



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

**ПРИЛОЖЕНИЕ
К ПРАВИЛАМ ПО СПОРТУ НА ПИЛОНЕ**

ТАБЛИЦЫ ЭЛЕМЕНТОВ ПО I РАЗРЯДУ КАТЕГОРИИ «ЮНИОРЫ 14 - 17»



Харьков 2018

Спортсмен должен заявить на выбор 12 элементов, 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 три 8-ки ритмических шагов в стиле выбранной композиции.

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

ТАБЛИЦЫ ЭЛЕМЕНТОВ ПО I РАЗРЯДУ КАТЕГОРИИ «ЮНИОРЫ 14 - 17»

	Сила	Гибкость	Комбинации	Баланс	Партер	Динамический пилон	Крутки на статике (облет мин 360°)
1	Силовой выход “шоулдер маунт” наверху мужским хватом. Ноги прямые. Фиксация конечного положения 2 сек. 1б.	Вертикальный шпагат Джамиллы 1б.	Перехват (re-grip) 1б. а) из классического флага выворотным хватом во флаг хватом под локоть с упором в плечо. б) из флага в упоре на предплечье в классический флаг в) Из «Аиши» во флаг мужским хватом	Стойка возле пилона мужским Хватом. Только кисть в контакте с пилоном. а) ноги врозь 1б. б)ноги вместе 1,5 б.	Колесо а) на плечах 0,5 б б) на груди 1б	Крутка с захватом под локоть в прогибе 1 б.	Облёт в положении “Карандаш” с переходом во флаг открытым хватом (мужским) 1,5 б.
2	Силовой выход во флаг с воздуха. (Aerial deadlift) а) ноги согнуты 1б. б) ноги прямые 2б. Фиксация конечного положения 2 сек.	Шпагат по пилону с прогибом назад. Ноги полностью выпрямлены. 1 б.	Динамический переход из разножки во флаг прямым хватом 1,5 б.	Стойка Floor K Раскрытие шпагата минимум 180° 1,5 б.	Колесо с вытяжкой ноги в сторону. Фиксация конечного и начального положения 1 сек. 1,5 б	Крутка “бочка” (“шашлычок”) Кисти рук не помогают удерживать группировку, предплечья могут касаться пилона. 1,5 б.	Двойной облёт с выходом во флаг выворотным хватом (женским) 1,5 б.
3	Силовой выход в положение brass monkey а) ноги врозь 1,5 б. б) ноги вместе 2 б.	Шпагат с прогибом сидя на запястье. Угол раскрытия шпагата минимум 160°. 1.5 б.	Китайское колесо наверху (минимум 2 м.) 1,5 б.	Шпагат Джамиллы с опорой на руки. Линия ног параллельна полу, раскрытие минимум 180° 1,5 б.	“Бочка” (колесо с прогибом. Начало и окончание элемента в положении на коленях.) 1,5 б	Крутка “стульчик” хватом под локоть с перелётом в шпагат 1,5 б.	Крутка на вылет с постановкой руки во флаг. (Таз не опускается после вылета в положение разножка.) 1,5 б.
4	“Походка” в положение заднего планша. Фиксация конечного положения 2 сек. 2 б	Диагональный шпагат с упором в запястье. 1,5 б.	Обрыв Соколовой (Исходное положение Крыло бабочки) 1,5 б.	Опасный мост на 1 руке 2б.	Вставание с подъёмов в переворот назад. Переворот выполняется с опорой на предплечья либо ладони на выбор 5 б	Мельницы в положении шоулдер маунт мужским хватом. Ноги проходят положение над головой минимум два раза. 2б.	Облёт с переходом в шпагат Марион. 1,5 б.
5	Планка «Table top» а) одна нога согнута 1,5б б) ноги прямые 2б.	«Аллегра» (вариация) без помощи рук. 1,5 б.	Перелёт из положения «Игуана» в разножку. 1,5 б.	Стойка Венсон Марчетти 2 б.	Выход через спичаг в стойку. Фиксация конечного положения с ногами вместе 2 эк. а) на голове 1,5 б б) на руках 2 б	Крутка на 1 руке в положении боком к пилону. Ноги вместе прямые. 2б.	Двойной облёт из крутки “Карандаш” с переходом во флаг мужским хватом Вращение минимум 720° 2б.

	Сила	Гибкость	Комбинации	Баланс	Партер	Динамический пилон	Крутки на статике (облет мин 360°)
6	Skyline Тело и ноги параллельны полу. Ноги врозь. 2б.	Dragonfly обе ноги прямые. 1,5 б.	Колесо ленточным хватом. Начало и окончание элемента на пилоне. 2б.	Стойка с зажимом ноги в шпагат. Раскрытие шпагата минимум 180° 1,5 б.	Равновесие на одной ноге а) вертикальный шпагат 1б. б) в кольцо 1,5 б. в) с вытяжкой прямой ноги назад 2б. Фиксация положения 2 сек.	Два последовательных силовых выхода во флаг (Pole clock) 2б. а) опроняя руку на предплечье б) опорная рука прямая	Крутка Поряднова 2б.
7	Планка с захватом пилона под локоть. Ноги вместе и полностью выпрямлены. а) с опорной рукой на пилоне 1,5 б. б) без опорной руки на пилоне 2б.	“Хвост дракона”, две ноги в кольцо. Стопы над головой 2б.	Перехват из флага мужским хватом в положение «Шоулдер маунт» 1,5 б.		Равновесие в положении шпагата с переходом в кувырок 1,5 б Раскрытие шпагата минимум 180° Руки не касаются пола	“Парус” вниз головой, стопы натянуты 2б.	Из крутки Соколовой переход в шпагат Марион мужским Хватом. Вращение минимум 720° 2б.
8		Шпагат Bendy Kate Задняя нога выпрямлена. 2б.	Прыжок назад во флаг из положения стоя на полу. 1,5 б.		Сальто 2 б а) маховое б) в группировке		
9		Радуга Марченко классическая 2б.	Камикадзе 2б.		Фляк 2 б		
10			Сальто с пилоном из положения стоя на полу. Только кисть в контакте с пилоном. 2б.				
11			Полный «Фонджи» 2б.				