



**ОФСОО**

Национальная федерация  
воздушной гимнастики  
и пилонного спорта

# **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ**

## **ПИЛОН ДУЭТ (SPD)**

**2023-2024**

## Терминология

**Продольный шпагат 180 градусов и более** – раскрытие прямых ног в продольную линию. Прямые ноги обязательное условие ко всем шпагатам.

**Поперечный шпагат 180 градусов и более** – раскрытие прямых ног в поперечную линию без отведение таза назад(стопы, колени, таз на одной линии). Прямые ноги обязательное условие ко всем шпагатам.

**Складка** – положение поперечной шпагатной линии с отведением таз назад.

**Продольная шпагатная линия** – раскрытие ног в продольную линию без условий шпагата: одна нога согнута, вторая прямая; или раскрытие менее 180 градусов.

**Проворот плеча** – расположение плечевого сустава, когда локоть и плечо повернуто. Характерно для удержаний ног Бильман.



**Удержание через бок**(без проворота плеча) – расположение плечевого сустава, без проворота плеча и локтя. Характерно для боковых затяжек.



**Одноименная нога** – той же стороны, что и удерживающая рука. Например: правая рука удерживает правую ногу.



**Разноименная нога** – с противоположенной стороны, что удерживающая рука. Например: правая рука удерживает левую ногу.




**Подколенки** – коленный сгиб с задней стороны





**Уголок** – положение ног в складке по отношению к корпусу, где угол между корпусом и ногами приблизительно 45-90 градусов.


Код	Иллюстрация	Условия выполнения	Балл
<b>Элементы на гибкость (Flex)</b>			
SPD-F-1		<p><b>Вис на коленном сгибе с удержанием партнёра</b></p> <p>Верхний спортсмен:  - Вис на коленном сгибе  - Руки прямые</p> <p>Нижний спортсмен:  - Прогиб корпуса  - Руки прямые</p>	<p><b>1 балл</b></p>
SPD-F-1		<p><b>Вис на коленном сгибе с удержанием партнёра в продольном шпагате</b></p> <p>Верхний спортсмен:  - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен:  - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов</p> <p>Верхний спортсмен:  - Вис на коленном сгибе  - Руки прямые</p> <p>Нижний спортсмен:  - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>	<p><b>1,5 балла</b></p> <p><b>2 балла</b></p>
SPD-F-3		<p><b>Вис на коленном сгибе с удержанием одной рукой партнёра в продольном шпагате</b></p> <p>Верхний спортсмен:  - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен:  - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов  - Удержание ноги разноименной рукой</p>	<p><b>1,5 балла</b></p>

		<p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги разноименной рукой</p>	<p><b>2,5 баллов</b></p>
<p>SPD- F-4</p>		<p><b>Вис на коленном сгибе с удержанием партнёра в прогибе с упором в снаряд</b></p>	
		<p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Линия ног диагонально полу</p>	<p><b>2,5 балла</b></p>
		<p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Линия ног диагонально полу</p>	<p><b>3 балла</b></p>
		<p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Линия ног параллельно полу</p>	<p><b>5 баллов</b></p>
<p>SPD- F-5</p>		<p><b>Вис на коленном сгибе с удержанием партнёра в прогибе</b></p>	
		<p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги согнуты - Вис на двух руках</p>	<p><b>2,5 балла</b></p>



		<p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>	<b>3 балла</b>
		<p>Верхний спортсмен: - Вис на коленном сгибе</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги согнуты - Обе стопы касаются головы - Вис на двух руках</p>	<b>3,5 балла</b>
SPD-F-6		<b>Синхронный вис с удержанием ноги партнера</b>	
		<p>Оба партнера: - Свободная нога согнута - Руки прямые</p>	<b>3 балла</b>
		<p>Оба партнера: - Свободная нога прямая - Руки прямые</p>	<b>3.5 балла</b>
SPD-F-7		<b>Синхронный вис в продольном шпагате</b>	
		<p>Верхний спортсмен: - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Рука удерживает ногу партнера</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги разноименной рукой</p>	<b>4 балла</b>




		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> <li>- Рука удерживает ногу партнера</li> </ul> <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> <li>- Удержание ноги разноименной рукой</li> </ul>	<b>4,5 баллов</b>
SPD-F-8		<b>Горизонтальный вис в продольном шпагате с удержанием стопы партнера</b>	
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> <li>- Подмышечный хват</li> </ul> <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Складка</li> <li>- Зацеп стопой за ногу партнера</li> </ul>	<b>4 балла</b>
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> <li>- Подмышечный хват</li> </ul> <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поперечный шпагат 180 градусов и более</li> <li>- Зацеп стопой за ногу партнера</li> </ul>	<b>4,5 баллов</b>
SPD-F-9		<b>Вертикальный шпагат с упором в стопу партнера</b>	
		<p>Оба спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки прямые</li> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> </ul>	<b>4,5 баллов</b>
		<p>Оба спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки прямые</li> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> </ul>	<b>5 баллов</b>
SPD-F-10		<b>Вис в продольном шпагате на локтевом сгибе партнера</b>	




		<p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Вис на локтевом сгибе партнёра - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов</p>	<p><b>5 баллов</b></p>
		<p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Вис на локтевом сгибе партнёра - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>	<p><b>5,5 баллов</b></p>
<p>SPD-F-11</p>		<p><b>Вис в вертикальном продольном шпагате с удержанием партнёра</b></p>	
		<p>Верхний спортсмен: - Упор в плечо - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>- Удержание партнёра за руки - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов</p>	<p><b>5 баллов</b></p>
		<p>Верхний спортсмен: - Упор в плечо - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>- Удержание партнёра за руки - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>	<p><b>6 баллов</b></p>
<p>SPD-F-12</p>		<p><b>Вис в диагональном продольном шпагате с удержанием партнёра за стопу</b></p>	
		<p>Верхний спортсмен: - Подмышечный хват - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>- Руки прямые - Линия рук диагонально полу - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов</p>	<p><b>5,5 балла</b></p>
		<p>Верхний спортсмен: - Подмышечный хват</p>	<p><b>6 баллов</b></p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Линия рук диагонально полу</li> <li>- Продольная шпагат 180 градусов и более</li> </ul>	
<b>Элементы на силу</b> <b>(Power)</b>			
SPD-P-1		<b>Синхронный распор на подколенке</b>	
		Оба спортсмена: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки прямые</li> <li>- Удержание снаряда двумя руками</li> <li>- Свободная нога прямая</li> </ul>	<b>1 балл</b>
		Оба спортсмена: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание снаряда нижней рукой</li> <li>- Свободная рука в сторону</li> <li>- Свободная нога прямая</li> </ul>	<b>2,5 балла</b>
		Оба спортсмена: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание снаряда нижней рукой</li> <li>- Свободная рука удерживает свободную ногу за щиколотку</li> <li>- Без проворота плеч</li> </ul>	<b>3 балла</b>
SPD-P-2		<b>Удержание партнёра в прогибе</b>	
		Верхний партнёр: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание снаряда двумя руками</li> </ul> Нижний партнёр: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Руки не на снаряде</li> <li>- Прогиб корпуса</li> </ul>	<b>1,5 балла</b>
		Верхний партнёр:	<b>2 балла</b>







		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание снаряда одной рукой</li> </ul> <p>Нижний партнёр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Руки не на снаряде</li> <li>- Прогиб корпуса</li> </ul>	
<p>SPD-P-3</p>		<p><b>Синхронный вис на подколенке</b></p>	
		<p>Оба спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки не на снаряде</li> <li>- Свободная нога прямая</li> </ul>	<p><b>2,5 балла</b></p>
		<p>Оба спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рука удерживает ногу за щиколотку</li> <li>- Без проворота плеч</li> <li>- Ноги согнуты</li> </ul>	<p><b>3 балла</b></p>
		<p>Оба спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рука удерживает ногу за щиколотку</li> <li>- Поворот плеча</li> <li>- Ноги согнуты</li> </ul>	<p><b>4 балла</b></p>
		<p>Оба спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рука удерживает ногу за щиколотку</li> <li>- Поворот плеча</li> <li>- Удерживаемая нога прямая</li> </ul>	<p><b>4,5 баллов</b></p>
<p>SPD-P-4</p>		<p><b>Вертикальный вис на прямых руках с удержанием партнёра</b></p>	




		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки в стороны</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul> <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Прямой хват</li> </ul>	<p><b>2,5 балла</b></p>
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание ног за шиколотки</li> <li>- Без проворота плеч</li> <li>- Ноги согнуты</li> </ul> <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Прямой хват</li> </ul>	<p><b>3 балла</b></p>
<p>SPD-P-5</p>		<p><b>Упор в плечо с удержанием спортсмена прямыми ногами</b></p>	
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul> <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Упор в плечо</li> </ul>	<p><b>3 балла</b></p>
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Ноги согнуты</li> <li>- Стопы достают до головы</li> </ul> <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Упор в плечо</li> </ul>	<p><b>4 балла</b></p>
		<p><b>Вис на подколенке с удержанием партнёра на спине</b></p>	



SPD-P-6		<p><b>Верхний спортсмен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Без удержания наряда руками</li> </ul> <p><b>Нижний спортсмен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки прямые</li> <li>- Упор в руки</li> </ul>	<b>3,5 балла</b>
SPD-P-7		<p><b>Удержание стопами партнёра в Бланше</b></p> <p><b>Верхний спортсмен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Линия ног и корпуса параллельно полу</li> <li>- Нога согнута</li> </ul> <p><b>Нижний партнёр:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Руки прямые</li> </ul>	<b>3,5 балла</b>
		<p><b>Верхний спортсмен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Линия ног и корпуса параллельно полу</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul> <p><b>Нижний партнёр:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Руки прямые</li> </ul>	<b>4 балла</b>
SPD-P-8		<p><b>Боковой бланш на локтевом хвате</b></p> <p><b>Верхний спортсмен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Одноименная рука удерживает ногу за щиколотку</li> </ul> <p><b>Нижний партнёр:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Локтевой хват за голеностоп партнёра</li> <li>- Одна нога согнута</li> </ul>	<b>4,5 баллов</b>

SPD-P-9		<b>Вис в горизонтальной линии с удержанием партнёра бёдрами</b>	
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упор прямой рукой</li> <li>- Вторая рука не на снаряде</li> </ul> <p>Нижний партнёр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на сокращённых стопах</li> <li>- Одна рука удерживает снаряд</li> </ul>	<b>4 балла</b>
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упор прямой рукой</li> <li>- Вторая рука не на снаряде</li> </ul> <p>Нижний партнёр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на сокращённых стопах</li> <li>- Руки не на снаряде</li> </ul>	<b>4,5 балла</b>
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проворот плеч</li> <li>- Удержание снаряда двумя руками</li> <li>- Прогиб корпуса</li> </ul> <p>Нижний партнёр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на сокращённых стопах</li> <li>- Руки не на снаряде</li> </ul>	<b>5 баллов</b>
SPD-P-10		<b>Упор с раскрытием продольного шпагата и зацепом за партнёра</b>	
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки прямые</li> </ul> <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки прямые</li> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> </ul>	<b>5 баллов</b>




SPD-P-11		<b>Вис в горизонтальной линии с удержанием партнёра в стар фиш</b>	
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на прямой руке</li> <li>- Удержание бёдрами партнёра</li> </ul> <p>Нижний партнёр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Руки не на снаряде</li> </ul>	<b>5,5 баллов</b>
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проворот плеч</li> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Удержание двумя руками снаряд</li> <li>- Удержание бёдрами партнёра</li> </ul> <p>Нижний партнёр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Руки не на снаряде</li> </ul>	<b>6 баллов</b>
SPD-P-12		<b>Вис в бланше на щиколотке партнёра</b>	
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упор в плечо</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul> <p>Нижний партнёр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Линия ног и корпуса параллельно полу</li> <li>- Нога согнута</li> </ul>	<b>5,5 баллов</b>
		<p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упор в плечо</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul> <p>Нижний партнёр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Линия ног и корпуса параллельно полу</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul>	<b>6 баллов</b>




SPD-P-13		<b>Синхронный упор в бланше</b>	
		Оба спортсмена: - Упор руками - Линия корпуса и ног параллельно полу - Нога согнута	<b>5,5 баллов</b>
		Оба спортсмена: - Упор руками - Линия корпуса и ног параллельно полу - Ноги прямые	<b>6 баллов</b>
<b>Элементы на баланс (Balance)</b>			
SPD-B-1		<b>Вис с удержанием партнёра стопами в прогибе</b>	
		Верхний спортсмен: - Прямой хват - Стопы сокращены Нижний спортсмен: - Упор в снаряд - Руки на голених партнёра	<b>1,5 балла</b>
		Верхний спортсмен: - Прямой хват - Стопы сокращены Нижний спортсмен: - Упор в снаряд - Руки в прямые разные стороны	<b>2 балла</b>

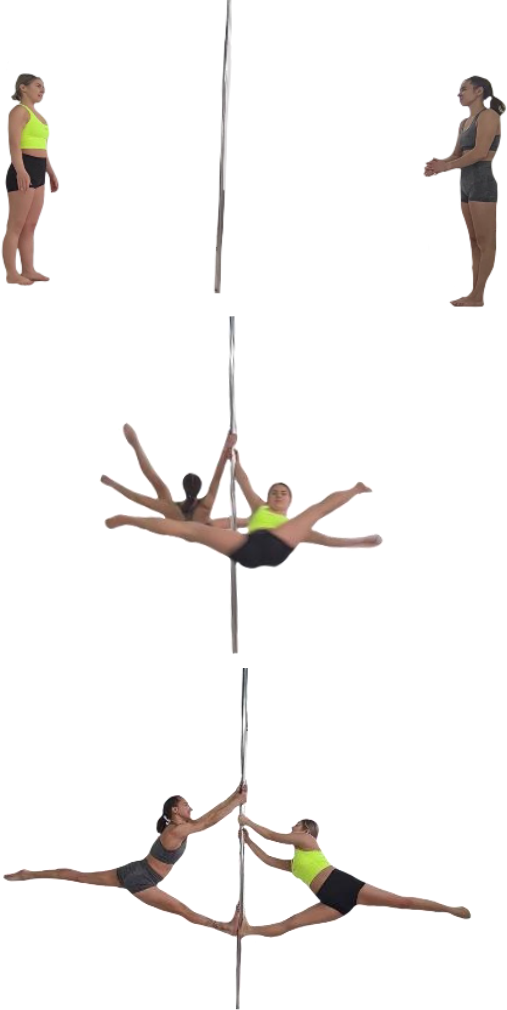
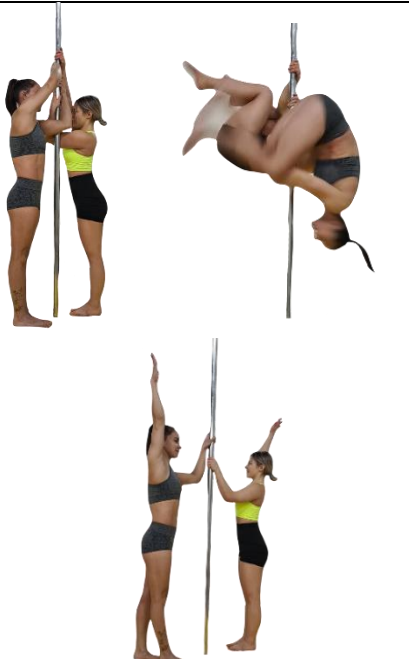
SPD-B-2		<b>Синхронный вертикальный вис в прогибе</b>	
		Оба спортсмена: - Руки прямые - Прогиб корпуса	1,5 балла
SPD-B-3		<b>Синхронный горизонтальный вис в прогибе</b>	
		Оба спортсмена: - Ноги разведены - Ноги прямые - Удержания партнёра - Руки прямые на снаряде	2,5 балла
		Оба спортсмена: - Ноги разведены - Ноги прямые - Удержание партнёра - Вторая рука не на снаряде	3,5 балла
SPD-B-4		<b>Вис в складке с удержанием партнёра</b>	
		Верхний партнёр: - Складка - Рука за спиной  Нижний спортсмена: - Удержание двумя руками - Упор одной ногой - Вторая нога согнута	2,5 балла
		Верхний партнёр: - Складка - Рука за спиной  Нижний спортсмена: - Удержание одной рукой - Упор одной ногой - Свободная рука удерживает свободную ногу за щиколотку - Колено согнуто	3 балла



SPD-B-5		<b>Вис на подколенке с удержанием партнёра в складке</b>	
		Верхний партнёр: - Удержание партнёра одной рукой  Нижний спортсмена: - Упор в снаряд - Складка	<b>3 балла</b>
		Верхний партнёр: - Удержание партнёра одной рукой  Нижний спортсмена: - Упор в снаряд - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов	<b>3,5 баллов</b>
		Верхний партнёр: - Удержание партнёра одной рукой  Нижний спортсмена: - Упор в снаряд - Продольный шпагат 180 градусов и более	<b>4 балла</b>
SPD-B-6		<b>Упор с удержанием партнёра в прогибе</b>	
		Верхний партнёр: - Удержание партнёры за талию  Нижний спортсмена: - Упор в снаряд грудной клеткой - Одна нога согнута	<b>4 балла</b>
		Верхний партнёр: - Удержание партнёры за талию  Нижний спортсмена: - Упор в снаряд грудной клеткой - Ноги согнуты - Стопы достают до головы	<b>4,5 балла</b>
		Верхний партнёр: - Удержание партнёры за талию  Нижний спортсмена: - Упор в снаряд грудной клеткой - Ноги прямые	<b>5 баллов</b>



SPD-B-7		<b>Продольный шпагат с удержанием партнёра за талию</b>	
		Верхний партнёр: - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Удержание партнёра за талию  Нижний спортсмена: - Упор в снаряд - Прогиб	<b>4 балла</b>
		Верхний партнёр: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание партнёра за талию  Нижний спортсмена: - Упор в снаряд - Прогиб	<b>4.5 баллов</b>
SPD-B-8		<b>Синхронный вис с прогибом и удержанием партнёра за щиколотки</b>	
		Оба спортсмена: - Прогиб - Удержание партнёра за щиколотки - Руки прямые	<b>5 баллов</b>
SPD-B-9		<b>Синхронный продольный шпагат с упором в пол и снаряд</b>	
		Оба спортсмена: - Продольный шпагат 180 градусов и более	<b>5 баллов</b>
		Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание снаряда одной рукой - Вторая рука не на снаряде  Нижний спортсмена: - Продольный шпагат 180 градусов и более	<b>5,5 баллов</b>

SPD-B-10		<b>Распор в складке с упором в продольный шпагат партнёра</b>	
		Верхний спортсмен: - Руки прямые - Упор в ногу партнёра  Нижний спортсмена: - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов	<b>5,5 баллов</b>
		Верхний спортсмен: - Руки прямые - Упор в ногу партнёра  Нижний спортсмена: - Продольный шпагат 180 градусов и более	<b>6 баллов</b>
SPD-B-11		<b>Синхронный русский шпагат</b>	
		Оба спортсмена: - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусо и более	<b>6 баллов</b>
<b>Специальные элементы (Special)</b>			
SPD-S-1		<b>Переворот на 360 градусов в висе на руке партнёра</b>	
		Верхний спортсмен: - Локтевой хват - Удержание нижнего партнёра  Нижний спортсмена: - Поворот на 360 градусов - Возвращение в исходное положение	<b>3,5 баллов</b>

SPD-S-2		<b>Синхронный облёт с раскрытие продольного шпагата</b>	
		Оба спортсмена: - Облёт на одной руке - Конечное положение продольная шпагатная линия менее 180 градусов	<b>4 балла</b>
		Оба спортсмена: - Облёт на одной руке - Конечное положение продольный шпагат 180 градусов и более	<b>4,5 балла</b>
SPD-S-3		<b>Синхронное сальто с удержанием снаряда</b>	
		Оба спортсмена: - Начальное положение стоя в партере - Поворот на 360 градусов - Конечное положение стоя в партере	<b>5 баллов</b>
		Оба спортсмена: - Начальное положение вис на снаряде без касания партера - Поворот на 360 градусов - Конечное положение стоя в партере	<b>5,5 баллов</b>

SPD-S-4		<p><b>Перехват со снаряда в руки партнёра</b></p> <p>Верхний спортсмен: - Вис на подколенках</p> <p>Нижний спортсмен: - С упора в снаряд осуществляет перехват в руки партнёру - Ноги в складке, без опускания ниже таза - Одновременно две руки</p> <p>Верхний спортсмен: - Вис на подколенках</p> <p>Нижний спортсмен: - Двойной перехват - С упора в снаряд осуществляет перехват в руки партнёру - С рук партнёра обратно в снаряд - Ноги в складке, без опускания ниже таза - Одновременно две руки</p>
SPD-S-		<p><b>Обрыв в продольном шпагате с одновременных перехватом партнёра</b></p> <p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Обрыв скольжение одновременно с перехватом партнёра</p> <p>Нижний спортсмен: - Прыжок перехват выше партнёра - Одновременно со скольжением партнёра</p>

