки без контакту з кільцем  
- Положення тулуба: перевернуто |
| B19   | Aeroplane no hands                   |                                      | 0.8            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: стегна  
- Положення рук: руки зафіксовані в положенні на вибір без контакту з кільцем  
- Положення ніг: витягнуті, вище, ніж нижня частина кільця  
- Положення тулуба: горизонтально, балансуючи на кільці на стегнах |
| B20   | Hip split balance 2                  |                                      | 0.8            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: одна стегна  
- Положення рук: мінімум одна рука тримає передню ногу за щиколотку або стопу  
- Положення ніг: поздовжній шпагат  
- Положення тулуба: горизонтально, балансуючи на одному стегні в поздовжньому шпагаті; шпагат паралельний підлозі  
- Кут шпагату: мінімум 160 ° |
| B21   | Stag in the moon                     |                                      | 0.8            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: обидві стопи, обидва коліна (коліна верхньої частини ноги необов'язково), одне плече, грудна клітка  
- Положення рук: руки повністю витягнуті з одного боку кільця  
- Положення ніг: коліна згнути; коліна і стопи прилягають до кільця  
- Положення тулуба: перевернуто всередині кільця, крім руку, голова і коліно верхньої частини ноги (необов'язково) |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| B22   | Hip split balance 3 2 | ![Image](image1.png) | 0.9 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: одне стегно  
- Положення руку: мінімум одна рука тримає передню ногу за стопу або щиколотку  
- Положення ніг: бидві ноги повністю витягнуті в передньому положенні шпагату та паралельно підлозі  
- Положення тулуба: горизонтально 20°, балансуючи на одному стегні;  
- Кут шпагату: мінімум 180° |
| B23   | Hip split balance 4 | ![Image](image2.png) | 1.0 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Точки дотику: одне стегно  
- Положення руку: мінімум одна рука тримає передню ногу за стопу або щиколотку  
- Положення ніг: бидві ноги повністю витягнуті в передньому розділеному положенні та паралельно підлозі  
- Положення тулуба: горизонтально, балансуючи на одному стегні;  
- Кут шпагату: мінімум 180° |
### Синхронні Паралельні Елементи (Synchronised Parallel Elements)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| SYN1  |       | Different direction to the hoop OR Horizontal position OR Vertical to the hoop OR Mirror image | 0.1/1.0 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Цей елемент повинен бути вибраний з обов'язкових елементів індивідуальної програми на гнучкість, силу або на баланс; повинен використовуватися один і той же елемент, крім випадків демонстрації дзеркального відображення  
- Партнери повинні бути паралельні один одному  
- У випадку, якщо продемонстровано дзеркальне відображення елемента SYN1, де два паралельних елементи складаються з різних елементів, буде використана технічна цінність легшого елемента  
- Вказуйте код елемента в формі обов'язкових елементів (наприклад, SYN1 / F8 або SYN1 / S30 і т.д.); вказуйте тільки назву (-и) індивідуальних елементів, які будуть продемонстровані |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| SYN2 | Interlocked strenght/ flexibility/ balance element of choice | ![Image](image1.png) | 0.1/1.0 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Цей елемент повинен бути вибраний з обов'язкових елементів індивідуальної програми на гнучкість, силу або на баланс.  
- Повинен використовуватися один і той же елемент, крім випадків демонстрації дзеркального відображення.  
- Партнери повинні взаємодіяти в переплетені, принаймні, однією частиною тіла (переплетення тільки стопами або тільки долонями не будуть зараховуватися як взаємодія).  
- Вказуйте код елемента в формі обов'язкових елементів (наприклад, SYN2/ F8 або SYN1 / S30 тощо); уточнайте тільки назву (-и) індивідуальних елементів, які будуть продемонстровані |
| SYN3 | Delilah Interlocked 1 | ![Image](image2.png) | 0.1 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Обидва партнери виконують елемент Delilah/ Delilah (див. Критерії в елементах індивідуальної програми) і взаємодіють один з одним  
- Партнери повинні бути в дзеркальному відображенні один до одного |
| SYN4 | Double Xposition | ![Image](image3.png) | 0.2 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Обидва партнери обличчям один до одного в положенні сидячи і з розкритими ногами.  
- Одна нога лежить на плечі у іншого партнера.  
- Ноги прямі або зігнуті  
- Партнери повинні бути в дзеркальному відображенні один до одного |
| SYN5 | Leaning on each other position 1 | ![Image](image4.png) | 0.2 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Партнери сидять поруч один з одним і спираються один на ногу / ноги  
- Голова та туловище на протилежних сторонах кільця  
- Партнери повинні бути в дзеркальному відображенні один до одного  
- Руки тримають кільце |
| SYN6 | Delilah Interlocked 2 | ![Image](image5.png) | 0.2 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Обидва партнери виконують елемент Delilah/ Delilah (див. елементи індивідуальної програми) і взаємодіють один з одним  
- Партнери повинні бути в дзеркальному відображенні один до одного |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| SYN7  | Interlocked upright balance         |                                              | 0.3            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Партнери обличчям один до одного і стоять однією ногою на нижній основі кільця  
- Інша нoga перекинута через верхню основу; ноги взаємодіють  
- Положення рук: руки зафіксовані в положенні на вибір  
- Партнери повинні бути в дзеркальному відображеннях один до одного |
| SYN8  | Tuck balance                        |                                              | 0.3            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер в сидячому положенні на нижній основі кільця, тримає кільце двома руками  
- Балансуючий партнер в позиції перевернутого гака, лежить на спині утримуючого партнера, тримає кільце двома руками  
- Партнери відвернуті один від одного  
- Обидва партнери контактують з кільцем |
| SYN9  | Leaning on each other position 2    |                                              | 0.3            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Партнери сидять поруч один з одним і спираються один одному на ногу / ного  
- Голова і тулуб знаходяться на протилежних сторонах кільця  
- Партнери повинні бути в дзеркальному відображеннях один до одного  
- Руки не контактують з кільцем |
| SYN10 | Standing facing away                |                                              | 0.4            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Партнери стоять однією ногою на нижній основі кільця обличчям один від одного і взаємодіють верхньою частиною тулуба  
- Інша нога піднята вгору і тримається іншим партнером  
- Партнери повинні бути в дзеркальному відображеннях один до одного |
| SYN11 | Knee crook balance                 |                                              | 0.4            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Партнери висять на кільці на вигинах колін обличчям один до одного  
- Стю найбільші під партнерами  
- Руки не контактують з кільцем. Партнери повинні бути в дзеркальному відображеннях один до одного |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| SYN12 | OMCircle | ![Image](OMCircle.png) | 0.6 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Партнери стоять на нижній основі кільця на одній або двох ногах, обличчям один від одного  
- Положення тулуба: прогин назад з витягнутими руками і ногами  
- Партнери повинні бути в дзеркальному відображенні один до одного |
| SYN13 | Hands only horizontal | ![Image](HandsOnlyHorizontal.png) | 0.6 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Партнери висять на нижній основі кільця і переплітають ноги з тулубою партнера  
- Положення тулуба: обличчям наверх, повністю витягнуті і паралельно підлозі Партнери повинні бути в дзеркальному відображенні один до одного |
| SYN14 | Circle position | ![Image](CirclePosition.png) | 0.7 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Верхній партнер прогинається назад і тримає стопи нижнього партнера  
- Нижній партнер прогинається назад і тримає стопи верхнього партнера  
- Ноги і руки повністю витягнуті  
- Партнери повинні бути в дзеркальному відображенні один до одного |
| SYN15 | Double back bend | ![Image](DoubleBackBend.png) | 0.8 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Партнери відвернуті один від одного, лежачи на нижній основі кільця стегнами  
- Положення тулуба: прогин назад  
- Ноги і руки повністю витягнуті  
- Партнери повинні бути в дзеркальному відображенні один до одного |
| SYN16 | Vtriangle vertical | ![Image](VTriangleVertical.png) | 0.8 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Партнери обличчям один до одного, кільце між ніг; нижня нога витягнута і тримається за нижню основу кільця  
- Верхня нога витягнута і взаємодіє з ногою партнера; кожен партнер тримає верхню ногу іншого партнера рукою  
- Положення тулуба: вертикально, руки не контактирують з кільцем  
- Партнери повинні бути в дзеркальному відображенні один до одного |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Название</th>
<th>Элемент</th>
<th>Техн. ценность</th>
<th>Критерии</th>
</tr>
</thead>
</table>
| SYN17 | Knee crook horizontal | | 0.9 | - Утримання положення: не менше 2 сек.
- Партнери висят на кільці на виїнах колін обличчям один до одного
- Стопи взаємодіють під партнерами
- Руки не контактує з кільцем
- Партнери повинні бути в дзеркальному відображенні один до одного
- Тулуби паралельні підлозі |
| SYN18 | Vtriangle horizontal | | 1.0 | - Утримання положення: не менше 2 сек.
- Партнери обличчям один до одного, кільце знаходиться між ніг; нижня нога витягнута і тримається за нижню основу кільця, верхня нога витягнута, взаємодіє і тримається за верхню основу кільця
- Положення тулуба горизонтально, руки не контактують з кільцем
- Партнери повинні бути в дзеркальному відображенні один до одного |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| BLN1  | Balance in standing position | 0.1 | - Утримання положення: не енше 2 сек.  
- Нижній партнер сидить на кільці з витягнутими руками і ногами  
- Верхній партнер стоїть на стопах нижнього партнера  
- Партнери знаходяться обличчям один до одного  
- Обидва партнери контактують з кільцем |
| BLN2  | Balance in sitting position | 0.2 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер в сидячому положенні, тримається за кільце вигинами колін і витягнутими руками  
- Балансуючий партнер знаходиться зверху на утримуючому партнери в лежачому положенні без контакту з кільцем  
- Тільки один партнер контактє з кільцем |
| BLN3  | Standing balance | 0.2 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в положення літака, ноги горизонтальні, а рука повністю витягнута  
- Балансуючий партнер стоїть у вертикальному положенні з 1 або 2 ногами на нижній частині спини опорного партнера, тримаючи кільце або стропи |
| BLN4  | Scarab split 1 | 0.3 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер в позиції Scarab backwards тримає стопи балансуючого партнера; руки витягнуті.  
- Балансуючий партнер висить обличчям вверх на верхній планці кільця двома руками і однією стопою, ноги в позиції поздовжнього шпагату.  
- Кут шпагату: мінімум 160 °  
- Обидва партнери контактують з кільцем |
| BLN5  | Underarm scarab balance | 0.3 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер висить на згинах колін в перевернутому положенні  
- Балансуючий партнер висить у вертикальному положенні, під пахвами на стопах утримуючого партнера  
- Руки партнерів з’єднані  
- Тільки один партнер контактє з кільцем |
| BLN6  | Underarm horizontal balance | 0.3 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в сидячому положенні на верхній основі кільця, руки на кільці або стропах  
- Балансуючий партнер висить під пахвами на стопах верхнього партнера, стопи на кільці; руки в положенні на вибір; долонями можна торкатися партнера  
- Тулу балансуючого партнера повністю витягнутий і в горизонтальному положенні Обидва партнери контактують з кільцем |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| BLN7  | Double box split 1 | 0.4 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в позиції зірки на планці (див. елементи індивідуальної програми F18)  
- Балансуючий партнер знаходиться в вертикальному положенні поперечного шпагату, балансує на ногах утримуючого партнера, тримає кільце або стропи двома руками  
- Кут шпагату: мінімум 160 °  
- Обидва партнери контакнують з кільцем |
| BLN8  | Double front split | 0.4 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер висить під кільцем в перевернутому положенні в позиції поздовжнього шпагату  
- Балансуючий партнер знаходиться в вертикальному положенні в позиції поздовжнього шпагату, балансує на ногах утримуючого партнера  
- Кут шпагату: мінімум 160 °  
- Обидва партнери контакнують з кільцем |
| BLN9  | Ankle hang split balance | 0.5 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в перевернутому положенні з витягнутими ногами, стопи скорочені  
- Балансуючий партнер демонструє шпагат на вибір (поздовжній або поперечний) на підошвах утримуючого партнера; під пахвами можна торкатися кільця / строп.  
- Кут шпагату: мінімум 160 °  
- Обидва партнери контакнують з кільцем |
| BLN10 | Double box split 2 | 0.5 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в позиції Зірки на планці (див. Елементи індивід. Програми F34)  
- Балансуючий партнер знаходиться в вертикальному положенні поперечного шпагату, балансує на ногах утримуючого партнера, тримає кільце або стропи двома руками  
- Кут шпагату: мінімум 180 °  
- Обидва партнери контакнують з кільцем |
| BLN11 | Scarab split 2 | 0.5 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер в позиції Scarab backwards тримає стопи балансуючого партнера; руки витягнуті.  
- Балансуючий партнер висить обличчям вверх на верхній планці кільца двома руками і однією стопою, ноги в позиції поздовжнього шпагату.  
- Кут шпагату: мінімум 180 °  
- Обидва партнери контакнують з кільцем |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| BLN12 | Star on the bar choke hold 1 | [Image] | 0.5 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуваний партнер знаходиться в перевернутому положенні Choke hold 1 (див. елементи індивідуальної програми F29) зверху на утримуючему партнери; ноги в поздовжньому шпагаті, зігнути або витягнуті  
- Кут шпагату: мінімум 160 °  
- Утримуваний партнер контактує з кільцем тільки руками  
- Утримуючий партнер в позиції зірки на планці (див. елементи індивідуальної програми F18).  
- Кут шпагату: мінімум 160 °  
- Обидва партнери контактують з кільце |
| BLN13 | Walking man split balance | [Image] | 0.5 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер висить в перевернутому положенні у тримання на підошвах утримуючого партнера; під пахвами можна торкатися кільця  
- Кут шпагату: мінімум 160 °  
- Обидва партнери контактують з кільцем |
| BLN14 | Back balance inverted straddle | [Image] | 0.6 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер балансує на спині без контакту рук з кільцем  
- Балансуючий партнер знаходиться в перевернутому положенні й стоїть на ногах утримуючого партнера; руки в контакті з кільцем, ноги в позиції рогатки  
- Обидва партнери контактують з кільцем |
| BLN15 | Back balance yogini | [Image] | 0.6 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер балансує на спині, ноги паралельні підлозі, витягнуті і розкриті, обидві руки тримають кільце в прогині назад  
- Балансуючий партнер в позиції Yogini на ногах утримує партнера, висить на передпліччях і тримає свої стопи або щиколотки двома руками; руки витягнуті й контактують з кільцем.  
- Обидва партнери контактують з кільцем |
| BLN16 | Fang on legs 1 | [Image] | 0.6 | - Утримання положення: не менше 2 сек  
- Утримуючий партнер знаходиться в позиції балансу на спині, ноги паралельні підлозі, долоні на кільці  
- Балансуючий партнер в позиції гака на ногах утримує партнера, руки контактують з кільцем, стопи торкаються голови або плечей.  
- Обидва партнери контактують з кільцем |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| BLN17 | Split lay support                      |                                      | 0.6            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер в положенні перевернутого поперечного шпагату на нижній основі кільця  
- Балансуючий партнер лежить всім тілом на ногах утримуючого partnera без контакту рук з кльцем. Тулуб в горизонтальному положенні  
- Кут шпагату: мінімум 180 °  
- Обидва партнери контактують з кільцем |
| BLN18 | Supported Russian split                 |                                      | 0.6            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер в позиції аероплана з зігнутими колінами  
- Балансуючий партнер опирається ліктами на підovershi утримуючого partnera обличчям наверх; одна стопа і обидві руки в контакті з верхньою основою кільця; друга нога розкрита в поздовжньому шпагаті  
- Кут шпагату: мінімум 180 °  
- Обидва партнери контактують з кільцем |
| BLN19 | Supported vertical split                |                                      | 0.6            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер висить в перевернутому положенні на згинах колін на нижній основі кільця  
- Балансуючий партнер тримається за верхню основу кільця і стоїть однією ногою на руках утримуючого partnera, друга нога витягнута вгору в поздовжньому шпагаті.  
- Кут шпагату: мінімум 180 °, грудна клітка торкається ніг утримуючого partnera.  
- Обидва партнери контактують з кільцем |
| BLN20 | Aeroplane pushing away                 |                                      | 0.7            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер в позиції аероплана; руки зафіксовані в положенні на вибір без контакту з кільцем; виштовхуючи балансуючого partnera стопою в спину  
- Балансуючий партнер висить на обох руках, відвернувшись від кільця, руки витягнуті; ноги в зафіксованому положенні на вибір  
- Обидва партнери контактують з кільцем |
| BLN21 | Aeroplane russian split 1              |                                      | 0.7            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в положенні аероплана, тримає кільце обома руками, ноги вище нижньої основи кільця  
- Балансуючий партнер знаходиться в горизонтальному положенні обличчям вверх з обома руками на верхній основі кільця; руки витягнуті, одна стопа на спині / шиї утримуючого partnera, інша нога витягнута назад в позиції поздовжнього шпагату.  
- Кут шпагату: мінімум 180 °  
- Обидва партнери контактують з кільцем |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| BLN22 | Scarab split                | ![Scarab split](image)                       | 0.7           | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер в позиції Scarab backwards тримає стопи балансуючого партнера; руки витягнуті.  
- Балансуючий партнер висить обличчям вверх на верхній планці кільця двома руками і однією стопою, ноги в позиції поздовжнього шпагату.  
- Кут шпагату: мінімум 180 °  
- Обидва партнери контактують з кільцем   |
| BLN23 | Star on the bar choke hold 2 | ![Star on the bar choke hold 2](image)     | 0.7           | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуваний партнер знаходиться в перевернутому положенні Chokehold (див. елементи індивідуальної програми F44) зверху на утримуючому партнері; ноги в позиції поздовжнього шпагату. зігнуті або витягнуті  
- Кут шпагату: мінімум160 °  
- Утримуваний партнер контактує з кільцем тільки руками  
- Утримуваний партнер в позиції зірки на планці (див. елементи індивідуальної програми F34).  
- Обидва партнери контактують з кільцем   |
| BLN24 | Icarus straddle support     | ![Icarus straddle support](image)            | 0.8           | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер в положенні Icarus straddle (див. елементи індивідуальної програми S32)  
- Балансуючий партнер сидить вертикально позиції рогатки на ногах утримуючого партнера; допускається контакт тільки однієї руки з кільцем або стропами  
- Позиція ніг: витягнуті в положенні рогатка у обох партнерів. Обидва партнери контактують з кільцем   |
| BLN25 | Aeroplane plank 1           | ![Aeroplane plank 1](image)                 | 0.8           | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в позиції аероплана з руками на кільці і ногами вище нижньої поверхні кільця  
- Балансуючий партнер висить двома руками на верхній планці кільця і плечима спирається на підошви утримуючого партнера в передній горизонтальній планці (див. S45).  
- Тулуб в горизонтальному положенні паралельно підлозі з мінімальним відхиленням в 45 °  
- Обидва партнери контактують з кільцем   |
| BLN26 | Aeroplane russian split 2   | ![Aeroplane russian split 2](image)         | 0.8           | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в положенні аероплана, тримає кільце обома руками, ноги вище нижньої основи кільця  
- Балансуючий партнер знаходиться в горизонтальному положенні обличчям вверх з обома руками на верхній основі кільця; руки витягнуті, одна стопа на спині / ший утримуючого партнера, інша нога витягнута назад в позиції поздовжнього шпагату.  
- Кут шпагату: мінімум 180 °  
- Обидва партнери контактують з кільцем   |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| BLN27 | Aeroplane supported split | 0.8 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в перевернутому положенні і стоїть плечима на підошвах утримуючого партнера, демонструючи поздовжній шпагат у повітрі без контакту стоп з кільцем; тільки руки торкаються кільця  
- Кут шпагату: мінімум 180 °  
- Обидва партнери контактують з кільцем | |
| BLN28 | Fang on legs 2 | 0.8 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в позиції балансу на спині, ноги паралельні підлозі, долоні на кільці  
- Балансуючий партнер в позиції гака на ногах утримує партнера, руки контактують з кільцем, стопи торкаються голови або плечей.  
- Обидва партнери контактують з кільцем | |
| BLN29 | Pencil balance | 0.8 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер балансує на спині і тримає кільце двома руками  
- Балансуючий партнер знаходиться в перевернутому положенні і лежить на ногах утримуючого партнера, руки в контакті з кільцем; ноги в положенні олівця, паралельні кільцю і розгорнуті до кільця  
- Обидва партнери контактують з кільцем | |
| BLN30 | Star on the bar fang 1 | 0.8 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуваний партнер стоїть на грудній клітці в позиції гака зверху на утримуючому партнері і торкається стопами своїх плечей Утримуваний партнер тримається за кільце тільки руками  
- Утримуючий партнер знаходиться в позиції зірки на планці (див. елементи індивідуальної програми F18).  
- Кут шпагату: мінімум 160 °  
- Обидва партнери контактують з кільцем | |
| BLN31 | Aeroplane plank passe | 0.9 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в позиції аероплана з руками на кільці і ногами вище нижньої поверхні кільця  
- Балансуючий партнер висить двома руками на верхній планці кільця і лежить на підошви утримуючого партнера в передній горизонтальній планці (див. S42). Тулуб в горизонтальному положенні  
- Обидва партнери контактують з кільцем | |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| BLN32 | Star on the bar fang 2   | 1.0                |                | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуваний партнер стоїть на грудній клітці в позиції гака зверху на утримуючому партнері і торкається стопами своїх плечей  
- Утримуваний партнер тримається за кільце тільки руками. Утримуючий партнер знаходиться в позиції зірки на планці 2 (див. F34).  
- Кут шпагату: мінімум 180 °  
- Обидва партнери контактуєть з кільцем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| BLN33 | Aeroplane plank 2        | 1.0                |                | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в позиції аероплана з руками на кільці і ногами вище нижньої поверхні кільця  
- Балансуючий партнер висить двома руками на верхній планці кільця і плечима спирається на підошви утримуючого партнера в передній горизонтальній планці (див. елементи індивідуальної програми S45).  
- Тулуб паралельно підлозі.  
- Обидва партнери контактуєть з кільцем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| BLN34 | Laying on the clouds     | 1.0                |                | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер лежить на верхній основі кільця в горизонтальному положенні обличчям наверх, руки в зафіксованому положенні на вибір без контакту з кільцем або стропами  
- Утримуючий партнер в перевернутому вертикальному положенні з витягнутими ногами, стопи зігнуті; одна нога підтримує верхню частину спини партнера, друга нога між внутрішніми поверхнями стегон утримуваного партнера. Ні один із партнерів не контактує руками або долонями з кільцем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн.цін.ність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| **FLY1** | Climber with contact              | ![Image](image1.png) | 0.1            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер тримається на руках на верхній основі кільця і згином колін на нижній основі кільця. Утримуваний партнер тримається однією рукою за кільце і однією ногою за ногу утримуючого партнера; партнери зафіксовані в положенні на вибір  
- Обидва партнери контактують з кільцем                                                                 |
| **FLY2** | Man in the moon upright hold      | ![Image](image2.png) | 0.2            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в позиції Man in the moon (див.B2) з однією рукою на кільці, інша рука тримає ногу утримуваного партнера  
- Утримуваний партнер тримається однією рукою за кільце, одна нога в руці утримуючого партнера; тулуб вертикально в зафіксованому положенні на вибір  
- Обидва партнери контактують з кільцем                                                                 |
| **FLY3** | Aeroplane horizontal hold         | ![Image](image3.png) | 0.3            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер в позиції аероплана, ноги вище нижній основи кільця, одна нога зігнута  
- Утримуваний партнер тримається в горизонтальному положенні, контактуючи однією рукою з кільцем і однієї стопою з зігнутою ногою утримуючого партнера  
- Обидва партнери контактують з кільцем                                                                 |
| **FLY4** | Layback hold                      | ![Image](image4.png) | 0.5            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в положенні сидячи на нижній основі кільця і відхиляється назад, тримаючись за кільце однією рукою і підтримуючи партнера, що летить, другою рукою  
- Утримуваний партнер знаходиться в зафіксованому положенні на вибір з однією рукою на кільці, іншою рукою тримає ногу / ноги іншого партнера  
- Обидва партнери контактують з кільцем                                                                 |
| **FLY5** | Trapped split passe              | ![Image](image5.png) | 0.5            | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер стоїть у положенні захопленого спліту 1 (див. F7) на нижній опорі кільця  
- Утримуваний партнер знаходиться в вертикальному положенні горизонтального поздовжнього шпагату, однією рукою тримає кільце, другою рукою передню ногу; задня нога розслаблена в захваті, сформованому партнером  
- Кут шпагату: мінімум 160 °  
- Обидва партнери контактують з кільцем                                                                 |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Техн.цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>FLY6</td>
<td>Double Gazelle 1</td>
<td></td>
<td>0.6</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуючий партнер знаходиться в позиції газелі (див. F25), тримає рукою передню стопу; іншою рукою тримає стопу або гомілку партнера, що летить</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуваний партнер тримається вертикально однією рукою за кільце і однією стопою знаходиться в руках утримуючого партнера; утримуваний партнер демонструє горизонтальний поздовжній шпагат і тримає передню стопу рукою</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Кут шпагату: мінімум 160 ° для обох партнерів</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Обидва партнери контактуєть з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td>FLY7</td>
<td>Inverted walk</td>
<td></td>
<td>0.6</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуючий партнер знаходиться в положенні сидячи на верхній основі кільця і однією рукою тримається за стропи / кріплення</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуваний партнер в перевернутій позиції, одна стопа затиснута між стегон партнера, друга відштовхується від кільця; руки не контактують з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Обидва партнери контактують з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td>FLY8</td>
<td>Man in the moon inverted hold</td>
<td></td>
<td>0.7</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуючий партнер в позіціі Man in the moon (див. елементи індивідуальної програми) з однією рукою на кільці, другою рукою тримає партнера, що летить. Утримуваний партнер тримається однією рукою за кільце і другою за руку партнера</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: перевернуто, зафіксовано в положенні на вибір</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Обидва партнери контактують з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td>FLY9</td>
<td>Underarm fly</td>
<td></td>
<td>0.7</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуючий партнер сидить на верхній основі кільця і прогинається назад. Руки не контактують з кільцем або стропами</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуваний партнер знаходиться у вертикальній позиції вису під пахвами на стопах партнера; одна нога торкається кільця, інша випрямлена назад у поздовжній шпагат; тільки одна стопа контактує з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Обидва партнери контактують з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td>FLY10</td>
<td>Trapped split passe split 2</td>
<td></td>
<td>0.8</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуючий партнер знаходиться у положенні Шпагату пассе 2 (див. F20) на нижній смугі кільця</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуваний партнер знаходиться в вертикальному положенні горизонтального поздовжнього шпагату, однією рукою тримає кільце, другою рукою передню ногу; задня нога розслаблена в захваті, сформованому партнером</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Кут шпагату: мінімум 180 °</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Обидва партнери контактують з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td>Код №</td>
<td>Назва</td>
<td>Елемент</td>
<td>Техн. ціність</td>
<td>Критерії</td>
</tr>
<tr>
<td>-------</td>
<td>----------------</td>
<td>--------------------------------------------------------------------------</td>
<td>---------------</td>
<td>--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| FLY11 | Double Gazelle 2| Утримання положення: не менше 2 сек.                                    | 0.8           | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в позиції Газелі з кутом шпагату мінімум 180 °, тримає рукою передню стопу; іншою рукою тримає стопу або гомілку партнера, що летить  
- Утримуваний партнер тримається вертикално однією рукою за кільце і однією стопою знаходиться в руках утримуючого партнера; утримуваний партнер демонструє горизонтальний поздовжній шпагат і тримає передню стопу рукою  
- Кут шпагату: мінімум 180 ° для обох партнерів  
- Обидва партнери контактуєть з кільце                                                                 |
| FLY12 | Back bend support split | математичний аналіз рівняннями системи                                      | 0.9           | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер лежить попереком на нижній основі кільця в позиції кільця; одна стопа витягнута і торкається верхньої основи кільця, друга стопа тримається рукою за підйом або циколодку утримуваного партнера;  
- Утримуваний партнер тримається однією рукою за нижню основу кільця і стопою контактує з рукою утримуючого партнера; утримуваний партнер демонструє горизонтальний шпагат на вибір.  
- Кут шпагату: мінімум 160 °                                                                 |
# Парні Елементи у Повітрі — Тільки Один Партнер у Контакті з Кільцем

(*Flying Partner Elements — Only One Partner Has Contact with the Hoop*)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Тезн. цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>FLY13</td>
<td>Sitting invert</td>
<td></td>
<td>0.2</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуючий партнер знаходиться в положенні сидячи на кільці, руками тримається за верхню основу кільця, згини колін на нижній основі кільця</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуваний партнер тримається за утримуючого партнера в зафіксованому вертикальному положенні на вибір</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Тільки один партнер контактє з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td>FLY14</td>
<td>Mermaid knee hold</td>
<td></td>
<td>0.2</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуючий партнер лежить на кільці обличчям вниз; ноги знаходяться на одній стороні кільця, одна нога згинута, інша витянута, тулуб на протилежній стороні кільця; горизонтальна позиція з утриманням кільця однією рукою</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуваний партнер висить на коліні утримуючого партнера в вертикальному положенні на вибір</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Тільки один партнер контактє з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td>FLY15</td>
<td>Climber horizontal</td>
<td></td>
<td>0.3</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуючий партнер тримається однією рукою за верхню основу кільця, протилежна пахва знаходиться на іншій стороні кільця, з тієї ж сторони, де на нижній основі кільця розташовується згин коліна</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуваний партнер висить однією рукою на стопі утримуючого партнера і стегнами затискає іншу стопу партнера</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Положення тулуба: горизонтально</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Тільки один партнер контактє з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td>FLY16</td>
<td>Back arch invert</td>
<td></td>
<td>0.4</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуючий партнер сидить на кільці і згинається назад, обидві долоні на кільці</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуваний партнер висить в обраному перевернутому положенні на скорочених стопах партнера</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Тільки один партнер контактє з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td>FLY17</td>
<td>Star on the bar invert</td>
<td></td>
<td>0.4</td>
<td>- Утримання положення: не менше 2 сек.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуючий партнер знаходиться в позиції зірки на планці (див. F18) і тримає партнера за руки</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Кут шпагату: мінімум 160 °</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Утримуваний партнер знаходиться в перевернутому положенні на вибір і тримає руки верхнього партнера</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>- Тільки один партнер контактє з кільцем</td>
</tr>
<tr>
<td>Код №</td>
<td>Назва</td>
<td>Елемент</td>
<td>Техн. цінність</td>
<td>Критерії</td>
</tr>
<tr>
<td>-------</td>
<td>--------</td>
<td>----------</td>
<td>----------------</td>
<td>----------</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| FLY18 | Thigh hold inverted split | [Image] | 0.5 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в положенні сидячи на кільці й утримує стопу партнера, що летить, стегнами  
- Утримуваний партнер знаходиться в положенні перевернутого вертикального шпагату на вибір  
- Кут шпагату: мінімум 160 °  
- Тільки один партнер контактує з кільцем |
| FLY19 | Knee hook fly | [Image] | 0.6 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в перевернутому положенні вису на згинах колін на стропах і тримає партнера, що летить, за талію  
- Утримуваний партнер знаходиться в зафіксованому положенні на вибір  
- Тільки один партнер контактує з кільцем |
| FLY20 | Delilah split fly | [Image] | 0.7 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в позиції Delilah, вільна рука і вільна нога утримують партнера, що летить  
- Утримуваний партнер знаходиться у вертикальному положенні посадженої ного утримує верхню частину кільця  
- Кут шпагату: мінімум 180 °  
- Тільки один партнер контактує з кільцем |
| FLY21 | Knee hook neck hold | [Image] | 0.7 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в перевернутому положенні вису на згинах колін на стропах і тримає партнера, що летить, за шию  
- Утримуваний партнер знаходиться у вертикальному положенні вису на шиї на руках верхнього партнера в зафіксованому положенні на вибір  
- Тільки один партнер контактує з кільцем |
| FLY22 | Knee hold meathook | [Image] | 0.8 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в перевернутому положенні з колінами на стропах, тримає партнера, що летить, однією рукою, друга рука виштовхує нижню частину кільця  
- Утримуваний партнер тримає руку утримуючого партнера в позиції Meathook або Reverse Meathook (див. S25 або S28)  
- Тільки один партнер контактує з кільцем |
| FLY23 | Flying circle | [Image] | 0.9 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в балансі на спині на нижній основі кільця, тримає обома руками циклодки або стопи партнера, що летить  
- Утримуваний партнер тримає циклодки або стопи утримуючого партнера обома руками; обличчям відвернутий від іншого партнера  
- Тільки один партнер контактує з кільцем |
<table>
<thead>
<tr>
<th>Код №</th>
<th>Назва</th>
<th>Елемент</th>
<th>Тезн.цінність</th>
<th>Критерії</th>
</tr>
</thead>
</table>
| FLY24 | Double back bend fly | | 0.9 | - Утримання положення: не менше 2 сек.  
- Утримуючий партнер знаходиться в положенні Back balance one leg (див. B3); одна рука утримує одну щиколодку партнера, інша рука тримає одну руку партнера.  
- Утримуваний партнер знаходиться у вертикальному положенні прогину назад, однією рукою тримає щиколодку партнера, іншою рукою тримає руку партнера.  
- Тільки один партнер контактую з кільцем. |
Форма Оцінки Обов’язкових Елементів (Compulsory Score Form)

Інструкції щодо заповнення форми обов’язкових елементів: за кожну неправильно заповнену форму списується бал -1. Зверніть увагу: форма повинна бути надрукована в Word з використанням шрифту чорного кольору. Приймаються тільки офіційні форми обов’язкових елементів МФПС (IPSF); за невірну форму списується бал -1.

Спортсмен(-и) (Athlete (-s)):
Вкажіть повне ім’я спортсмена для індивідуальної програми або імена обох спортсменів для дуєту.

Країна / Регіон (Country / Region):
Вкажіть країну і регіон, які представляє спортсмен (-и). Для міжнародних змагань спортсмен повинен вказати тільки свою країну. Для національних і відкритих змагань спортсмен повинен також вказати регіон / провінцію / країну.

Рівень (Division):
Вкажіть рівень, в якому змагається спортсмен з таких можливих: Любителі, Професіонали або Еліта. Будь ласка, зверніться до Правил та Положень для повного розподілу за рівнями.

Категорія (Category):
Вкажіть категорію, в якій змагається спортсмен (-и) з таких можливих: Діти, Юніори, Сеньйори; Жінки, Чоловіки або Змішані. Наприклад, Сеньйори Чоловіки, Діти Змішані, Сеньйори Дуєту.

Дата (Date):
Вкажіть дату подачі форми. Якщо відправляєте нову форму, то вказуєте нову дату, що відповідає даті подачі цієї форми.

Федерація (Federation):
Вкажіть назву Національної Федерації, афілійованої до IPSF, яку представляє спортсмен. У разі, якщо афілійована до IPSF федерація ще не встановлена, то залиште це поле порожнім.

Порядковий номер елементів (Element No):
Це відноситься до обов’язкових елементів, які спортсмен (-и) повинен виконати в своїй програмі. Елемент № 1 = перший обов’язковий елемент програми. Елемент № 2 = другий обов’язковий елемент програми тощо.

Список елементів із зазначенням коду елемента (Element Code No):
Важливо вказати коди елементів згідно Коду Балів (Code of Points) у правильному порядку і послідовності так, як вони виконуються в програмі. (Див. Приклади форм).

Дуєти: Код № SYN1 повинен бути написаний разом з Кодовим номером обраних обов’язкових елементів індивідуальної програми, наприклад, SYN1 / F28. Судді відстежують елемент за вказаним кодом. Код також застосовується в разі, якщо назва елемента вказана некоректно.

Назва елемента (Element Name):
Важливо заповнити графу «Назва елемента», згідно з назвами елементів, вказаних у Коді Балів (Code of Points). Вона повинна бути погоджена з графою «Код елемента». У разі невідповідності назви елемента коду елемента, зазначеного в формі, суддівство здійснюється за вказаним кодом елемента, а спортсмен отримує штрафні бали за некоректне заповнення форми.

Технічна цінність (Technical Value):
Спортсмен (-и) повинен заповнити технічну цінність обов’язкового елемента, згідно Коду Балів (Code of Points). Для спортсмена важливо вказати правильну технічну цінність, що відповідає обраному елементу

*Дуєти: Технічна Цінність елемента SYN1 повинна бути обрана з обов’язкових елементів індивідуальної програми, наприклад, SYN1 / F28 = Технічна Цінність +1.0

Підпис спортсмена (-ів) (Athlete (-s) Signature):
Форма повинна бути підписана спортсменом (спортивцями) або їх імена повинні бути надруковані.

Підпис тренера (Coaches Signature):
Якщо спортсмен (-ів) має тренера, схваленого IPSF, його підпис може бути доданий. У разі спортсмена категорії Діти (Novice) або Юніори (Junior), якщо спортсмен не має тренера, схваленого IPSF, необхідний підпис батьків або опікунів.
ПРИКЛАД ЯК ЗАПОВНЯТИ ФОРМИ ОБОВ’ЯЗКОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

COMPULSORY FORM

Будь ласка, заповніть форму в порядку послідовності, як у звичайній формі. При необхідності використуйте додаткові аркуші. Будь ласка, використуйте чорний шрифт.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Спорстмен: Ім’я</th>
<th>Дата: 32 December 2032</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Країна/Регіон: Угорщина</td>
<td>Федерація: HPSF</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Категорія: Єліта (Elite)**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Елемент №</th>
<th>Код Елемента No</th>
<th>Назва Елемента</th>
<th>Технічна цінність</th>
<th>Бали (Тільки суддя)</th>
<th>Примітка (Тільки суддя)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>S45</td>
<td>Front Horizontal plank</td>
<td>1.0</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>S26</td>
<td>Mexican stand</td>
<td>0.5</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>F52</td>
<td>Vertical split</td>
<td>0.8</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>S30</td>
<td>Shoulder stand stag</td>
<td>0.6</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>F58</td>
<td>Flying Russian back 2</td>
<td>0.9</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>F49</td>
<td>Hanging elbow half split 3</td>
<td>0.8</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>S32</td>
<td>Icarus straddle</td>
<td>0.7</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>F50</td>
<td>Swallow split 2</td>
<td>0.8</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>S44</td>
<td>Feet hang</td>
<td>1.0</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>B22</td>
<td>Hip split balance 3</td>
<td>0.9</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>B19</td>
<td>Aeroplane no hands</td>
<td>0.8</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Форма заповнена неправильно

Неправильний порядок послідовності

ПІДСУМКОВІ БАЛИ

Підпис спорсмена: Ім’я

Підпис тренера: IPSF сертифіковані тренери/ Супроводжуючі (для спортсменів до 18 років)
COMPULSORY FORM

Будь ласка, заповніть форму в порядку послідовності, як у звичайній формі. При необхідності використовуйте додаткові аркуші. Будь ласка, використовуйте чорний шрифт.

Споживач: Ім’я
Дата: 32 December 2032

Країна/Регіон: Угорщина
Федерація: HPSF

Таємничість: Еліта (Elite)
Категорія: Дорослі Дуети (Змішані)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ідентифікація</th>
<th>Назва Елемента</th>
<th>Технічна цінність</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 FLY11</td>
<td>Double Gazelle 2</td>
<td>0.8</td>
</tr>
<tr>
<td>2 FLY17</td>
<td>Knee hook fly</td>
<td>0.6</td>
</tr>
<tr>
<td>3 SYN1</td>
<td>B17</td>
<td>Hip split balance 1</td>
</tr>
<tr>
<td>4 BLN29</td>
<td>Pencil balance</td>
<td>0.8</td>
</tr>
<tr>
<td>5 BLN24</td>
<td>Icarus straddle support</td>
<td>0.8</td>
</tr>
<tr>
<td>6 FLY23</td>
<td>Flying circle</td>
<td>0.9</td>
</tr>
<tr>
<td>7 SYN17</td>
<td>Knee crook horizontal</td>
<td>0.9</td>
</tr>
<tr>
<td>8 SYN1</td>
<td>F37</td>
<td>Extreme Gazelle</td>
</tr>
<tr>
<td>9 SYN16</td>
<td>V- triangle vertical</td>
<td>0.8</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Форма заповнена неправильно
Неправильний порядок послідовності

ПІДСУМКОВІ БАЛИ

Підпис споживача: Ім’я

Підпис тренера: IPSF сертифіковані тренери/ Супроводжуючі (для спортсменів до 18 років)
Форма технічних бонусів (Technical Bonus Form)

Інструкція про те, як заповнити форму технічних бонусів: для неправильно заповненої форми формується відрахування -1. Зверніть увагу: форму слід вводити в Microsoft Word, використовуючи чорний шрифт. Дозволено подавати лише офіційну обов'язкову форму IPSF; для неправильної форми робиться відрахування -1.

Спортсмени:
Введіть повне ім’я спортсмена у випадку одиночних чи імена спортсменів у разі парних.

Країна / регіон:
Вставте країну чи регіон походження спортсмена чи спортсменів. Спортсмен повинен вказати свою країну лише на всіх Міжнародних змаганнях. На національних та відкритих змаганнях спортсмен повинен також вказати свій регіон / провінцію /країну.

Дивізіон:
Вставте дивізіон, у якого спортсмен змагається з таких варіантів: Аматорський, Професійний та Елітний. Для повного розбиття підрозділів зверніться до Правил та правил.

Категорія:
Вставте категорію, в якій спортсмен змагається з наступних варіантів: Старший, Майстри 40+, парні, юніорські або початківці та чоловіки, жінки, чоловіки, жінки або змішані, наприклад. Старші чоловіки, початківці змішані, старші парні.

Дата:
Вставте дату подання форми. Якщо подана нова форма, повинна бути вставлена нова дата подання.

Федерація:
Вставте схвалену IPSF Національну федерацію, яку представляє спортсмен. У випадку, якщо Національна федерація, схвалена IPSF, ще не створена, залиште це поле порожнім.

Замовлення:
Це стосується технічних бонусів, які спортсмен обирає виконувати у своєму розпорядженні. Замовлення №1 = перший технічний бонус, виконаний у звичайному порядку. Замовлення №2 = другий технічний бонус, виконаний у звичайному порядку тощо.

Бонусний код:
Спортсмен (и) повинен заповнити Бонусний кодекс, який співвідноситься з бонусами, які вони хочуть виконати, як зазначено в Кодексі очок. Важливо перераховувати бонуси у правильному порядку послідовності, оскільки вони будуть виконуватися у їх звичайному порядку. Якщо спортсмен вирішив поєднати два або більше технічних бонусів, вони повинні записати їх у одне поле. Поєднання 2 або 3 технічних бонусів можна записати в одному рядку; довгі послідовності технічних бонусів можуть бути записані в кілька рядків. Технічний бонус, виконаний першим у поєднанні, повинен бути перерахований першим. (Див. Приклад бланків оцінок). * Бонуси та їх коди можна знайти в розділі технічного бонусу під окремими бонусами.

Технічна цінність:
Спортсмен (и) повинен заповнити технічну цінність технічного бонусу, як зазначено в Кодексі балів. Для спортсмена важливо заповнити правильну технічну цінність, відповідну вибраному технічному бонусу. Якщо спортсмен вирішив поєднати два або більше технічних бонусів, він повинен записати технічні значення в одне поле. Технічний бонус, виконаний першим у поєднанні, повинен бути перерахований першим. * Бонуси та їх технічні цінності можна знайти в розділі технічних бонусів під окремими бонусами.

Спортсмен (и) Підпис: Форма повинна бути підписана / введена спортсменом.

Підпис тренерів: Якщо спортсмен (и) мають тренера, схваленого IPSF, його підпис може бути доданий. У разі спортсмена-початківця або молодшого віку, якщо спортсмен не має тренера, схваленого IPSF, необхідний підпис батьків або опікунів.
ПРИКЛАД ЗАПОВНЕННЯ ФОРМИ ТЕХНІЧНИХ БОНУСІВ ІНДІВІДУАЛЬНОЇ ПРОГРАММИ

**SINGLES TECHNICAL BONUS FORM**

Будь ласка, заповніть форму в порядку послідовності, як у звичайній формі. При необхідності використовуйте додаткові аркуші. Будь ласка, використовуйте чорний шрифт.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Порядковий номер</th>
<th>Бонусні коди (Bonus code)</th>
<th>Бонусна Технічна цінність ((Bonus TV)</th>
<th>Бали (тільки судді) Score (judge only)</th>
<th>Помітки (тільки судді) Notes (judge only)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>AC + AC</td>
<td>0.5 + 0.5</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>DC</td>
<td>0.5</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>R + R</td>
<td>0.2 + 0.2</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>JO + JO</td>
<td>0.2 + 0.2</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>JO</td>
<td>0.2</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>JO</td>
<td>0.2</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>SP</td>
<td>0.5</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Загальна сума поодиноких бонусів (Singles bonus total) (Максимально +14)

Загальні бонусні бали (лише судді)

0 = простий (simple), 0.5 = середній (moderate), 1.0 = складний (difficult), 1.5 = дуже складний (very difficult), 2.0 = надзвичайно складний (extremely difficult)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Елементи на гнучкість (Flexibility elements)</th>
<th>Макс +2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Силові елементи (Strength elements)</td>
<td>Макс +2</td>
</tr>
<tr>
<td>Елементи на баланс (Balance elements)</td>
<td>Макс +2</td>
</tr>
<tr>
<td>Переходи на кільцях (Hoop transitions)</td>
<td>Макс +2</td>
</tr>
<tr>
<td>Динамічні рухи / Комбінації (Dynamic movements/combinations)</td>
<td>Макс +2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Загальна сума загальних бонусів (Overall bonus total): (Максимально +10)

Використовуючи всі 3 рівні кільця (Using all 3 levels of the hoop) +1 +
Форма заповнена неправильно (Form filled in incorrectly) -1 -

ПІДСУМКОВІ БАЛИ Макс 25

Підпис спортсмена: Ім’я

Підпис тренера: IPSF сертифіковані тренери/ Супроводжуючі (для спортсменів до 18 років)
ПРИКЛАД ЗАПОВНЕННЯ ФОРМИ ТЕХНІЧНИХ БОНУСІВ ДЛЯ ДУЕТІВ

ДОУЛІС ТЕХНІЧНИ БОНУСОР ФОРМ

Будь ласка, заповніть форму в порядку послідовності, як у звичайній формі. При необхідності використовуйте додаткові аркуші. Будь ласка, використовуйте чорний шрифт.

Спортсмен: Ім’я
Дата: 32 December 2032
Страна/Регіон: Угорщина
Федерація: HPSF
Рівень: Еліта (Elite)
Категорія: Doubles Senior (Mixed)
(Дорослі Дуєті (Змішані)
Judge:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Порядковий номер</th>
<th>Бонусні коди (Bonus code)</th>
<th>Бонусна Технічна цінність (Bonus TV)</th>
<th>Бали (тільки судді) Score (judge only)</th>
<th>Помітки (тільки судді) Notes (judge only)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>AC/SYN</td>
<td>0.5</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>JO/SYN + JO/SYN</td>
<td>0.2 + 0.2</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>R/SYN</td>
<td>0.2</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>HPCT</td>
<td>0.6</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>PCT</td>
<td>0.4</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>SP/SYN</td>
<td>0.5</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Загальна сума поодиноких бонусів (Singles bonus total) (Максимально +12)

Загальні бонусні бали (лише судді) (Overall Bonus Points (judges only)

0 = простий (simple), 0.5 = середній (moderate), 1.0 = складний (difficult), 1.5 = дуже складний (very difficult),
2.0 = надзвичайно складний (extremely difficult)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Бали (тільки судді)</th>
<th>Помітки (тільки судді)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Макс +2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Макс +2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Макс +2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Макс +2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Макс +2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Макс +2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Макс +2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Макс +2</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Загальна сума загальних бонусів (Overall bonus total) (Максимально +12)

Обидва партнери плавають та літають синхронно протягом виступу (Both partners catch and fly equally in the routine)

Форма заповнена неправильно (Form filled in incorrectly)

ПІДСУМКОВІ БАЛИ

Підпис тренера: IPSF сертифіковані тренери/Супроводжуючі (для спортсменів до 18 років)

Підпис спортсмена: Ім’я
Глосарій (Glossary):

20 ° (градусне) допустиме відхилення (20 ° (degree) tolerance)
Елемент обов’язкова програми вважається виконаним, якщо при його виконанні кут / рівень положення тіла не відхиляється від необхідного кута / рівня більше, ніж на 20 °. Наприклад, елемент, який вимагає положення тіла в 90 ° відносно підлоги, буде вважатися виконаним, якщо дотримані інші вимоги.

Повітряне положення (Aerial position)
Відноситься до елементів, під час виконання яких спортсмен не має контакту з підлогою, тільки з кільцем. У разі виступу дуету - спортсмени можуть мати контакт один з одним і з кільцем, але не з підлогою.

Парні елементи на баланс (Balance based partner elements (Doubles BLN 1 – 34)
Парні елементи на баланс - це ті елементи, які не можуть бути виконані при відсутності одного з партнерів, і в яких партнери знаходяться в різних положеннях. (Виняток BLN1).

Елементи на баланс (тільки для індивідуальної програми) (Balance elements (singles only)
Парні елементи на баланс - це ті елементи, де у спортсмена немає контакту руки або руки з кільцем, і вони балансують на одній частині тіла на кільці.

Категорії (Categories)
Вікові категорії, які визначені в Правилах і Положеннях.

Правильний кут в шпагаті (Correct angle in splits)
Кут / градус шпагату вимірюється лініями, що проходять через внутрішні частини стегон від коліна до коліна.

Опис тіла (Description of body)
Нижче подано діаграму, яка вказує ділянки тіла, до яких відносяться мінімальні вимоги. Вона носить рекомендаційний характер і може бути не 100% анатомічно правильна.
Рівень (Division)
Розподіл за рівнями, в яких спортсмени можуть виступати на Національних Чемпіонатах пілонного Спорту, сертифікованих МФПС (IPSF). Розподіл залежить від навичок і досвіду спортсмена.

Динамічний рух (Dynamic Movement)
Динамічний рух (на кільці або на підлозі) - це швидкий потужний рух, при якому тіло перебуває під сильним контролюванням прискоренням, спортсмен не може зупинитися на півдорозі. Спортсмен повинен продемонструвати високий рівень контролю відцентрової сили, при цьому, як мінімум, одна частина тіла повинна відпустити кільце. При зупинці спортсмена рух завершено.

Положення обличчям вбік
Положення обличчям вбік - це положення, коли верхня частина тіла спортсмена повертається вбік від кільца або партнера під кутом 180 °, а спинка - до кільца або до партнера.

Фіксоване положення (Fixed Position)
Фіксоване положення визначається статичним утриманням елемента без будь-яких рухів, коливань або сповзань будь-яких частин тіла (наприклад, обертання кисті руки під час виконання елемента). Для того, щоб елемент був зарахований суддю, він повинен бути повністю зафіксований, без рухів будь-якими частинами тіла.

Партерна робота (Floor work)
Це все рухи, виконані на підлозі без контакту з кільцем. Партерна робота також розглядається, для створення сценичної дії і висловлювання музики, як можливість відновлення після комбінацій на кільці. Час, відведений під роботу в партері, може бути використано для танцювання з двох партнерів в сценічної дії і висловлювання музики для базових гімнастичних елементів; не повинно бути використано для створення гімнастичного виступу.

Парні елементи в повітрі, Дуети (Flying partner elements, Doubles)
Ці елементи включають парні підтримки, де один партнер тримає іншого, який, в свою чергу, торкається кільця. Для того, щоб елемент був зарахований суддю, він повинен бути відповідно зарахований, включаючи складні силові елементи і елементи на гнучкість.

Положення тіла на повний зріст (Full length of the body)
Положення тіла на повний зріст включає голову, торс, ноги і ступні.

Горизонтальне положення (Horizontal position)
Горизонтальне положення застосовується тільки в тому випадку, якщо воно вказане в мінімальних вимогах. Елементи будуть зараховані, якщо виконується кут / нахил тіла відхиляється не більше, ніж на 20 ° (градусів) від паралельного положення.

Утримання положення протягом двох секунд (Holding a position for two seconds)
Обов'язковий елемент зараховується з моменту входу спортсмена в необхідне положення. Позиція повинна бути зафіксована на дві секунди. Перехід в елементі або з обов'язкового елемента не зараховується як утримання позиції. Зверніть увагу: утримання елемента дозволяє дати суддям справедливу оцінку, тому що в результаті можливо показати правильну форму, положення тіла і силу при виконанні обов'язкових елементів, не порушуючи при цьому цілісність рухів.

Взаємозалежне положення, Дуети (Interlocking position, Doubles)
Взаємозалежне положення - це положення, при якому одні і ті ж частини тіла (принаймні, одна рука або одна нога) партнерів зачеплені за кільце і один за одного. Партнери повинні бути в контакті з кільцем і один з одним.

Перевернуте положення (Inverted position)
Це положення, при якому стегна знаходяться вище, ніж плечі, а плечі вище або на одному рівні з головою.

Рівень Креативності / (Level of Creativity / LOC)
Абревіатура LOC означає Рівень Креативності програми виступу. Спортсмен демонструє креативність, виконуючи або використовуючи оригінальні інноваційні ідеї при створенні своєї програми. Чим вище рівень креативності, тим більше балів нараховується за такий елемент.

(0 = Погано, 0.5 = Незначно, 1.0 = Добре, 1.5 = Дуже добре і 2.0 = Відмінно)
Рівень креативності оцінюється протягом всієї програми.

- 0 = Погано - практично відсутня
- 0.5 = Незначно, менше половини програми
- 1.0 = Добре, становить приблизно половину програми
- 1.5 = Дуже добре, більше половини виступу
- 2.0 = Відноситься майже до всієї програми
Рівень складності / РС (Level of Difficulty / LOD)

РС означає Рівень Складності елемента. Чим вище рівень складності, тим більше балів нараховується за такий елемент.

РС загальних балів, Технічні бонуси (LOD under Overall Bonuses, Technical Bonus)

(0 = Простий, 0.5 = Середній, 1.0 = Складний, 1.5 = Дуже складний і 2.0 = Надзвичайно складний):

Нижче наведено загальний рівень відповідних типів елементів, які виконуються спортсменом у програмі.

0 = Простий рівень - включає елементи, технічна цінність яких складає 0.1 - 0.2
0.5 = Середній рівень - включає елементи, технічна цінність яких складає 0.3 - 0.4
1.0 = Складний рівень - включає елементи, технічна цінність яких складає 0.5 - 0.6
1.5 = Дуже складний рівень - включає елементи, технічна цінність яких складає 0.7 - 0.8
2.0 = Надзвичайно складний рівень - включає елементи, технічна цінність яких складає 0.9 - 1.0

Поняття Більшості (Majority)

Поняття більшості означає основне процентне значення конкретного аспекту в програмі спортсмена, наприклад, 70% або більше.

Дзеркальне відображення (Mirror Image)

Відноситься до партнерів в Дуеті, які виконують ідентичні рухи, як відображення одне одного в дзеркалі. Також можна застосувати до партнерів, які виконують різні трюки, елементи в «дзеркальному відображенні» один одного (особливо це належить до SYN1).

Використання обертання кільця з прискоренням (Using the hoop on spinning with momentum)

Прискорення означає швидкість, яка набирається в процесі виконання кручення. Достатнє прискорення в обертанні означає умисне обертання на великий швидкості. Недостатне прискорення в обертанні означає обертання на малій швидкості. Прискоренням в обертанні вважається наявність постійного обертання без зниження швидкості не менше, ніж на 720°.

Паралельне Положення тулуба (Parallel Body Position)

Паралельне Положення тулуба відноситься до уявної лінії посередині всього тіла. Ця лінія повинна бути під кутом 90° до кільця або підлоги.

Невдалий ракурс елемента (Poor presentation of the element)

Відноситься до елементів, виконаних з поганим позиціонуванням або невдалим ракурсом до суддів, так, що елемент не може бути побачений повністю. Це також відноситься до елементів, що відображають невдалу частину тіла.

Позиціонування в різних напрямках, Дуети (Positioned in different directions, Doubles)

Партнери повинні перебувати на протилежних сторонах кільця, в різних напрямках.

Перегорнута Закладка (Reverse Meathook)

Перегорнута Закладка (крім Meathook, див. Вище його визначення) відноситься до положення, коли тулуб знаходиться в горизонтальному положенні, принаймні одна рука тримає кільце за тілом (інша рука відповідає критеріям елемента), ноги повністю витягнуті або в положенні, або олівці (відповідно до критеріев елемента) на протилежній стороні, як верхня частина тіла, рука, що тримає кільце, має контакт зі спинкою.

Обертання (Spin)

Остаточне положення віджиму на кільці має бути закріплено для повного обертання на 720 °. Перехід в і викрутку не враховується до необхідного мінімального обертання. Закрутки можуть здійснюватися за годинниковою або проти годинникової стрілки та у вертикальному, перевернутому чи горизонтальному положеннях. Також важливо зазначити, що для комбінацій віджиму в розділі технічного бонусу кожне віджимання має бути виконано правильно, щоб отримати бонус.

Синхронність, Дуети (Synchronisation / synchronicity, Doubles)

Синхронність відноситься до синхронної взаємодії протягом усієї програми і включає в себе: синхронність на і поза кільцем, навколо нього, на сцені, а також взаємодія партнерів протягом всього виступу. Синхронність також відноситься до рівня виконання партнерами трюків або комбінацій. Для демонстрації суддям найвищого рівня складності, спортсмени повинні працювати разом за часом, виконанням і діапазоном рухів.

Синхронні взаємопов’язані елементи SYN 2-18 (Synchronised interlocking elements SYN 2-18)

Синхронні взаємопов’язані елементи - це елементи, при яких обидва партнери контактують між собою для формування синхронної позиції на пілоні. Принаймні одна частина тіла повинна бути переплетена, спортсмени повинні виконувати елементи в дзеркальному відображенні один одного. Див. визначення Синхронність.
Синхронні паралельні елементи, SYN 1 Дуети (Synchronised parallel elements, Doubles SYN 1)
Ці елементи повинні бути обрані в секції обов'язкових елементів індивідуальної програми на гнучкість, силу або елементів на баланс. Синхронний паралельний елемент виконується обома партнерами, виконуваний як в одному напрямку, так і в протилежному або в дзеркальному відображені на кільці. Елементи повинні бути виконані під одномовим кутом до кільця. Див. визначення Синхронність.

Три рівні кільця (Three levels of the hoop)

Перехід (Transition)
Сполучний рух між елементами програми, обертаннями, роботою в партері, на сцені, переворотами, підтримками. Прямий перехід - це найкоротший і найшвидший перехід з одного елемента в інший. Для нього необхідна плавність, лаконічність і відсутність зайвих рухів.

Для отримання додаткової інформації або роз'яснення будь-яких пунктів цього документа, будь ласка, пишіть на адресу: aerialsports@polesports.org.
Національні / Регіональні Чемпіонати
Повітряне Кільце
Правила і Положення

www.polesports.org

АВТОРСЬКІ ПРАВА© МФПС (IPSF) вересень 2019
Це відкритий робочий документ і може бути змінено
Національні / Регіональні Чемпіонати – Повітряне Кільце Правила і Положення

Визначення (Definitions)
Спортсмен є особою, запрошеною брати участь у змаганні.
Категорія - вікова група і стать в кожному рівні.
Змагання - це всі підтвердженні змагання МФПС (IPSF).
Рівень - визначається рівнями складності в рамках змагання.
Документ визначається складом всього цього документа.
МФПС (IPSF) - Міжнародна Федерація Пілонного Спорту.
Організатор - організатор підтвердженої змагання МФПС (IPSF).
Програма - програма виступу спортсмена, що включає від початку до кінця: обертання, переходи, підтримки, стійки, трюки, підйоми, акробатику, гімнастику, зміни, силові виходи, парні трюки, шпагати, елементи на підлозі.
МЧВС (WASCF) - Світові Чемпіонати Повітряного Спорту.

Право на обрання (Eligibility)

1. Рівні (Division)
   - Еліта (Elite)
   - Професіонали (Professional)
   - Любителі (Amateur)

1.1 Любителі (Amateur)
Спортсмени категорії Любителі - це спортсмени, які мають базовий досвід і для свого виступу вибирають елементи тільки з найнижчою технічною цінністю.
Жодному з претендентів не дозволено увійти в рівень Любителі, якщо вони:
   - Брали участь в змаганнях рівня Професіонали або Еліта в будь-якому національному змаганні МФПС (IPSF) і/або
   - Зайняли двічі будь-яке з перших 3 місць у рівні Любителі в попередні роки на національному змаганні МФПС (IPSF) і/або
   - Були викладачем/вчителем/тренером повітряного спорту/повітряного танцю/повітряної акробатики і/або
   - Отримували раніше фінансову компенсацію за повітряні виступи або рекламні проекти.

1.2 Професіонали
Спортсмени категорії Професіонали - це спортсмени, які мають достатній досвід і можливість вибрати елементи з більш високою технічною цінністю. Для участі в змаганнях у рівні Професіонали, спортсмени можуть бути
   - Учнями середнього/просвітного рівня/або
   - Були/є викладачами/вчителями/тренерами і/або
   - Спортсменами, які змагалися в рівні Професіонали в минулі роки на національних змаганнях МФПС (IPSF) і/або
   - Зайняли двічі будь-яке з перших 3 місць у рівні Любителі в попередні роки на національному змаганні МФПС (IPSF) і/або
   - Спортсменами, які отримували раніше фінансову компенсацію за повітряні виступи або рекламні проекти.

Жодному з претендентів не дозволено увійти в рівень Професіонали, якщо вони:
   - Брали участь в змаганнях у рівні Еліта в минулих чемпіонатах МФПС (IPSF) і/або
   - Двічі займали перші 3 місць в Професійному рівні на попередніх національних змаганнях МФПС (IPSF).
1.3 Еліта (Elite)
У цьому рівні виступають провідні спортсмени, які можуть вибирати елементи з найвищою технічної цінністю, бажаючи змагатися з іншими провідними спортсменами, а також стати частиною національної збірної, щоб представляти свою країну. Спортсмени рівня Еліта, як правило:
- Учні просунутих рівнів і / або
- Викладачі / вчителі / тренери, як в минулому, так і діючі, і
- Спортсмени, які змагалися раніше в рівні Еліта на будь-яких національних змаганнях МФПС (IPSF) і / або
- Спортсмени, які зайняли двічі одне з перших трьох місць у рівні Професіонали в змаганнях МФПС (IPSF) минулих років.

Усі відкриті змагання включають рівень Еліта в усіх категоріях. Усі категорії рівні Професіонали та Аматори не будуть доступні для спортсменів, що бажають взяти участь у відкритих змаганнях.

2. Категорії (Categories)
Кожна з наступних категорій рівня Еліта повинна бути представлена на національному рівні для кваліфікації на МЧВС (WPAC).
- Сеньйори Жінки
- Сеньйори Чоловіки
- Юніори (змішані)
- Діти (змішані)
- Мастери 40+ Жінки
- Мастери 40+ Чоловіки
- Дуети Підлітки (змішані)
- Дуети Сеньйори (змішані)

* Дуети Підлітки - це змішана вікова категорія для спортсменів 10-17 років (наприклад: одна дитина і один юніор; дві дитини або два юніори).
** Дуети Сеньйори - це спортсмени, які досягли 18 років на момент першого дня МЧВС (WASC).

3. Вік (Age)
Відповідність віку кожній категорії визначено віком спортсмена в кінці змагального року, в перший день Світового Чемпіонату Повітряного Спорту (WASC).
- Діти - вік 10-14 років на перший день МЧВС (WASC)
- Юніори - вік 15-17 років на перший день МЧВС (WASC)
- Сеньйори - вік 18+ на перший день МЧВС (WASC)
- Мастери 40+ на перший день МЧВС (WASC)
- Дуети - див. Правила до категорій Діти, Юніори, Сеньйори. У разі дуетів змішаних вікових груп застосовується мінімальний вік для спортсменів рівня Еліта.

* Приклад: 17-річні спортсмени категорії Юніори можуть брати участь у регіональних та національних змаганнях у своїй країні, але якщо спортсмен досягає 18 років до першого дня МЧВС (WASC) - спортсмен повинен брати участь у категорії Сеньйори, як для регіональних, так і для національних змагань. Спортсмен, який виступає в категорії Юніори на рівні Еліта при бажанні може змагатися на рівні Професіонали, коли йому / їй виповниться 18 років протягом одного року.

4. Процес Вибору Спортсмена (Athlete Selection Process)
4.1. Усі кандидати національних змагань повинні мати громадянство або право на постійне проживання в країні проведення змагання, крім тих випадків, коли змагання проходять на відкритих чемпіонатах.
4.2. Терміни повинні строго витримуватися. Якщо спортсмен запізнюється з поданим заяви на участь у змаганнях, то він не буде допущений. Усім спортсменам будуть присуджені штрафні бали, за запізнення з подачею форми обов'язкових елементів, так і інформації про музико.
4.3. Участь спортсмена визначається кваліфікацією, тобто відбірковими змаганнями або регіональними відборами. Процес вибору може бути визначений Організатором національних змагань.
4.4. Спортсмени повинні бути в потрібній віковій категорії.
4.5. Порядок виходів спортсменів буде визначено жеребкуванням, що, в свою чергу, буде зафіксовано організаторами змагань на відео.
4.6. Усі заявлені учасники повинні взяти участь у відбіркових або регіональних змаганнях при необхідності, для того, щоб вийти у фінал; спортсмени змагатимуться один раз.
4.7. Спортсмен може почати виконання програми заново тільки в наступних випадках:
   • Технічна помилка з музику.
   • Стан здоров'я та порушення безпеки, наприклад, проблема з обладнанням, такі як падіння кільца або миючий засіб на підлозі. Це не відноситься до грізнького кільца, бо це поняття суб'єктивно щодо кожного спортсмена.
   • На розсуд головного судді.
* Зверніть увагу: Якщо спортсмен прийме рішення продовжити виконання програми незалежно від технічної помилки (наприклад, проблем з музику), то йому не буде дозволено почати заново.
4.8. Спортсменам дозволено (1) один виступ у відбіркових змаганнях, для того, щоб вийти у фінал; спортсмени змагатимуться один раз.
4.9. Провідні спортсмени з найвищою кількістю балів у кожній категорії будуть проходити у фінал.
4.10. Кількість фіналістів у всіх категоріях *:
   • 10 фіналістів усіх категорій.
   • Допускається мінімум 13 спортсменів; за умови, що при цьому не виникне необхідності у відбіркових змаганнях для цієї категорії.
* Точну кількість учасників буде оголошено після закінчення прийому заявок. Усі Категорії рівня Еліта дозволяють спортоменам змагатися за місце на МЧВС (WASC); навіть якщо допущений тільки 1 спортсмен.
4.11. Переможці-спортсмени з найвищими балами в їх категорії. Якщо два спортсмени мають однаковий підсумковий рахунок, спортсмен з найвищим загальним балом за технічні списання балів повинен бути оголошений переможцем. Якщо два спортсмени мають однаковий загальний бал за технічні списання балів, то спортсмен з найвищим рахунком у технічних надбавках повинен бути оголошений переможцем.
4.12. Титул Національного Чемпіона Повітряного Спорту 20XX або відкритого Чемпіона Повітряного Спорту 20XX (якщо застосовується) в усіх категоріях буде довічним титулом, якщо до спортсмена не будуть застосовуватися санкції.
4.13. Спортсмен, який посів 1 місце в категорії Еліта на змаганнях, схвалених МФПС (IPSF), буде автоматично кваліфікованим до участі в МЧВС (WASC). Спортсмени, що зайняли 2 і 3 місця, будуть кваліфіковані за умови, що вони набрали мінімально прохідну кількість балів, аби вийти у фінал. Спортсмени, що зайняли 4-е і 5-е місця, можуть бути прийняті до участі у МЧВС (WASC) як запасні спортсмени.
4.14. Спортсменам із країн, в яких не проводяться національні змагання, дозволено змагатися у відкритих змаганнях, щоб пройти кваліфікацію на МЧВС (WASC). Два спортсмени з найвищими балами для їхньої країни претендують на участие у МЧВС (WASC) у том чисел, якщо другий спортсмен наберет мінімальную прохідну кількість балів, необхідну МФПС (IPSF) щороку.

Процес Подачі Заявки

5. ПРОЦЕС ПОДАЧІ ЗАЯВКИ (INITIAL APPLICATION)

Недотримування ніжчевказаного може привести до дискваліфікації. (Див. також штрафи Головного судді в «Коді Балів» (Code of Points)).
5.1. Усі кваліфіковані спортсмени зобов'язані:
   • Завантажити форму заяви з веб-сайту організаторів, заповнити, підписати і повернути форму заявки за вказаною адресою електронної пошти організаторів у зазначені терміни. Якщо форма недосягна на веб-сайті, будь ласка, зв'яжіться з організатором. Це також відноситься до спортсменів, які беруть участь у відкритих змаганнях.
   • Сплатіть збір за подачу заяви, який не підлягає поверненню. Заустосування зборів і платіжні реквізити можна знайти на бланку заяви.
   • Надіслати своє музику в форматі mp3 на адресу електронної пошти до зазначеного терміну (Див. Штрафи Головного судді в «Коді Балів» (Code of Points)).
• Надіслати обов‘язкові форми в терміни, зазначені організатором. (Див. Штрафи Головного судді в «Коді Балів» (Code of Points). Спортсмени можуть вносити зміни до форм між відбірковими змаганнями і фіналом. Нові форми повинні бути представлені протягом однієї години після завершення відбіркових змагань або до часу, заявленого організатором змагання.

* Зверніть увагу: рукописні форми не будуть прийняті, якщо інше не зазначено організатором. Підписи можуть бути надруковані.

• У випадку, якщо спортсмен захоче, щоб його форми були перевірені головним суддею на предмет наявності помилок, то за це буде стягуватися додаткова плата. Дата надання форм на перевірку завжди встановлюється за два (2) тижні до дати закінчення прийому заповнених форм на змагання.

• Надайте інформацію щодо статі. Копія свідоцтва про народження / паспорта повинна бути представлена за запитом.

5.2. Усі заяви повинні бути заповнені національною мовою країни, яка проводить змагання (або мовою, визначеною організаторами змагання як найбільш підходящу). Усі заяви на відкриті змагання також повинні бути заповнені англійською мовою.

5.3. Усі спортсмени повинні бути в хорошій формі, стані здоров'я і не брати участь у чемпіонаті під час вагітності. За запитом спортсмен забов'язаний надати довідки від лікаря на підтвердження вищезазначеного. Дана інформація буде конфіденційною.

5.4. Усі спортсмени, які бажають використовувати рукавички для зчеплення з пілоном для зчеплення з пілоном, повинні направити письмове підтвердження від своєї спортшколи про те, що спортсмен страждає гіпергідрозом (спітнілі руки) або подібним захворюванням.

5.5. Усі спортсмени повинні надати інформацію, чи були вони раніше дискваліфіковані з будь-якого змагання МФПС (IPSF).

5.6. Спортсмени можуть брати участь у Національних змаганнях, якщо вони мають громадянство і / або право на постійне проживання в цій країні. У разі подвійного громадянства спортсмени можуть представити тільки одну країну в МЧВС (WASC). Спортсмени, які бажають змінити їхню країну представлення, повинні пропустити один змагальний рік перед заміною. Спортсмени категорії дуету можуть представляти тільки одну країну, обом спортсменам необхідно надати докази і відповідати вищезазначеним вимогам. Також важливо помітити, що у разі, якщо один зі спортсменів відмовляється від участі в змаганні, то обидва спортсмени будут дискваліфіковані.

5.7. Претенденти молодші 18 років можуть направити письмовий запит на участь у змаганнях, підписаний батьком або законним опікуном. Документація повинна бути надана за запитом.

5.8. Заяви, що не відповідають зазначеним вище вимогам і не представлені до необхідних термінів, які не будуть оброблені.

5.9. Зверніть увагу, що усі приміщення для змагань МФПС (IPSF) для людей, що не палять, курити дозволено на відстані 100м від місця проведення змагання.

6. Вибір Музики (Music Choice)

6.1. Спортсмен має право вибрати бажану музику; це може бути поєднанням різної музики і композиторів.

6.2. Музика повинна бути тільки інструментальною. Текст / слова будь-якою мовою не допускаються, не допускається також будь-яка релігійна конотація. Вокал може бути тільки в якості інструментального супроводу, при цьому не повинні звучати ніякі слова.

6.3. Одна і та ж музыка може використовуватися і для відбіркових змагань, і для фіналу.

6.4. Музику повинна бути представлена строго в зазначені терміни, або буде застосований штраф. Якщо музику не була представлена за 48 годин до початку змагання, спортсмен буде дискваліфікований.

6.5. Музику повинна бути представлена у форматі MP3 або у форматі, визначеному організаторами змагання, до терміну, зазначеного організатором змагання; повинна бути названа ім‘ям і категорією спортсмена.

6.6. Копія на CD або носії USB повинна бути чітко маркована ім‘ям і категорією спортсмена, і представлена під час реєстрації. Недотримання цього правила може призвести до усунення спортсмена від змагань. Athletes have a personal choice of music; this can be a mix of various music and artists.
7. Оцінні Листи (Score Sheets)

7.1. Спортсмени повинні дотримуватися наступних правил:
• Спортсмени повинні заповнити обов'язкові форми і форми технічних бонусів до зазначених термінів.
• Форми повинні бути заповнені чорним шрифтом і надруковані; рукописні форми не будуть прийняті, якщо інше не зазначено організатором змагання.
• Спортсмени повинні підписати кожну форму; тренери можуть також додати свій підпис.
• Штраф -1 буде призначений за кожен день запізнення надання будь-якої форми, максимум до -5 балів; далі дискваліфікація спортсмена.
• Форми повинні бути заповнені чорними чорнилами і надруковані в форматі Microsoft Word, як передбачено. У разі надання форми в будь-якому іншому форматі спортсмен отримає списання балів. Підписи додаються в електронному вигляді (або можуть бути надруковані).
• Форми повинні бути представлені організатору змагання строго до зазначених термінів.

Процес Реєстрації (Registration Process)

8. Реєстрація Спортсмена (Athlete Registration)

У разі, якщо спортсмен не з’явився до реєстрації без поважної причини, він буде відсторонений від участі у змаганнях МФПС (IPSF) у всьому світі на один рік. Імена цих спортсменів будуть опубліковані на сайті www.polesports.org. Спортсмени можуть скасувати свою участі, не будучи оштрафованими, мінімум за 21 робочий день до дати початку змагання. Спортсмени, що не з’явилися в день реєстрації внаслідок надзвичайної ситуації, максимум протягом 7 днів після закінчення змагання зобов’язані надати необхідні документальні докази. Див. також: Санкції до спортсменів, що не з’явилися МФПС (IPSF) (прикладено нижче).

8.1. Усі спортсмени повинні прибути і зареєструватися в терміни, зазначені Організатором, якщо письмовий дозвіл на інше не отримано.
8.2. Якщо в країні походження спортсмена використовуються, як паспорт, так і при собі посвідчення особи, повинні бути представлені обидва документи.
8.3. Усі спортсмени, включаючи дуети, повинні пред’явити документи, що підтверджують громадянство, місце проживання або робочу візу країни, за яку вони змагаються або яку представляють (у разі відкритих Чемпіонатів). Документи повинні бути в тій формі, яка прийнята в країні, наприклад, грін-карта, паспорт, посвідчення особи, вид на проживання тощо.
8.4. Усі спортсмени повинні підписати під час реєстрації згоду з пунктами, зазначеними нижче:
• Ознайомлений і згоден з Правилами та положеннями.
• Етичні норми МФПС (IPSF) прочитані, прийняті, учасник погоджується вести себе в належній манері, властивій спортсмену.
• Усі витрати, понесені спортсменом, є відповідальністю спортсмена, а не Організатора.
• Спортсмен діє свою згоду брати участь в інтерв’ю, зйомках ЗМІ, скваленних Організатором.
• Спортсмен дає свою згоду брати участь в антидопінговому тестуванні відповідно до Кодексу WADA.
• Спортсмен бере участь у Национальних або відкритих Чемпіонатах під свою відповідальність.
• Будь-які рани або нещасні випадки, які можуть статися, є відповідальністю спортсмена, а не Організатора або МФПС (IPSF).

8.5. У разі заподіяння шкоди змаганням, спортсмени можуть підатися санкціям або дискваліфікації відповідно до зазначених Правил і Положень МФПС (IPSF).
8.6. Спортсменам, які не прибули в день реєстрації, Головний суддя утримує -1 бал.
8.7. Зверніть увагу, що усі приміщення для змагань МФПС (IPFS) для людей, що не палять, курити дозволено на відстані 100м від місця проведення змагань.

Змагання (Competing)
Ці правила відносяться до регіональних, відбіркових змагань та фіналу.

9. ЧАС ВИСТУПУ (PERFORMANCE TIME)
Спортсмени повинні дотримуватися наступних правил:
9.1. У категоріях змагань для Дорослих / дует // юніорів програми повинні тривати мінімум три хвилини і п’ятдесят секунд (3.50) і максимум чотири (4) хвилини.
9.2. У категорії Діти програма повинна тривати мінімум три хвилини двадцять секунд (3.20) і максимум три хвилини тридцять секунд (3.30).
9.3. Коли прозвучала перша музична нота, це означає початок.
9.4. Остання нота вказує на кінець. Заключна нота не повинна перевищувати зазначений час в даній категорії.
9.5. При невиконанні вищевказаних вимог буде застосовано списання балів -3 / -5 залежно від серйозності порушень.

10. КОСТЮМ (COSTUME)
Костюми повинні бути придатними для змагань. Вони повинні повністю покривати таз і сідниці для всіх спортсменів і грудну частину для спортсменок. Спортсмени будуть покарані списання балів, якщо не будуть дотримуватися таких вимог до костюму:
10.1. Костюм повинен бути спортивного характеру.
10.2. Костюм повинен цільно прилягати до шкіри для об’єктивної оцінки.
10.3. Костюм з двох секцій дозволений для всіх спортсменів; цільна нижня частина дозволена тільки для чоловіків.
10.4. Верхня частина повинна повністю покрити грудну частину для жінок і не мати зайвих розрізів, що оголюють груди. Ширина бретелей на топі повинна становити не менше десяти (10) міліметрів. Виріз - не нижче, ніж вісімдесят (80) міліметрів від нижньої межі ключиці.
10.5. Чоловіки можуть бути в жилеті, укороченій майці, трико з вирізами або з оголеними грудьми.
10.6. Виріз на шортах повинен бути не вище, ніж згин стегна попереду (місце з’єднання стегна і грудостегнового суглоба). Шорти повинні закривати тазові кістки повністю. На шортах не повинно бути більше грудей.
10.7. Шорти повинні бути не менше, ніж спортивні шорти, укорочені з вирізами або оголені груди.
10.8. Усі розміри, надані вище, є мінімальними вимогами до зони покриття костюма. У повітряному спорті дозволені і рекомендовані довгі штани, колготи, рукава і цільні костюми, що цільно облягають тіло.
10.9. Ніякі спідниці не припустимі. Балетні пачки і широкі спідниці з сіткою заборонені.
10.10. Одяг та матеріали, що дають додаткове зчеплення на тілі в цілях безпеки і захисту шкіри, допустимі.
10.11. Усі прикраси повинні бути закриті на зоні покриття костюма. Якщо це неможливо, прикраси повинні бути прикриті ділянці сідниць (тобто складка, яка формується в ділянці сідниць і грудних частини повинна бути повністю закрита).

Мінімальне покриття
для нижньої частини чоловіка
для нижньої частини жінки
10.8. Усі розміри, надані вище, є мінімальними вимогами до зони покриття костюма. У повітряному спорті дозволені і рекомендовані довгі штаны, колготи, рукава і цільні костюми, що цільно облягають тіло.
10.9. Ніякі спідниці не припустимі. Балетні пачки і широкі спідниці з сіткою заборонені.
10.10. Одяг та матеріали, що дають додаткове зчеплення на тілі в цілях безпеки і захисту шкіри, допустимі.
10.11. Усі прикраси повинні бути закриті на зоні покриття костюма. Якщо це неможливо, прикраси повинні бути прикриті ділянці сідниць (тобто складка, яка формується в ділянці сідниць і грудних частини повинна бути повністю закрита).

Мінімальне покриття
для нижньої частини жінки
10.12. Медичні пластири не можуть бути використані, за винятком пластирів в колір шкіри. Будь-яка фіксація суглобів повинна бути попередньо схвалена за допомогою надання медичної довідки.
10.13. Взуття: спортсмен може виступати босоніж або в гімнастичному взутті під колір шкіри. Каблуки, балетні туфлі, капці й / або подібне взуття не допускаються.
10.14. Костюми не повинні включати:
• Спідню білизну.
• Елементи одягу, що створюють ілюзію нижньої білизни, заборонені.
• Бежевий / тілесний колір не може бути тим же кольором, що і колір шкіри спортсмена.
• Припущена нагота заборонена (це включає в себе також тканини і сітки).
• Купальний костюм або бікіні.
• Прозорий одяг, що покриває груди, таз і сідниці.
• Коштовності та пірсинг будь-якого виду; маленькі сережки дозволені.
• Незаміток або масло на будь-який частина тіла. (Макіяж можна наносити тільки на обличчя.)
• Реквізит, який заважає виступу або є небезпечним для здоров'я і безпеки.
• Малюнок або фарба, що покривають все обличчя.
• Боді-арт або масло на будь-якій частині тіла. (Макіяж можна наносити тільки на обличчя.)
• Реквізит, який заважає виступу або є небезпечним для здоров'я і безпеки.
Капюшони не можуть бути приєднані до костюмів.
10.15. Додаткові вимоги:
• Костюми для всіх можуть включати бліскітки і стрази; кількість пензликів або обкантовок має бути зведена до мінімуму, їх кінці не повинні бути довшими, ніж 3 см, допустимі тільки для покриття матеріалу.
• Прикраси для Молодіжних категорій (Діти і Юніори) повинні бути придатними за віком і до костюму.
10.16. Стного заборонено виступати в чому-небудь, крім спортивного або тренувального костюму; костюм або будь-яка його частина не повинні бути навмисно зняті. Недотримання цих правил може призвести до дискваліфікації.
10.17. Костюми не повинні мати логотипи спонсора або написи / текст.
10.18. Спортивні костюми всіх спортсменів і їх МФПС і МФПС-сертіфікованих тренерів повинні відповідати набору вимог, наведених нижче:
• Спортивний костюм повинен бути тренувальним костюмом і повинен включати: схожі один з одним штани, майку / футболку і куртку. Толстовки з капюшоном заборонені.
• При жарких погодних умовах дозволяється ходити в майці / футболці замість куртки, винятком є церемонія нагородження.
• Національні спортивні костюми, які використовуються під час МЧВС (WASC), повинні відповідати Правилам та Положенням МЧВС (WASC), як зазначено в Додатку 2.
• Кросівки можуть бути взуті під спортивні костюми. Голі ноги дозволені. Будь-яке інше взуття заборонене.
• Учасники, які представляють одну команду, повинні бути одягнені в однакові спортивні костюми.
• Логотип команди / клубу / школи / студії / регіону повинен бути на спортивному костюмі з передньої або з задньої сторони. Розмір логотипу не може бути більше 10х10 см.
• Логотип одного окремого спонсора можна носити на куртці і до п’яти (5) логотипів спонсорів на футболці / майці. Розмір емблеми не може бути більше 10х10 см і повинен бути менше, ніж розмір логотипа команди / клубу / школи / студії / регіону.
• Інші логотипи, зображення і написи не можуть бути відображені на спортивному костюмі.
• Спортсмени, які виступають у Відкритих змаганнях, повинні бути одягнені в національні спортивні костюми. Спортсмени, які виступають у Відкритих змаганнях і представляють одну команду, повинні узгодити між собою і мати однакові спортивні костюми. Будь ласка, зв’яжіться з МФПС (IPSF), якщо вам потрібна допомога в координації та погодження костюмів.
• Тільки спортивні костюми МФПС (IPSF) -сертіфіковані тренери можуть носити офіційні спортивні костюми.
11. ЗАЧИСКА І МАКІЯЖ (HAIR AND MAKEUP)
* Зверніть увагу: Недотримання ніжечервоного може призвести до дискваліфікації.

11.1. Волосся повинні бути прибрані від обличчя і шиї так, щоб суддям було видно риси обличчя, вираз обличчя і вигин шиї. Не повинно бути відволікаючих моментів у вигляді потреби відкидати волосся від обличчя або шиї.

11.2. Макіяж для всіх Підліткових категорій дозволений тільки як підкреслення природної краси і повинен бути нанесений мінімально. Виняток становить тематика програми.

11.3. Макіяж для дорослих допустимий для передачі їх образу. Він може включати використання вій, прикрас і страз. Малюнок не повинен займати більше половини обличчя. Заборонено носити маску, нанесення малюнка або фарби на все обличчя, боді-арт.

11.4. Перуки заборонені.

12. ЗАСОБИ ЗЧЕПЛЕННЯ (GRIPS)

12.1. Заборонено використання будь-якого засобу для зчеплення, який важко видаляється / очищується за кільца. Зверніть увагу, що НІЯКІ засоби не повинні наноситися на кільце. Допоміжні засоби зчеплення можуть бути нанесені тільки на тіло спортсмена.

12.2. Рукавички можуть бути використані тільки з медицином письмовим підтвердженням (як зазначено вище в розділі 10: Костюми).
14.7. Усю інформацію, пов’язану з кільцем, буде повідомлено організатором змагань.
14.8. Протирання повітряного кільця:
• Кільце буде очищатися перед кожним спортоменом. Повітряне кільце будуть очищені повністю; спочатку за допомогою засобу, потім сухим рушником / тканиною.
• Спортсменам дозволено перевірити повітряне кільце і його висоту, перш ніж вони будуть змагатися, і вони можуть попросити повторну очистку або зміну висоти.
• Спортсмени можуть протирати кільце самі, але повітряні використовувати засоби для чищення, надані організатором.
• Спортсменам заборонено очищати кільце їх власними засобами, що чистять. Виняток із правил - важка алергія, при якій повинна бути надана медична довідка.

15. ЗЙОМКА (FILMING)
15.1. Усі спортсмени, підтверджуючи участь на Національних або відкритих Чемпіонатах, погоджуються з тим, що вони відмовляються від усіх прав на відео та фотозйомку і не претендуватимуть на компенсацію за фотографії і відео, зняті під час змагання. Усі спортсмени повинні підтвердити, що їх зображення можуть бути використані для реклами, тренування, супутніх і комерційних цілей МФПС (IPSF) і / або Національної Федерації, що відноситься до IPSF.
15.2. Усі спортсмени погоджуються на проведення інтерв’ю, фото і відеозйомки ЗМІ, схвалених МФПС (IPSF).
15.3. Усі спортсмени повинні бути згодні на відео та фотозйомку у всіх випадках - до виступу, під час або після (семінари, інтерв’ю тощо).
15.4. Відео та фотозйомка не допускаються в роздягальнях і вбиральнях, тільки з письмового дозволу Організатора.
15.5. Усі фотографії і відеозаписи залишаються власністю Організатора.

СУДДІВСТВО (Judging)

16. СУДДІ І СИСТЕМА СУДДІВСТВА (JUDGES AND JUDGING SYSTEM)
16.1. Після того, як була проведена оцінка і обробка всіх скарг і звернень, ніякі подальші коригування результатів не припустимі.
* Див.: система скарг і звернень.
16.2. Бали відбіркових змагань та фіналу не сумуються.
16.3. Судді повинні перебувати окремо від спортсменів і глядачів.
16.4. Судді і спортсмени будуть дискваліфіковані, якщо вони будуть виявлені за обговоренням будь-яких питань у будь-який час у процесі проведення змагань.
16.5. Судді не можуть брати участь у змаганнях у тому ж самому році, в якому вони беруть участь у суддівстві. Також, судді не можуть бути сертифікованими МФПС (IPSF) тренерами у тому ж році, в якому судять. Організатори змагань / члени комітету федерacji не можуть змагатися, судити або бути визнаним тренером IPSF на змаганнях, на яких вони приймають участь (якщо тільки пом'якшувальні обставини не представлені керівництву IPSF у письмовій формі).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Спортсмен</th>
<th>Тренер</th>
<th>Супроводжуючий</th>
<th>Суддя</th>
<th>Головний суддя</th>
<th>Організатор змагань</th>
<th>Президент Федерації</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>X</td>
<td>X</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>X</td>
<td>X</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>X</td>
<td>X</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Суддя</td>
<td></td>
<td></td>
<td>X</td>
<td>X</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Головний суддя</td>
<td></td>
<td></td>
<td>X</td>
<td>X</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Організатор змагань</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>X</td>
</tr>
<tr>
<td>Президент Федерації</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>X</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Наведений вище графік дасть вам огляд того, що прийнятно перетинати (ЗЕЛЕНИЙ), неприпустимо взагалі перетинати (ЧОРНИЙ), за умови обговорення виконавчим органом IPSF та наведеними нижче застереженнями (RED).

16.6. Президент Федерації може змагатися, якщо виконавчий орган IPSF буде повідомлений не пізніше ніж за 3 місяці до проведення змагань, і будуть дотримані наступні застереження:
- Президент Федерації не повинен мати взаємодії з суддями чи спортсменами
- Президент Федерації не повинен мати взаємодії зі спортивними формами / музикою / костюмами або мати конфіденційну інформацію, пов'язану з цим
- Президент Федерації не повинен оголошувати / візуально представляти федерацию на вашому змаганні
- Президент Федерації повинен змагатися першим, щоб допомогти на інші вихідні
- Президент Федерації повинен надати доказ існування оргкомітету, який взаємодіє з суддями та спортсменами
- Президент Федерації повинен надати доказ того, що фактичний організатор змагань повністю відповідає за все, що стосується змагань

* Якщо ці правила будуть порушені, їм загрожує штраф та можливе припинення.

17. ШТРАФИ (PENALTIES)

Спортсмен може бути покараний Головним суддею під час змагання за наступні порушення:
* Див. також: Штрафи Головного судді
17.1. Порушення правил, інструкцій і етичних норм. Покарання залежать від порушення.
17.2. Надання неправдивої або неточної інформації в заявлі. Покарання залежать від порушення.
17.3. Неспортивна чи інша недоречна поведінка.
17.4. Невідповідність мінімальним або максимальним вимогам до музичного супроводу програми.
17.5. Торкання до системи кріплення під час змагань. Це також включає в себе дотик задника / банера на сцені.
17.6. Безпосередній контакт із глядачами зі сцени (жесть, розмова з глядачами тощо).
17.7. Недоречна хореографія, костюм, зачіска і косметика (як визначено вище). Покарання залежать від серйозності порушення.
17.8. Наявність прикрас і реквізиту (як визначено вище).
17.9. Невідповідність тренувального костюма або носіння невідповідного тренувального костюма (як визначено вище).
17.10. Запізначення на реєстрацію і репетицію (або неявка учасника) без попереднього угодження.
17.11. Запізнення за кулісі перед змаганням.
17.12. Запізнення на сцену після оголошення.
17.13. Спортсмен був викритий в отриманні команди поза сцену під час свого виступу (також включає в себе отримання команди із залу для глядачів).
17.15. Головний суддя залишає за собою право нарахувати списання балів у будь-який момент протягом змагань або після їх завершення, якщо вважатиме за необхідне. Якщо ці зміни вплинуть на розстановку позицій на п’єдесталі, то організатори змагань будуть зобов’язані змінити і скоригувати видачу нагород та медалей.
17.16. Неявка спортсмена в день реєстрації без попередньої письмової згоди.

18. РЕЗУЛЬТАТИ (RESULTS)
18.1. Усі результати зіставляються за допомогою комп’ютера.
18.2. Результати будуть зведені разом і представлені як Національна інформація про оцінки і результати.
18.3. Попередні результати будуть діючими після оголошення їх оцінок.
18.4. Спортсмени повинні очікувати свої результати в позначеному організаторами місці. Тільки сертифікованим IPSF тренерам дозволено супроводжувати спортсменів. Спортсмени і тренери повинні бути одягнені в свої спортивні костюми під час очікування результатів.
18.5. Усі результати будуть відображатися на веб-сайті організаторів протягом двадцяти чотирьох (24) годин після вручения нагород.
18.6. Усі спортсмени, які мають право на вихід у МЧВС (WASCF), будуть вказані на веб-сайті МФПС (IPSF) протягом двадцяти чотирьох (24) годин.

19. НАГОРОДИ (AWARDS)
19.1. На Національних Чемпіонатах кожен спортсмен змагається за титул Національного Чемпіона Повітряного Спарту 20XX. На відкритих Чемпіонатах кожен спортсмен змагається за титул відкритого Чемпіона Повітряного Спарту 20XX.
19.2. Тільки спортивні кросівки або босі ноги дозволені на сцені при церемонії нагородження.
19.3. Переможець з кожної категорії в кожному дивізіоні отримає золоту медаль.
19.4. Спортсмени, які посіли друге і третє місце, отримають срібну і бронзову медаль відповідно.
19.5. Усі інші спортсмени отримують свідоцтво про участь.
19.6. Нігроші, ні інші цінні призи не можуть бути надані за перемогу в змаганнях, тільки в якості підтримки та спонсорства. Усі спонсорські пропозиції щодо спортсменів будуть обговорюватися Організаторами до початку змагань, найближчим часом після укладення угоди або перед початком фінальних змагань.

20. ТRENERI (COACHES)
20.1. Щоб стати МФПС (IPSF) сертифікованим тренером, тренер повинен пройти, як мінімум, курс Коду Балів і кваліфікацію по Анатомії (яка включає в себе програми розігріву і охолодження); здати з них іспит, який був частиною курсу (це можуть бути університетські курси або курси МФПС (IPSF) з анатомії, фізіології та біомеханіки). Також настійно рекомендований тренерський курс. Тренер повинен надати всі кваліфікації в МФПС (IPSF) і заплатити реєстраційний внесок. Цей внесок склалася щороку.
20.2. Усі тренери, які заповнюють і підписують форми обов’язкових елементів і технічних бонусів спортсменів, повинні бути сертифіковані МФПС (IPSF). Тільки сертифікований МФПС (IPSF) тренер, який підписав форму, буде розглядатися як тренер спортсмена; тому тільки цим тренером дозволений привілей згадуватися в титулі спортсмена.
20.3. Усі тренери повинні пройти сертифікацію мінімум за 2 тижні перед змаганнями, на яких вони бажають представляти своє спортсманство. Тренери повинні надати підтверzenня сертифікації за 2 тижні перед змаганнями (іншими словами, вони повинні пройти курс, що вимагає подальшого складання іспиту, тимчасові терміни курсу повинні бути дотримані; для всіх сертифікованих МФПС (IPSF) курсів застосовуються відеоіспити і дається 2 тижні для того, щоб виписати цей відеоіспит).
20.4. Тренер повинен бути одягнений у відповідний спортивний костюм свого клубу/школи (на національних змаганнях) або костюм країни (на міжнародних змаганнях).
20.5. Тільки зареєстровані тренери можуть супроводжувати спортсменів на дивані для отримання оцінок; вони, як і спортсмени, повинні бути одягнені в свої спортивні костюми і тренувальне взуття або бути без взуття.
20.6. Тільки зареєстровані тренери можуть супроводжувати спортсменів на дивані для отримання оцінок; вони, як і спортсмени, повинні бути одягнені в свої спортивні костюми і тренувальне взуття або бути без взуття.

21. ДИСКВАЛІФІКАЦІЯ (DISQUALIFICATION)

Спортсмен може бути автоматично дискваліфікований до, під час або після змагання. МФПС (IPSF) також зберігає за собою право позбавити спортсмена титулу через наступні порушення:
21.1. Порушення Правил і Положень або етичних норм. Дискваліфікація залежить від порушення.
21.2. Надання неправдивої або неточної інформації в заявлі. Дискваліфікація залежить від порушення.
21.3. Неспортивну поведінку, в результаті якої завдано шкоди репутації МФПС (IPSF).
21.4. Загроза життю та здоров’ю спортсмена, організатора, судді або глядача.
21.5. Відмова вийти на сцену.
21.6. Використання заборонених засобів зчеплення.
21.7. Невідповідна хореографія, костюм, зачіска і макіяж (як визначено вище). Дискваліфікація залежить від порушення.
21.8. Навмисне зняття одягу під час виступу.
21.9. Навмисне використання обладнання або системи кріплення як частины програми.
21.10. Будь-яка стороння людина, що супроводжує спортсмена на сцені.
21.11. Безпосередній контакт з суддівською бригадою для обговорення змагання, прямий або опосередкований вплив на рішення щодо оцінки до або під час змагання.

Медичні Інструкції та Долінг (Medical and Doping Regulations)

22. ПОРУШЕННЯ ЩОДО ДОПІНГУ (SANCTIONS WITH DOPING)

У разі позитивного результату або відмови пройти допінг-тест застосовуються такі покарання:
22.1. Спортсмен з позитивним результатом тесту автоматично відсторонюється від змагань і подальшої участі в чемпіонаті, заміна спортсмена в цьому випадку не припустима.
22.2. Бонуси команд, отримані зі спортсменами, що не пройшли допінг-контроль, не мають силу.
22.3. Спортсмен з позитивним тестом повинен бути тимчасово відсторонений від усіх змагань МФПС (IPSF) на період, зазначений у WADA.
22.4. Позитивний результат на стероїди призведе до тимчасової дискваліфікації від змагань МФПС (IPSF) терміном на чотири роки. Спортсмен не буде нагороджений медаллю або титулом.
22.5. У всіх позитивних випадках проходження допінгу рекомендації WADA повинні мати пріоритет над будь-якими дисциплінарними заходами з боку МФПС (IPSF).
22.6. Спортсмени з антидопінговими штрафами, які мають раніше виграні титули, можуть бути позбавлені їх.

23. ЗМІНА СТАТІ В СПОРТІ (SEX REASSIGNMENT IN SPORT)

МФПС (IPSF) були прийняли рекомендації, керівні принципи, правила та інструкції медичної комісії МОК зі зміни статі в спорти 2003:
23.1. Будь-яких осіб, котрі піддаються зміні чоловічої статі на жіночу до настання статевої зрілості, слід розглядати, як дівчаток і жінок. Це також відноситься до жінок, що змінили стать на чоловічу, яких слід розглядати як хлопчиків і чоловіків.
Люди, які зазнали зміни статі з чоловічої на жіночу після статевої зрілості (і навпаки), можуть мати право на участь у жіночих або чоловічих змаганнях, відповідно, за таких умов:
• Хірургічні анатомічні зміни були завершені, включаючи зовнішні зміни статевих органів і гонадектомії.
• Юридичне визнання їх встановленої статі присвоєно відповідними офіційними органами.
• Гормональна терапія, відповідна для визначеної статі, вводиться способом, що піддається перевірці і протягом досить тривалого часу, щоб мінімізувати пов'язані зі статтю переваги на спортивних змаганнях.
• На думку групи, прийнятність повинна починатися тільки після двох років з моменту проведення гонадектомії.

Мається на увазі, що буде проводитися конфіденційна індивідуальна оцінка. У разі, якщо стать спортсмена, що змагається, візьмуть під сумнів, медичний делегат відповідної спортивної організації, має право вжити всіх необхідних заходів для визначення статі спортсмена.

Права та обов'язки (Rights and responsibilities)

24. ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ СПОРТСМЕНІВ (RIGHTS AND RESPONSIBILITIES OF THE ATHLETES)

24.1. Усі спортсмени повинні ознайомитися з правилами, інструкціями і будь-якими оновленнями.
24.2. Усі спортсмени повинні вести себе відповідно до правил IPSF, інструкцій та норм поведінки.
24.3. Усі спортсмени повинні підписати норми поведінки IPSF і вести себе відповідно.
24.4. У спортсмени, молодших 18 років, повинен бути супроводжуючий (батько / законний представник / тренер) із правом підпису.
24.5. Усі спортсмени зобов'язані надати документи, що засвідчують особу.
24.6. Усі спортсмени повинні несе відповідальність за свій стан здоров'я і здатність змагатися. Щоб уникнути травм, усі спортсмени повинні виконувати елементи, в яких вони не впевнені повністю.
24.7. Усі спортсмени входять до Національних або відкритих Чемпіонатів під свою відповідальність і усвідомлюють, що будь-які травми або нещасні випадки, які можуть статися, є їх зоною відповідальності.
24.8. Усі спортсмени повинні перебувати на церемонії відкриття і попередній церемонії підведення підсумків (якщо застосовується), якщо немає медичних показань для іншого, або якщо вони є одними з перших 2-х спортсмени, які змагатимуться. Усі фіналісти повинні відвідати церемонію нагородження, якщо відсутні медичні протипоказання.
24.9. Вживання алкоголю або заборонених речовин до або під час змагань суворо заборонено.
24.11. Усі витрати, понесені спортсменом, є відповідальністю спортсмена, а не Організатора. Це необхідно підтвердити письмово під час реєстрації.
24.12. Спортсмени, які входять у міжнародний відкритий чемпіонат, зобов'язані оформити / придбати відповідну візу для в'їзду в країну, де буде проводитися змагання. Якщо спортсмену потрібна допомога, будь ласка, зв'яжіться з організатором змагання.
24.14. Під час відбіркових змагань та фіналу:
• Усі спортсмени повинні змагатися серед своїх статевих категорій, крім дуетів або в разі, якщо категорія змішана.
• Спортсмени повинні перебувати за лаштунками в кількості двох спортсмени перед змаганнями.
• Спортсмени повинні очікувати за лаштунками оголошення виходу на сцену.
25. ПРАВА ТА ОБОВ’ЯЗКИ ОРГАНІЗАТОРА (RIGHTS AND RESPONSIBILITIES OF THE ORGANISER)

МФПС (IPSF) і / або Організатор зберігають за собою право на наступне:


25.2. Направляти до Головного судді будь-якого спортсмена, який порушив правила і положення або моральні норми для розгляду покарання або дискваліфікації.

25.3. Направляти до Головного судді будь-якого суддю, який порушив Правила і Положення або моральні норми для розгляду дискваліфікації.

25.4. Приймати будь-які рішення, які знайшли відображення в Правилах і Положеннях, моральних нормах до або під час змагання.

25.5. Організатор забезпечує першу допомогу в разі інциденту або нещасного випадку та медичну допомогу в разі більш серйозних травм. Медичний представник виносить остаточне рішення щодо того, чи перешкоджає рана спортсмена продовженню змагань.

25.6. МФПС (IPSF) і Організатор не несуть відповідальності за втрату речей або пошкодження спортсменів.

Організатор зобов’язаний (The Organizer is obligated to):

25.7. Опублікувати всі критерії змагань, як зазначено вище.

25.8. Оголосити про всі зміни щодо змагань на веб-сайті організаторів змагання.

25.9. Надати приміщення для спортсменів для переодягання і розминки, з туалетами, які відділені від тих, які використовують судді і глядачі.

25.10. Забезпечити молодих спортсменів окремим приміщенням для переодягання на певний час або на весь період проведення змагання.

25.11. Перевірити установку кільця і самі кільця.

25.12. Забезпечити трьома розмірами кілець і декількома рівнями висоти за нормами снаряді для спортсменів.

25.13. Надати спортсменам можливість потренуватися на кільці до початку змагань.


25.15. Надати суддям усю необхідну інформацію щодо змагання.

25.16. Забезпечити першу швидку допомогу в разі інциденту або нещасного випадку.

25.17. Забезпечити антидопінгове тестування відповідно до Кодексу WADA (www.wada-ama.org).

Скарги та Апеляції (Complaints and appeals)

26. СИСТЕМА ОЦІНОК (SCORING SYSTEM)

26.1. У разі скарг щодо оцінок спортсмени можуть подати апеляцію протягом 10 хвилин після оголошення особистих балів відповідно до національної процедури звернень МФПС (IPSF). Після закінчення цього часу бали не будуть змінені. У зв’язку з цим будуть понесені витрати, які будуть повернуті в разі задовільнення скарги або апеляції.

* Див. Система оцінок МФПС (IPSF)

26.2. Подальші скарги з приводу іншого питання повинні бути спрямовані в письмовій формі організатору змагання протягом 7 робочих днів.

26.3. Для отримання додаткової інформації, будь ласка, зв’яжіться з організатором змагання.
Процес подачі апеляції здійснюється наступним чином:

26.4.1. Позначте ваш намір подати апеляцію протягом 10 хвилин після оголошення вашого результату.

26.4.2. Вам буде дозволений доступ до перегляду вашого відео через організаторів змагань для того, щоб визначити, чи бажаєте ви продовжити процес подачі скарги. На перегляд відео вам буде дано 5 хвилин. Вам буде дозволено подивитися своє відео одному або разом зі своїм сертифікованим МФПС (IPSF) тренером і людиною, що здійснює технічну підтримку, якщо це необхідно (людина, що здійснює технічну підтримку має відношення до обладнання і не має відношення до спортсменів і змагань). Спортсмени Підлітки можуть подивитися свій виступ зі своїм супроводжуючим.

26.4.3. Безповоротний депозит буде необхідний для перегляду відео. Величина депозиту буде визначена організаторами змагань спільно з МФПС (IPSF).

26.4.4. Як тільки ви визначилися з тим, що хочете подати скаргу, вам необхідно буде сплатити внесок за апеляцію, величина якого буде визначена організаторами змагань спільно з МФПС (IPSF). Організатор змагань повинен зробити для цього необхідне повідомлення.

26.4.5. Будь ласка, зверніть увагу на те, що даний внесок застосовується до однієї з суддівських секцій, тобто вам необхідно буде сплатити внески за всі секції при відповідній подачі апеляції. Наприклад, якщо бажаєте оскерекити набрані бали за Обов’язкові елементи і Технічні списання балів, то вам необхідно буде заплатити окремо за кожну секцію.

26.4.6. Як тільки ваш платіж буде отримано, головний суддя змагань розгляне ваш протест. Це відбудеться не раніше, ніж буде отримано підтвердження про проходження вашого платежу. Головний Суддя судитиме відео приватно і може після прокоментувати свої рішення, якщо це необхідно.

26.4.7. У разі, якщо ваша апеляція / скарга буде схвалена, організатори змагань повернуть вам сплачений внесок. У разі, якщо ваш результат залишиться таким же або знизиться, сплачені вами кошти не будуть повернуті.

26.4.8. Ваша оцінка буде оновлена в найближчий підходящий момент організаторами змагань; це має статися до заключної церемонії нагородження.

26.4.9. Рішення суддів, що розглядають апеляцію, остаточне і не підлягає подальшому обговоренню.
Система оцінок МФПС (IPSF Scoring System)

Це інформація для спортсменів і тренерів про систему оцінок, яка використовується для Національних Чемпіонатів, і пояснює, як присуджуються бали, коли будуть оголошені остаточні результати і додаткова інформація, яку ви повинні знати.

Особисті бали (Personal Scores)
Загальна сума ваших балів буде оголошена протягом десяти хвилин після завершения Вашої програми. Після того, як ви завершили змагання, ви повинні очікувати оголошення остаточних результатів в тренувальному костюмі з вашим тренером / супроводжуючим. Вам будуть надані оцінки по кожному з чотирьох розділів.

Фіналісти, в разі відбіркових змагань (Finalists, in the case of preliminaries)
Фіналісти з кожної категорії в попередніх змаганнях будуть оголошені в кінці категорії приблизно через 5 - 10 хвилин після звільнення виступу останнього спортсмена. Всі спортсмени категорії повинні знаходиться в зоні очікування в своїх тренувальних костюмах, щоб мати можливість відразу вийти на сцену під час виклику. Всі спортсмени будуть запрошени на сцену, кожного фіналіста попросять зробити крок вперед. Потім спортсмени попросять покинути сцену, фіналістів попросять чекати за лаштунками і слідкувати подальшим інструкціям. Копія оцінок всіх спортсменів буде розміщена в роздягальнях.

Фіналі (Finals)
Результати для всіх категорій будуть оголошені в день фіналу в кінці змагань на церемонії нагородження. Спортсмени повинні бути одягнені в тренувальні костюми, готові до виходу на сцену при оголошени, через приблизно 15 хвилин після закінчення виступу останнього спортсмена. Кожна категорія буде запрошена на сцену, і переможці оголосять із зазначенням їх підсумкових оцінок. Всі підсумкові суми балів також будуть опубліковані на веб-сайті.

Коментарі (Feedback)
Коментарі не будуть надані стосовно окремих програм; усі відео будуть доступні онлайн у найкоротші терміни після зміни останнього складення відповідно до умов зазначених в Правилах.

Керівництво за вашими балами
Обов’язкові елементи (Compulsory) - низький бал вказує, що мінімальні вимоги до елементів не були виконані, елемент був відсутній або елементи були розташовані в неправильному порядку. Бали не нараховуються для кожного елемента, що знаходиться на нижній межі вимог, зазначених у Правилах. Елементи повинні бути виконані правильно у відповідності з усіма мінімальними вимогами.

Технічні бонуси (Technical Bonus) - низький бал може вказати на низький рівень складності всіх елементів, вибраних для індивідуальної програми.

Технічні списання балів (Technical Deduction) - низький бал, в основному, вказує на погане виконання рухів і нечіткість ліній, а також на невиконання певних вимог, заявлених у «Коді Балів» (Code of Points).

Артистизм і хореографія (Artistic and Choreography) - низький бал вказує на низький рівень таких критеріїв, як злитість рухів, упевненість, костюм тощо.

Ваші бали (Your scores)
Якщо у вас є скарга щодо ваших балів за певним критерієм, ви маєте право їх оскаржити; для цього необхідно зареєструвати свою скаргу протягом 10 хвилин після отримання ваших результатів. Тільки скарги щодо певних критеріїв будуть допустими до подачі протягом 10 хвилин. Будь ласка, зробіть все згідно з інструкцією Оціночні скарги, якщо ви бажаєте оскаржити свої бали.

Внесок - буде визначений організаторами змагань спільно з МФПС (Fees - as determined by the National Federation and the IPSF)
Існує плата за реєстрацію скарги на оцінку; в разі задовільнення скарги і збільшення кількості набраних балів плата буде негайно повернена спортсмену. Збір сплачується при реєстрації скарги готівкою або кредитною / дебетовою карткою безпосередньо в МФПС (IPSF), організатори Національних чемпіонатів повинні будуть надати можливість для оплати. Плата стягується за кожну окрему суддівську секцію, на яку подається апеляція.
(IPSF COMPETITIONS NO-SHOW POLICY)

Мета (Purpose)
Ця політика описує підхід Міжнародної Федерації пілонного Спорту (IPSF) до спортсменів при неявці, який застосовується до змагань як національного, так і міжнародного рівня.

Контекст (Context)
Ця політика була введена в результаті збільшення кількості випадків відсутності учасників змагань без повідомлення про це організаторів. Політика допоможе усунути такі проблеми:
- Запобігання випадків участі сторонніх спортсменів
- Що, в свою чергу, ускладнює роботу організаторів
- Незадовільнення уболівальників і глядачів
- Зрив графіка проведення змагань
- Створення труднощів взаємодії зі спонсорами

Інформування організаторів (Expectations for Informing Competition Organisers)
Спортсмени, у яких немає можливості взяти участь у змаганнях, повинні виконати хоча б один з пунктів, зазначених нижче, у випадку скасування своєї участі:

1. Спортсмени інформують організаторів національних змагань і міжнародного змагання про свою відсутність. Обмеження за часом повідомлення - за 3 тижні до дати проведення змагань. Обов'язком спортсмена є своєчасне надання інформації та відстеження дат проведення змагання.
2. Спортсмени, яким необхідно скасувати свою участі пізніше зазначеного вище терміну, повинні повідомити про це організаторам змагань якомога швидше (допустимо повідомлення за допомогою третіх осіб від імені спортсмена). Медична довідка (з прикладеною копією, якщо оригінал свідоцтва на англійській мові), повинна бути представлена організатору змагання.
3. Спортсмени, які не мають медичних приписів для скасування участі в змаганнях у короткий термін, повинні будуть надати пояснення організаторам змагань для розгляду Виконавчим комітетом МФПС (IPSF) і прийняття ним рішення про прийнятність причини. В іншому випадку, до спортсмена будуть застосовані санкції, зазначені нижче.

Процедури повідомлення МФПС (IPSF Notification Procedures)
1. Після закінчення змагань у спортсменів є сім днів для надання вищевказаного.
2. Якщо форма не буде представлена протягом семи днів, то МФПС (IPSF) буде змушена напряму на адресу спортсмена письмове пояснення щодо того, що він зареєстрований як той, що не з'явився.
3. Якщо при цьому не надійде зворотня відповідь від спортсмена, то МФПС (IPSF) зареєструє спортсмена, як того, хто не з'явився, з діючими санкціями (вказані нижче).
4. Протягом семи днів спортсмен може направити звернення для реєстрації апеляції. Звернення буде розглянуто Виконавчим комітетом МФПС (IPSF).

Санкції (Sanctions)
Спортсмени, які не відповідають критеріям, застосовуваним до прийнятного невідвідування національних змагань МФПС (IPSF) або міжнародних змагань, будуть зареєстровані як ті, що не з'явилися, і будуть відстроковані від усіх регіональних, національних і міжнародних змагань терміном на один рік. Подробиці (імена та змагання) будуть опубліковані на національних і міжнародних веб-сайтах МФПС (IPSF).
ДОДАТОК 1 (ADDENDUM 1)

ЗАБОРОНЕНІ ЕЛЕМЕНТИ/РУХИ (PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS)

Ці елементи і рухи повністю заборонені і є додатковими до заборонених рухів і елементів, перерахованих в Коді балів. Ця заборона прийнята відповідно до угоди з МФГ / FIG щодо співіснування двох організацій, тому що зазначені елементи відносяться безпосередньо до Коду балів акробатики МФГ / FIG (поряд з положеннями, що стосуються інших гімнастичних кодів, вже згаданих у цьому документі). Зверніть увагу на штрафи, які будуть застосовуватися до кожного порушення. Якщо ви сумніваєтеся, будь ласка, відвідайте веб-сайт IPSF для перегляду відео цих елементів (або використовуйте посилання, зазначені нижче).

<table>
<thead>
<tr>
<th>НОМЕР КОДУ (CODE NR.)</th>
<th>НАЗВА (NAME)</th>
<th>ПОСИЛАННЯ (LINK)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>А 216</td>
<td>STRADDLE CUT TO L-SUPPORT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html">https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>А 217</td>
<td>STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html">https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>А 218</td>
<td>STRADDLE CUT TO V-SUPPORT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html">https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>А 219</td>
<td>STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html">https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>А 220</td>
<td>STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html">https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>А 225</td>
<td>HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL">https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL</a> SPLIT_a1149.html</td>
</tr>
<tr>
<td>А 227</td>
<td>HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html">https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>А 228</td>
<td>HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html">https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A239</td>
<td>HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html">https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A309</td>
<td>FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html">https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A310</td>
<td>FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html">https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A326</td>
<td>FLAIR TO WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html">https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A327</td>
<td>FLAIR ½ TURN TO WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html">https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A328</td>
<td>FLAIR 1/1 TURN TO WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html">https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A329</td>
<td>FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html">https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A337</td>
<td>FLAIR TO LIFTED WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html">https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A338</td>
<td>FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html">https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A339</td>
<td>FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html">https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A364</td>
<td>HELICOPTER</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html">https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A365</td>
<td>HELICOPTER TO WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html">https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A366</td>
<td>HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html">https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A368</td>
<td>HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html">https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A374</td>
<td>HELICOPTER TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html">https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A375</td>
<td>HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html">https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B104</td>
<td>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html">https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B114</td>
<td>1 ARM STRADDLE SUPPORT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html">https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B115</td>
<td>1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html">https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B116</td>
<td>1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html">https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B117</td>
<td>1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html">https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B124</td>
<td>STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html">https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B 126</td>
<td>STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html">https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>-------</td>
<td>----------------------------------------</td>
<td>--------------------------------------------------------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>B 134</td>
<td>L-SUPPORT 1/1 TURN</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html">https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B 136</td>
<td>L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html">https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B 145</td>
<td>STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1">https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1</a> TURN_a672.html</td>
</tr>
<tr>
<td>B 147</td>
<td>STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1">https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1</a> TURN_a674.html</td>
</tr>
<tr>
<td>B 157</td>
<td>V-SUPPORT 1/1 TURN</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html">https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B 159</td>
<td>V-SUPPORT 2/1 TURN</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html">https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B 170</td>
<td>HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1">https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1</a> TURN_a1187.html</td>
</tr>
<tr>
<td>B 186</td>
<td>STRADDLE PLANCHE</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html">https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B 200</td>
<td>PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html">https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B 208</td>
<td>STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html">https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B 210</td>
<td>STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html">https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B 218</td>
<td>PLANCHE</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html">https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B 219</td>
<td>PLANCHE TO PUSH-UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html">https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>B 220</td>
<td>PLANCHE TO LIFTED WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html">https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 108</td>
<td>3/1 AIR TURNS</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR--turns_a769.html">https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR--turns_a769.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 118</td>
<td>2 ½ AIR TURNS TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html">https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 119</td>
<td>3/1 AIR TURN TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TO-SPLIT_a775.html">https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TO-SPLIT_a775.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 153</td>
<td>GAINER ½ TWIST TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html">https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 156</td>
<td>GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html">https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 159</td>
<td>GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html">https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 144</td>
<td>GAINER ½ TWIST</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html">https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 147</td>
<td>GAINER 1 ½ TWIST</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html">https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 150</td>
<td>GAINER 2 ½ TWIST</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html">https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 193</td>
<td>TUCK JUMP TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html">https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 194</td>
<td>½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html">https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 325</td>
<td>STRADDLE JUMP TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html">https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 326</td>
<td>½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html">https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 327</td>
<td>1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html">https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 328</td>
<td>1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html">https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 336</td>
<td>STRADDLE JUMP TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html">https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 337</td>
<td>½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html">https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 338</td>
<td>1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html">https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 339</td>
<td>1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html">https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 347</td>
<td>STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html">https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 348</td>
<td>½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html">https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 349</td>
<td>1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html">https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 350</td>
<td>1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html">https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 365</td>
<td>FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html">https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 366</td>
<td>½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html">https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 367</td>
<td>1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html">https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 368</td>
<td>1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html">https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 250</td>
<td>BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html">https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 376</td>
<td>FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_SHUSHUNOVA_a880.html">https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_SHUSHUNOVA_a880.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 377</td>
<td>FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html">https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 378</td>
<td>½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html">https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 379</td>
<td>1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html">https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 395</td>
<td>SPLIT JUMP TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html">https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 396</td>
<td>½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html">https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 397</td>
<td>1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html">https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 398</td>
<td>1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html">https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 406</td>
<td>SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html">https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 407</td>
<td>½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html">https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 408</td>
<td>1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html">https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 409</td>
<td>1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html">https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 416</td>
<td>SPLIT JUMP TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html">https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 417</td>
<td>½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html">https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 418</td>
<td>1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html">https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 419</td>
<td>1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html">https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 435</td>
<td>SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html">https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 436</td>
<td>SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html">https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 446</td>
<td>SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html">https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 476</td>
<td>SCISSORS LEAP TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html">https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 477</td>
<td>SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html">https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 478</td>
<td>SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html">https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 487</td>
<td>SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKO)</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKO_a918.html">https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKO_a918.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 488</td>
<td>SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html">https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 497</td>
<td>SCISSORS LEAP TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html">https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 498</td>
<td>SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html">https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 500</td>
<td>SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZON)</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZON_a921.html">https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZON_a921.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 505</td>
<td>SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html">https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 506</td>
<td>½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html">https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 555</td>
<td>½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html">https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 556</td>
<td>1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html">https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 558</td>
<td>1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html">https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 566</td>
<td>½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html">https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>Code</td>
<td>Exercise</td>
<td>URL</td>
</tr>
<tr>
<td>------</td>
<td>-------------------------</td>
<td>----------------------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>C 569</td>
<td>1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html">https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 570</td>
<td>2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html">https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 584</td>
<td>BUTTERFLY</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html">https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 587</td>
<td>BUTTERFLY 1/1 TWIST</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html">https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 590</td>
<td>BUTTERFLY 2/1 TWIST</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html">https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 146</td>
<td>3/1 TURNS</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html">https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 168</td>
<td>3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html">https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 189</td>
<td>3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html">https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 200</td>
<td>3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html">https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 228</td>
<td>BALANCE 3/1 TURNS</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html">https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 239</td>
<td>BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html">https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html</a></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Наступні елементи і рухи обмежені для використання, що означає, що вони не можуть виконуватися більше одного разу за програму і є додатковими до заборонених рухів і елементів, перерахованих у Коді балів. Це означає, що спортсмен може виконати кожен рух не більше одного разу за виступ. Ця заборона прийнята відповідно до угоди з МФГ / FIG щодо співіснування двох організацій, тому що зазначені елементи відносяться безпосередньо до Коду балів акробатики МФГ / FIG (поряд з положеннями, що стосуються інших гімнастичних кодів, уже згаданих у цьому документі). Зверніть увагу на штрафи, які будуть застосовуватися до кожного порушення.

На додаток до елементів, представлених нижче, виконання таких елементів також обмежене (не більше одного елемента за один виступ):

- Осьові обертання (твісти)
- Перевороти, перекидання (вперед і назад, включаючи ті, що починаються на підлозі)
- Рухи з капоейри
- Колеса будь-якого типу
- Фляки

В основних правилах ніякі елементи / рухи з поворотом понад 720 ° не допускаються.

Якщо ви сумніваетесь, будь ласка, відвідайте веб-сайт МФПС (IPSF) для перегляду відео цих елементів (або використовуйте посилання, зазначені нижче).

<table>
<thead>
<tr>
<th>НОЕР КОДУ (CODE NR.)</th>
<th>НАЗВА (NAME)</th>
<th>ПОСИЛАННЯ (LINK)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>A 265</td>
<td>DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html">https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A 266</td>
<td>DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html">https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A 267</td>
<td>DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html">https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A 268</td>
<td>DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html">https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A 277</td>
<td>DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html">https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A 278</td>
<td>DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html">https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A 279</td>
<td>DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html">https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A 285</td>
<td>DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html">https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A 287</td>
<td>DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html">https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A 305</td>
<td>FLAIR (1 OR 2)</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html">https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A 315</td>
<td>FLAIR TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html">https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A 317</td>
<td>FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html">https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>A 319</td>
<td>FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html">https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>Code</td>
<td>Description</td>
<td>Link</td>
</tr>
<tr>
<td>------</td>
<td>-------------</td>
<td>------</td>
</tr>
<tr>
<td>A 320</td>
<td>FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/A-320-FLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 103</td>
<td>1/1 AIR TURN</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 105</td>
<td>2/1 AIR TURNS</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 113</td>
<td>1/2 AIR TURN TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 114</td>
<td>1/1 AIR TURN TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 115</td>
<td>1 1/2 AIR TURN TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-1/2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 116</td>
<td>2/1 AIR TURNS TO SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 182</td>
<td>TUCK JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 184</td>
<td>1/1 TURN TUCK JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 186</td>
<td>2/1 TURNS TUCK JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 223</td>
<td>COSSACK JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 225</td>
<td>1/1 TURN COSSACK JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 227</td>
<td>2/1 TURNS COSSACK JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 264</td>
<td>PIKE JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 266</td>
<td>1/1 TURN PIKE JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 268</td>
<td>2/1 TURNS PIKE JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 314</td>
<td>STRADDLE JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 316</td>
<td>1/1 TURN STRADDLE JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 318</td>
<td>2/1 TURNS STRADDLE JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 354</td>
<td>FRONTAL SPLIT JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 356</td>
<td>1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 358</td>
<td>2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 384</td>
<td>SPLIT JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html">Link</a></td>
</tr>
<tr>
<td>Code</td>
<td>Description</td>
<td>URL</td>
</tr>
<tr>
<td>------</td>
<td>------------------------------------------------------</td>
<td>----------------------------------------------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>C 386</td>
<td>1/1 TURN SPLIT JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html">https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 388</td>
<td>2/1 TURNS SPLIT JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html">https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 424</td>
<td>SWITCH SPLIT LEAP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html">https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 465</td>
<td>SCISSORS LEAP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html">https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 466</td>
<td>SCISSORS LEAP ½ TURN</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html">https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 467</td>
<td>SCISSORS LEAP 1/1 TURN</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html">https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 545</td>
<td>1/2 TWIST OFF AXIS JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html">https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 548</td>
<td>1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html">https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>C 549</td>
<td>2/1 TWIST OFF AXIS JUMP</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html">https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 142</td>
<td>1/1 TURN</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html">https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 144</td>
<td>2/1 TURNS</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html">https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 153</td>
<td>1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html">https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 164</td>
<td>1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html">https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 166</td>
<td>2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html">https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 235</td>
<td>BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html">https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 246</td>
<td>BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html">https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 248</td>
<td>BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html">https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 264</td>
<td>ILLUSION</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html">https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 265</td>
<td>ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html">https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 266</td>
<td>ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html">https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 277</td>
<td>DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html">https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 278</td>
<td>DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html">https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 286</td>
<td>FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html">https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 287</td>
<td>FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html">https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 298</td>
<td>FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html">https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html</a></td>
</tr>
<tr>
<td>D 299</td>
<td>FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</td>
<td><a href="https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html">https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html</a></td>
</tr>
</tbody>
</table>
ДОДАТОК 2 (ADDITIONUM 2)

Наведені нижче правила повинні служити доповненням до Національних правил і застосовуватися до Світових змагань з Повітряного Кільця. Ці правила повинні бути прочитані разом з Національними правилами. Там, де існує суперечність між цими правилами і Національними правилами, ці правила мають пріоритет для Світових виступів на повітряному кільці.

Будь-ласка зверніть увагу, що весь зв'язок з організаторами змагань буде проводитися через електронну адресу athletes@polesports.org.

Право на обрання (Eligibility)

1. Рівень - Еліта (Division - Elite)
   - Тільки спортсмени рівня Еліта, що пройшли кваліфікацію на афільованих МФПС (IPSF) змаганнях, можуть претендувати на кваліфікацію до Світового Чемпіонату з Повітряних Видів Спорту (WASC).
   - Спортсмени, які отримали перше (1-e) місце в рівні Еліта на Національних змаганнях, автоматично кваліфікуються на МЧВС (WASC). Спортсмени, які посіли друге (2-e) місце, будуть кваліфіковані, якщо вимогу до мінімальної кількості балів буде виконано.
   - Спортсмени запасу можуть подати заявку на участь у МЧВС (WASC) у разі, якщо кваліфікований спортсмен не може взяти участь у змаганнях.

2. Категорії (Categories)
   Кожна з представленних категорій рівня Еліта буде включена в МЧВС (WASC). Тільки два спортсмени можуть представляти кожну країну в кожній категорії.
   - Сеньйори Жінки 18+
   - Сеньйори Чоловіки 18+
   - Змішані Юніори
   - Змішані Діти
   - Мастери 40+ Жінки
   - Мастери 40+ Чоловіки
   - Дуети Підлітки
   - Дуети Сеньйори

4. Процес відбору спортсменів (Athlete Selection Process)
   1.1 Усі спортсмени, які подали заявку на участь в МЧВС (WASC) повинні мати громадянство або дозвіл на постійне перебування в країні, яку вони представляють.
   4.3 Участь спортсменів дозволяється тільки після їх кваліфікації на Національних або Відкритих чемпіонатах.
   4.6 Попередніх відбіркових змагань до МЧВС (WASC) проводитися не буде. Всі кваліфіковані спортсмени змагатимуться в фіналах. Це відноситься до правил № 4.7 - 4.10.
   4.12 Титул чемпіона світу з Повітряного кільця 20XX у всіх категоріях є довічним, якщо тільки до спортсмена були застосовані санкції.
   4.13 Тільки два спортсмени в кожній категорії можуть представляти кожну країну.
   4.14 Спортсмени, що зайняли третє і четверте місця, можуть бути допущені до МЧВС (WASC) як спортсмени запасу. (Спортсмени запасу можуть подати заявку на МЧВС (WASC) на тих же умовах.)
Процес Подачі заяки (Application Process)

5. **Початкова подача заяки ( INITIAL APPLICATION )**

5.1. Усі відібрани спортсмени повинні:
- Fill in the on-line application form. The link will be provided in the application pack sent to each qualified athlete

5.2. Усі заяви мають бути подані англійською мовою.

5.6 Спортсмени повинні представити країну, в якій вони проходили кваліфікацію на національному чемпіонаті або яка була заявлена на відкритих змаганнях. У разі подвійного громадянства спортсмени можуть представляти тільки одну країну в МЧВС (WASC). Спортсмени, які бажають змінити їхню країну представлення, повинні пропустити один змагальний рік перед заміною. Спортсмени категорії дуети дує можуть представляти тільки одну країну, обом спортсменам необхідно надати докази і відповідати вищезазначеним вимогам. Також важливо помітити, що в разі, якщо один із спортсменів дуєт виступав за країну безпосередньо в рік проведення змагань (або за рік до цього), то обидва спортсмени повинні представляти цю країну.

5.10. Якщо один зі спортсменів категорії Дуети отримав травму перед МЧПС (WASCF) і не в змозі виступати (має відповідну довідку від лікаря), то заміщення партнер в дуеті не буде дозволено. Дует повинен зняти свою заявку в зв'язку з тим, що один із учасників дуєту не здатний змагатися.

6. **Вибір музики ( MUSIC CHOICE )**

6.5. Музика повинна бути представлена в форматі MP3 до терміну, вказаного у вітальному листі, отриманому з електронної адреси athletes@polesports.org.

6.7. У разі, якщо спортсмен бажає, щоб йому повернули його CD-диск або USB-флешдрайв, то вкажіть це під час репетиції. Будь ласка, не забудьте забрати носії зі стійки реєстрації протягом години після закінчення фінальної категорії фінального дня змагання.

Процес Реєстрації (Registration Process)

8. **РЕЄСТРАЦІЯ СПОРТСМЕНА ( ATHLETE REGISTRATION )**

8.2. Усі спортсмени повинні надати при реєстрації свій паспорт і одну (1) його ксерокопію. Якщо в країні походження спортсмена використовуються як паспорт, так і посвідчення особи, повинні бути представлені обидва документи.

8.4. Усі спортсмени повинні підписати під час реєстрації згоду з пунктами, зазначеними нижче:
- Усі витрати, понесені спортсменом, є відповідальністю спортсмена, а не МФПС (IPSF).
- Спортсмен дає свою згоду брати участь в інтерв'ю, фото- і відеозйомках ЗМІ, схвалених Організатором.
- Спортсмен бере участь у МЧВС (WASC) на свій страх і ризик. Будь-які травми або нещасні випадки, які можуть статися, є відповідальністю спортсмена, а не Організатора або МФПС (IPSF).
- Перебувати в національному спортивному костюмі весь час, за винятком часу виконання програми виступу.

8.6. Усі спортсмени повинні підтвердження особистого страхування від нещасного випадку, що покриває непередбачені медичні витрати на весь період проведення змагань. Страховка повинна діяти з першого дня проведення репетицій і протягом всього чемпіонату. Будь ласка, надайте документи англійською мовою або надайте переклад з оригіналу.
Змагання (Competing)

10. СПОРТИВНІ КОСТЮМИ (Costume)

10.18. Усі спортсмени повинні мати спортивні костюми відповідно до вимог:
- Спортсмени повинні носити спортивні костюми, що представляють їх країну.
- Спортивні костюми повинні включати в себе: схожі один з одним штани (легінси і лосини не допускаються), футболку / майку і куртку. Кофти з капюшоном заборонені.
- У спекотну погоду дозволяється носити футболку або майку замість куртки, крім церемонії нагородження.
- Логотип одного окремого спонсора може бути розміщений на куртці і до п'яти (5) логотипів спонсорів на футболці / майці. Розмір емблеми не може бути більше 10х10 см.
- Національні команди повинні упевнитися в тому, що у всіх спортсменів є однакові спортивні костюми. Логотип національної федерації може бути розміщений на костюмі. Розмір емблеми не може бути більше 10х10 см.
- Інші логоти, зображення і написи не можуть бути відображені на спортивному костюмі.
- Спортсмени, що представляють одну і ту ж країну, повинні бути одягнені в однакові спортивні костюми.
- Якщо немає федерації в країні, яку представляють спортсмени (Спортсмени відбираються через Відкриті змагання), то спортсмени повинні узгоджено мати однакові костюми. Будь ласка, зв'яжіться з МФПС (IPSF), якщо вам необхідна допомога в організації.
- Тільки спортсменам і сертифікованим МФПС (IPSF) тренерам дозволено носити офіційні спортивні костюми.

Суддіство (Judging)

16. Судді і Система Суддівства (Judges and Judging System)

16.6 Президент Федерації може змагатися, якщо виконавчий орган IPSF буде повідомлений не пізніше ніж за 3 місяці до проведення змагань, і будуть дотримані наступні застереження:
- Президент Федерації не повинен мати взаємодії з суддями чи спортсменами
- Президент Федерації не повинен мати взаємодії з іспитуваннями формами / музикою / костюмами або мати конфіденційну інформацію, пов'язану з цим
- Президент Федерації не повинен оголошувати / візуально представляти федерацию на вашому змаганні
- Президент Федерації повинен надати доказ існування організатора, який взаємодіє з суддями та спортсменами
- Президент Федерації повинен надати доказ того, що фактичний організатор змагань повністю відповідає за все, що стосується змагань
- На чемпіонаті світу: Якщо президент є тренером / капероном у світі для однієї людини, то вони повинні бути для всіх (і, таким чином, повинні бути офіційним національним тренером для їх національної команди).

Якщо ці правила будуть порушені, їм загрожує штраф та можливе припинення

19. Нагороди (Awards)

19.1 У МЧВС (WASC) кожен спортсмен змагається за титул Чемпіона Світу з Повітряного кільця 20XXг.

20. Тренера (Coaches)

20.6 На Всесвітньому чемпіонаті IPSF прийматиме одного Національного тренера для кожної країни, який візьме на себе відповідальність за всю команду, яка представляє свою країну. Цей тренер повинен буде пройти необхідну підготовку (що включає Кодекс балів рівня 2 для тренерів “the Level 2 Code of Points for Coaches”), і отримає всі привілеї, пов'язані з тренерами, на чемпіонаті світу.