



Утверждено приказом президента
всеукраинской общественной организации
«Федерация Поул Спорта и Воздушной Акробатики Украины»
от 15.02.2018г.



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ПРАВИЛАМ ПО СПОРТУ НА ПИЛОНЕ

ТАБЛИЦЫ ЭЛЕМЕНТОВ ПО III РАЗРЯДУ КАТЕГОРИИ «ДЕТИ 10 - 13»

Харьков 2018

Спортсмен должен заявить на выбор 10 элементов, минимум 1 з категории. Для присвоения разряда спортсмену необходимо успешно выполнить минимум 1 элемент из каждой категории. Фиксация элемента минимум 2 - 3 секунды (элемент должен хорошо просматриваться).

В зачет идут только те элементы, которые указаны в карточке заявки. Если спортсмен предпринял попытку зайти в заявленный элемент, но не выполнил его — сбавка в техническом протоколе не предполагается.

За отсутствие заявленного элемента в программе предполагается сбавка 1 бал.

Программа выступления подается в печатном виде на специальном бланке с рисунками и пояснениями при регистрации участника (бланк прилагается в документах).

В программе обязательно должны присутствовать две 8-ки ритмических шагов в стиле выбранной композиции.

Внимание! Запрещено использование силовых выходов и силовых элементов из II и I разрядов!

Дополнительную информацию по выполнению элементов вы можете получить у Марии Дубинской
<https://www.facebook.com/marija.dubinskaja>

ТАБЛИЦЫ ЭЛЕМЕНТОВ ПО III РАЗРЯДУ КАТЕГОРИИ «ДЕТИ 10 - 13»

	Сила 1	Гибкость 2	Комбинации 3	Баланс 4	Партер 5	Динамический пилон 6	Крутки на статике 7 (облет мин 360°)
1	4ка без помощи руки 0,5 б	Затяжка из вися на дальней или ближней ноге 0,5 б	Срыв в фиксированном положении 1 б	Стойка на руках возле пилониз из 4-ки 0,5	«Колесо» а) на двух руках 0,5 б б) на одной руке 1 б	«Розочка» 01 б	Облет на одной руке «Ведьмочка» 0,5 б
2	«Питер Пен» («Купидон») 1б	Складка, захват пилониз под локтями 1 б	Смена ног (минимум две смены) А) Без смены стороны 1 б Б) со сменой стороны 2	Стойка грудью к пилонизу на руках 1 б	Перекат через грудь вперед или назад на выбор 1,5	"Балерина» 1 б	Облет на 2х руках "Карандаш» 1 б
3	Угол в упоре 1,5	«Летучая мышь» 1 б	Обрыв из отмашки в «Журавлика» или в «Книжку» 1,5 б	«Скорпион» а) классика 1,5 б б) «Крыло бабочки» («Звезда») 2 б	Переворот а) На предплечьях 1,5 б б) на руках 2 б	"Циркуль» 1 б	Русалка спиной к пилонизу 1 б
4	Силовой заход в разножку 1,5 б	«Китайский шпагат» классика, упор стопой в пилон. Раскрытие шпагата мин. 180° 1,5 б	Переворот через мостик с пилонизом а) опора на ладонь, конечное положение – сидя на полу 0,5 б) опора на предплечье 1 б в) опора на ладонь 1,5 б		Равновесие на одной ноге. Фиксация равновесия – 2 секунды 1,5	Крутка «Стульчик» в локтевом зажиме 1,5 б	Крутка на вылет «Веер ногами» 1 — 2 балла
5	Китайский флаг а) одна нога пассе 1,5 б б) две ноги ровные 2 б	Шпагат по пилонизу на выбор 1,5 б				«Фламинго» 1,5	Крутка с переходом в одноименный вис 2 б (см. видео)
6		«Арбалет» а) Зажим с помощью подмышки и руки 1б б) Зажим только с помощью подмышки 2 б					Крутка на вылет «Веер» с заходом на пилон 2 б
7		Шпагат из зацепа коленом, хват под локоть 2 б					