



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 I РАЗЯДУ 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 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 «ДЕТИ 6 – 9»

	Сила	Гибкость	Комбинации	Баланс	Партер	Динамический пилон	Крутки на статике (облет мин 360°)
1	Дед лифт во флажок а) с согнутыми ногами- 1,5 б б) с ровными ногами - 2 б	«Русский шпагат» а) отклонение корпуса от параллели 45° 1,5 б б) корпус параллельно полу 2 б	а) Колесо с пилоном, руки на пилоне 1 б б) Переворот с пилоном, руки на пилоне 1б	Жанейро 1,5 балла	Колесо на локтях 1,5 балла	Крутка в тюльпане 1 бал	Крутка «Веер» с переходом в «Шоулдер маунт» 1,5 б
2	Планш а) ноги врозь - 1 б б) ноги вместе - 2 б	Вертикальный шпагат параллельно пилону 2 б	Любой каскад из 3х переходов на выбор - 1,5	Обратная «Аиша» 1,5 балла	Рондат 1,5 балла	Крутка «походка» Хват «стакан» - 1 б Хват «в упор» - 0,5 б	Крутка с выходом во флаг 2 б
3	X - флаг 1,5 б	Райская птица а) вниз головой 1,5 б б) вверх головой 2 б		Опасный мост а) На 2х руках - 1 б б) На 1й руке - 2 б	Стойка на руках «Крокодил» с упором на живот 1,5 б	Мельница б) хват на выбор 1 б а)с переходом в вис 2 б	Крутка «Веер» с переходом в разножку 1,5 б
4	Силовой выход в «Брасманку» а) ноги врозь 1,5 б б) ноги вместе 2 б	Кокон (затяжка из вися на дальней ноге) а) с согнутой ногой 1 б б) с ровной ногой 2 б		Шпагат Кивелы «Флаин кей» 2 балла	Комбинация из 3х акробатических элементов 2 б		Крутка «Карандаш» с переходом в крутку «Веер» 1,5 б
5	Силовой выход в «Шоулдер маунт» с пилон – а) с согнутыми ногами 1 б б)с ровными ногами 1,5 б	Шпагат «Игла» А) обе руки на пилоне 1,5 б Б) вторая рука в контакте с пилоном локтем, плечом и лопаткой 2 б			Равновесие на одной ноге в затяжке назад: а) кольцо, стопа над головой 1 б б) шпагат 180° 1 б в) нога прямая 1.5 б	Коробочка - вставание с подъемов в переворот через локти или через грудь 2 балла	
6		Бильман а) головой вниз - 1 б б) головой вверх - 2 б			Стойка на предплечьях а) ноги в полу шпагате 1 б б) тело в прогибе, ноги параллельно полу «Мексиканка» 1,5 б		
7		«Арабеска» 1 б			Коробочка - вставание с подъемов в переворот через локти или через грудь 2 балла		