



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 6 – 9»

Харьков 2018

Программа спортсмена должна содержать минимум 1 максимум 2 элемента из каждой 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 6 – 9»

	Сила 1	Гибкость 2	Комбинации 3	Баланс 4	Партер 5	Динамический пилон 6	Крутки на статике 7 (облет мин 360°)
1	1. Уголок в упоре а) 90 * - 1 б балла б) > 90 * - 1,5 б	Шпагат по пилону в вариациях (до 2х штук) 1 б	Смена ног (минимум две смены) а) Без смены стороны 1 б б) со сменой стороны 2 б	Стойка на руках возле пилона из 4-ки 0,5 б	«Колесо» а) на двух руках 1 б б) на одной руке 2 б	«Розочка» 1 б	«Ведьмочка» 1 б
2	Китайский флажок а) согнутые ноги 1 б балла б) прямые ноги 2 б	«Арбалет» а) Зажим с помощью подмышки и руки 1б б) Зажим только с помощью подмышки 2 б	Переход из книжки в супермена 1,5 балла	Стойка грудью к пилону на руках 1 б	«Мостик» 1 б	«Циркуль» 1 б	Крутка с облетом, одна нога пассе 2 б
3	Силовая разножка без толчка с фиксацией конечного положения 2 сек. 1,5 б	Вис с затяжкой 1 балл	Срыв «Бомбочка» а) вверх головой 1 б б) вниз головой 2 б	Скорпион (баттерфляй) а) на двух руках 1 б б) на одной руке 2 б	Кувырок назад 0,5 балла	«Балерина» 1,5	«Русалка» (вариации) 1,5 б
4		Складка, захват Пилона под локтями 1 б	Обрыв из отмашки в «Журавлика» или в «Книжку» 1,5 б		Переворот через локти 2 б	«Стульчик» (прямой хват опорной руки) 2 б	
5		«Китайский шпагат» классика, упор стопой в пилон. Раскрытие шпагата мин. 180 ° 1,5 б					