



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 «ЮНИОРЫ 14 - 17»



Харьков 2018

Спортсмен должен заявить на выбор 10 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).

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

В программе обязательно должны присутствовать две 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 III РАЗРЯДУ КАТЕГОРИИ «ЮНИОРЫ 14 - 17»

	Сила	Гибкость	Комбинации	Баланс	Партер	Динамический пилон	Крутки на статике (облет мин 360°)
1	Разножка наверху (силовой выход с пилона) с согнутыми 0,5 с прямыми 1 б	Складка «Книжечка», ноги прямые 0,5	Фиксированный обрыв минимум 1 метр. Форма произвольная 0,5	Стойка на руках возле пилона из 4-ки 0,5	«Колесо» а) на двух руках 0,5 б б) на одной руке 1 б	«Бочка» (Шашлычок) 0,5	Облет на одной руке «Ведьмочка» 0,5 б
2	Вис с прямыми ногами (откидка), фиксация пилона между бедер, колени прямые, обе стопы натянуты. 1б	Шпагат из «Брасманки» раскрытие минимум 160° 1 б	Переход из журавлика в «Шоулдр маунт» 1 б	Стойка грудью к пилону 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	Силовой выход через спичаг в стойку на предплечьях и голове рядом с пилоном, ноги прямые 1,5	Шпагат по пилону на выбор (раскрытие минимум 180 °) 1 б	Переворот с пилоном через мостик, опорная рука на полу 1 б	Полу флаг 1 б	Переворот а) На предплечьях 1,5 б б) на руках 2 б	"Парус» 1,5	Русалка спиной к пилону 1 б
4	Силовой выход «Шоулдер маунт» из положения на полу без толчка, ноги произвольно 2 б	«Голубь» в колечко из «Супермена», ноги возле головы 1 б	Обрыв из отмашки в зацеп коленом с поворотом в одноименный вис 1,5	Скорпион «Классика» 1 б «Крыло бабочки» 2 б	Равновесие на одной ноге. Фиксация равновесия – 2 секунды 1,5	Крутка на двух локтях, ноги «пассе» 2 б	Крутка на вылет «Веер ногами 1 — 2 балла
5		«Аллегра» (вариация) Обе руки на пилоне, минимальное раскрытие шпагата 180° 1,5 б					Крутка с переходом в одноименный вис 2 б (см. видео)
6		«Супермен Скухторовой», ровная нога минимум на 45° от параллели с полом 2 б					
7		«Птичка» («Балерина») а) задняя нога согнута 1 б б) задняя нога прямая 2 б					