



ОФССО

Национальная федерация
воздушной гимнастики
и пилонного спорта

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

ВОЗДУШНЫЕ СТРОПЫ ДУЭТ

(SD)

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 провернуто. 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 |
|------------------------------------|---|--|-------------------|
| Элементы на гибкость (Flex) | | | |
| SD-F-1 |  | Горизонтальный синхронный вис в разножке | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Упор стопами в стопы партнера - Раскрытие ног менее 180 градусов | 0,5 баллов |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Упор стопами в стопы партнера - Раскрытие ног в поперечный шпагат 180 градусов и более | 1,5 балла |
| SD-F-2 |  | Вертикальный вис с удержанием партнера в прогибе | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Любая фиксирующая намотка верхнего спортсмена - Ноги прямые - Прогиб корпуса | 1 балл |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Любая фиксирующая намотка верхнего спортсмена - Ноги согнуты, стопы касаются лба - Прогиб корпуса | 1,5 балла |
| SD-F-3 |  | Вертикальный вис с удержанием партнера в продольной шпагатной линии | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Любая фиксирующая намотка верхнего спортсмена Нижний спортсмен: <ul style="list-style-type: none"> - Передняя нога согнута - Прогиб корпуса | 1,5 балл |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Любая фиксирующая намотка верхнего спортсмена Нижний спортсмен: <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Прогиб корпуса | 2 балла |




| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|------------------|--|----------------|--|------------------|
| SD-F-4 |  | <p>Вис с прогибом в зеркальном исполнении</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="889 279 1307 457"> <ul style="list-style-type: none"> - Спортсмены касаются бёдрами друг друга - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб </td> <td data-bbox="1307 279 1481 457">2,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="889 457 1307 829"> <ul style="list-style-type: none"> - Спортсмены касаются бёдрами друг друга - Ноги согнуты, стопы касаются лба - Руки прямые - Прогиб </td> <td data-bbox="1307 457 1481 829">3 балла</td> </tr> </table> | <ul style="list-style-type: none"> - Спортсмены касаются бёдрами друг друга - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб | 2,5 балла | <ul style="list-style-type: none"> - Спортсмены касаются бёдрами друг друга - Ноги согнуты, стопы касаются лба - Руки прямые - Прогиб | 3 балла | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Спортсмены касаются бёдрами друг друга - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб | 2,5 балла | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Спортсмены касаются бёдрами друг друга - Ноги согнуты, стопы касаются лба - Руки прямые - Прогиб | 3 балла | | | | | | | |
| SD-F-5 |  | <p>Синхронный вис с удержанием ноги партнёра</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="889 917 1307 1138"> <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога согнута - Вторая рука в сторону <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога согнута - Удержание партнёра двумя руками </td> <td data-bbox="1307 917 1481 1138">2,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="889 1138 1307 1423"> <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание свободной рукой свободную ногу - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога согнута - Удержание партнёра двумя руками </td> <td data-bbox="1307 1138 1481 1423">3 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="889 1423 1307 1894"> <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание свободной рукой свободную ногу - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание рукой свободную ногу - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1307 1423 1481 1894">3,5 балла</td> </tr> </table> | <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога согнута - Вторая рука в сторону <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога согнута - Удержание партнёра двумя руками | 2,5 балла | <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание свободной рукой свободную ногу - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога согнута - Удержание партнёра двумя руками | 3 балла | <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание свободной рукой свободную ногу - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание рукой свободную ногу - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более | 3,5 балла |
| <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога согнута - Вторая рука в сторону <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога согнута - Удержание партнёра двумя руками | 2,5 балла | | | | | | | |
| <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание свободной рукой свободную ногу - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога согнута - Удержание партнёра двумя руками | 3 балла | | | | | | | |
| <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание свободной рукой свободную ногу - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание рукой свободную ногу - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более | 3,5 балла | | | | | | | |




| | | | | | | |
|--|---|--|--|------------------|---|-------------------|
| SD-F-6 |  | <p>Синхронный вис на пояснице с удержанием согнутой ноги</p> <table border="1" data-bbox="891 296 1487 659"> <tr> <td data-bbox="891 296 1312 457"> <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Удержание через бок</p> </td> <td data-bbox="1312 296 1487 457">3,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="891 457 1312 659"> <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеч</p> </td> <td data-bbox="1312 457 1487 659">4,5 балла</td> </tr> </table> | <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Удержание через бок</p> | 3,5 балла | <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеч</p> | 4,5 балла |
| <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Удержание через бок</p> | 3,5 балла | | | | | |
| <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеч</p> | 4,5 балла | | | | | |
| SD-F-7 |  | <p>Вис с удержанием партнёра в продольном шпагате</p> <table border="1" data-bbox="891 768 1487 1211"> <tr> <td data-bbox="891 768 1321 1211"> <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание разноименной ноги за щиколотку</p> </td> <td data-bbox="1321 768 1487 1211">3,5 балла</td> </tr> </table> | <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание разноименной ноги за щиколотку</p> | 3,5 балла | | |
| <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание разноименной ноги за щиколотку</p> | 3,5 балла | | | | | |
| SD-F-8 |  | <p>Синхронный вертикальный продольный шпагат с зацепом стопой</p> <table border="1" data-bbox="891 1320 1487 1869"> <tr> <td data-bbox="891 1320 1321 1524"> <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> </td> <td data-bbox="1321 1320 1487 1524">4 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="891 1524 1321 1869"> <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот Бильман - Проворот плеч</p> </td> <td data-bbox="1321 1524 1487 1869">4,5 баллов</td> </tr> </table> | <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> | 4 балла | <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот Бильман - Проворот плеч</p> | 4,5 баллов |
| <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> | 4 балла | | | | | |
| <p>Оба спортсмена: - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот Бильман - Проворот плеч</p> | 4,5 баллов | | | | | |



| | | | |
|---------|---|---|-------------------|
| SD-F-9 |  | Синхронный упор в продольном шпагате | |
| | | Оба спортсмена: - - Продольный шпагат 180 градусов и более - Обе руки на снаряде | 4 балла |
| | | Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Обе руки на снаряде Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот Бильман - Удержание задней ноги за щиколотку одноименной рукой | 5 баллов |
| | | Верхний спортсмен: - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Обе руки на снаряде Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот Бильман - Удержание задней ноги за щиколотку разноименной рукой | 5,5 баллов |
| SD-F-10 |  | Синхронный вис на пояснице с Бильманом | |
| | | Оба спортсмена: - Проворот плеч - Удержание согнутой ноги в Бильман - Свободная нога согнута | 5 баллов |
| | | Оба спортсмена: - Проворот плеч - Удержание прямой ноги в Бильман - Свободная нога согнута | 5,5 баллов |
| | | Оба спортсмена: - Проворот плеч - Удержание прямой ноги в Бильман - Продольный шпагат 180 градусов и более | 6 баллов |



| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-----------------|--|-------------------|--|-----------------|
| SD-F-11 |  | <p>Удержание партнёра в «Капельке»</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="888 289 1321 621"> <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание партнёра двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч - Ноги согнуты</p> </td> <td data-bbox="1321 289 1487 621">5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="888 621 1321 974"> <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание партнёра двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч - Ноги прямые</p> </td> <td data-bbox="1321 621 1487 974">6 баллов</td> </tr> </table> | <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание партнёра двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч - Ноги согнуты</p> | 5 баллов | <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание партнёра двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч - Ноги прямые</p> | 6 баллов | | |
| <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание партнёра двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч - Ноги согнуты</p> | 5 баллов | | | | | | | |
| <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание партнёра двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч - Ноги прямые</p> | 6 баллов | | | | | | | |
| SD-F-12 |  | <p>Вертикальный продольный шпагат с проворотм Бильман</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="888 1089 1321 1228"> <p>Оба спортсмена: - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога согнута</p> </td> <td data-bbox="1321 1089 1487 1228">5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="888 1228 1321 1535"> <p>Один спортсмен: - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога согнута</p> <p>Второй спортсмен: - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога прямая</p> </td> <td data-bbox="1321 1228 1487 1535">5,5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="888 1535 1321 1862"> <p>Оба спортсмена: - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога прямая</p> </td> <td data-bbox="1321 1535 1487 1862">6 баллов</td> </tr> </table> | <p>Оба спортсмена: - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога согнута</p> | 5 баллов | <p>Один спортсмен: - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога согнута</p> <p>Второй спортсмен: - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога прямая</p> | 5,5 баллов | <p>Оба спортсмена: - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога прямая</p> | 6 баллов |
| <p>Оба спортсмена: - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога согнута</p> | 5 баллов | | | | | | | |
| <p>Один спортсмен: - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога согнута</p> <p>Второй спортсмен: - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога прямая</p> | 5,5 баллов | | | | | | | |
| <p>Оба спортсмена: - Прогиб Бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога прямая</p> | 6 баллов | | | | | | | |

Элементы на силу (Power)

| | | |
|--------|---|--|
| SD-P-1 |  | <p>Синхронный вис на одной руке</p> <p>Оба спортсмена: - Вис на одной руке - Зацеп подколенками - Свободная нога прямая</p> <p style="text-align: right;">1 балл</p> |
| SD-P-2 |  | <p>Синхронный вис с удержанием стопы партнёра</p> <p>Оба спортсмена: - Вис на одной руке - Удержание ноги партнёра - Ноги прямые</p> <p style="text-align: right;">1,5 балла</p> |
| SD-P-3 |  | <p>Продольный шпагат в упоре</p> <p>Верхний спортсмен: - Удержание партнёра за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Удержание разноименной ноги</p> <hr/> <p>Верхний спортсмен: - Удержание партнёра за щиколотку - Раскрытие продольной линии менее 180 градусов</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание разноименной ноги</p> <p style="text-align: right;">3 балла</p> |



| | | | |
|--------|---|--|------------------|
| SD-P-4 |  | Вис на голеностопах | |
| | | Верхний спортсмен: - Вис на бёдрах - Руки не на снаряде Нижний спортсмен: - Зацеп голеностопами - Руки не на снаряде | 2,5 балла |
| SD-P-5 |  | Вис на подколенках на прямых руках партнёра | |
| | | Верхний спортсмен: - Руки удерживают снаряд Нижний спортсмен: - Вис на подколенках на руках партнёра - Руки не на снаряде | 2,5 балла |
| | | Верхний спортсмен: - Руки прямые - Руки в стороны Нижний спортсмен: - Вис на подколенках на руках партнёра - Руки не на снаряде | 3 балла |
| SD-P-6 |  | Вис в «Кольце» на бёдрах партнёра | |
| | | Верхний спортсмен: - - Продольный шпагат 180 градусов и более - Рук прямые Нижний спортсмен: - Удержание ног за щиколотки - Удержание через бок | 3,5 балла |
| | | Верхний спортсмен: - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более Нижний спортсмен: - Удержание ног за щиколотки - Прогиб Бильман - Проворот плеч | 4 балла |




| | | | | | | | | |
|--|---|---|--|------------------|--|------------------|--|------------------|
| SD-P-7 |  | <p>Синхронный вис в горизонтальном продольном шпагате</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="891 268 1321 485"> <p>Верхний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p> </td> <td data-bbox="1321 268 1487 485">3 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="891 485 1321 701"> <p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p> </td> <td data-bbox="1321 485 1487 701">3,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="891 701 1321 919"> <p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> </td> <td data-bbox="1321 701 1487 919">4 балла</td> </tr> </table> | <p>Верхний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p> | 3 балла | <p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p> | 3,5 балла | <p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> | 4 балла |
| <p>Верхний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p> | 3 балла | | | | | | | |
| <p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов</p> | 3,5 балла | | | | | | | |
| <p>Верхний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> | 4 балла | | | | | | | |
| SD-P-8 |  | <p>Вис в заднем флаге</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="891 982 1321 1297"> <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые - Ноги разведены - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p> </td> <td data-bbox="1321 982 1487 1297">4,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="891 1297 1321 1612"> <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание одной рукой</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые, ноги вместе - Ноги разведены - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p> </td> <td data-bbox="1321 1297 1487 1612">5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="891 1612 1321 1892"> <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые, ноги вместе - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p> </td> <td data-bbox="1321 1612 1487 1892">5,5 балла</td> </tr> </table> | <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые - Ноги разведены - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p> | 4,5 балла | <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание одной рукой</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые, ноги вместе - Ноги разведены - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p> | 5 баллов | <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые, ноги вместе - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p> | 5,5 балла |
| <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые - Ноги разведены - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p> | 4,5 балла | | | | | | | |
| <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание одной рукой</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые, ноги вместе - Ноги разведены - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p> | 5 баллов | | | | | | | |
| <p>Верхний спортсмен: - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками</p> <p>Нижний спортсмен: - Ноги прямые, ноги вместе - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу</p> | 5,5 балла | | | | | | | |



| | | | |
|---------|---|--|-------------------|
| SD-P-9 |  | Передний Бланш с удержанием партнёра | |
| | | Оба спортсмена: - Корпус ровный - Линия корпуса и ног диагонально полу - Без дополнительных фиксации | 5,5 баллов |
| | | Оба спортсмена: - Корпус ровный - Линия корпуса и ног параллельно полу - Без дополнительных фиксации | 6 баллов |
| SD-P-10 |  | Удержание партнёра в Бланше | |
| | | Верхний спортсмен: - В любой фиксирующей намотке - Руки прямые Нижний спортсмен: - Задний бланш - Одна нога согнута - Линия ног и корпуса параллельно полу | 5 баллов |
| | | Верхний спортсмен: - В любой фиксирующей намотке - Руки прямые Нижний спортсмен: - Передний бланш - Одна нога согнута - Линия ног и корпуса параллельно полу | 5 баллов |
| | | Верхний спортсмен: - В любой фиксирующей намотке - Руки прямые Нижний спортсмен: - Задний бланш - Ноги прямые - Ноги разведены - Линия ног и корпуса параллельно полу | 5,5 баллов |
| | | Верхний спортсмен: - В любой фиксирующей намотке - Руки прямые Нижний спортсмен: - Передний бланш - Ноги прямые - Ноги разведены - Линия ног и корпуса параллельно полу | 5,5 баллов |


| | | | |
|--|--|--|-----------------|
| | | <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В любой фиксирующей намотке - Руки прямые <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Задний бланш - Ноги прямые, ноги вместе - Линия ног и корпуса параллельно полу | 6 баллов |
| | | <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В любой фиксирующей намотке - Руки прямые <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передний бланш - Ноги прямые, ноги вместе - Линия ног и корпуса параллельно полу | 6 баллов |

Элементы на баланс (Balance)


| | | | |
|--------|---|---|------------------|
| SD-B-1 |  | Горизонтальный продольный шпагат с удержанием партнёра | |
| | | <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание за снаряд одной рукой <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более | 1,5 балла |
| | | <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более | 3 балла |
| SD-B-2 |  | Синхронный горизонтальный шпагат в вися | |
| | | <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более | 2 балла |
| | | <p>Верхний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>Нижний спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более | 2,5 балла |



| | | | |
|--------|---|--|-------------------|
| SD-B-3 |  | Синхронный горизонтальный шпагат | |
| | | Оба спортсмена: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание руками за снаряд | 2,5 балла |
| | | Оба спортсмена: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки в стороны - Без удержания за снаряд | 4 балла |
| SD-B-4 |  | Стойка с раскрытием ног | |
| | | Оба спортсмена: - Ноги прямые - Ноги разведены - Раскрытие ног в положение «уголок» | 3 балла |
| | | Оба спортсмена: - Ноги прямые - Ноги разведены - Раскрытие поперечного шпагата 180 градусов и более - Таз, колени, стопы в одной плоскости | 4,5 баллов |
| SD-B-5 |  | Продольный шпагат на баланс с опорой на партнёра | |
| | | Верхний спортсмен: - Вис на голеностопах - Удержание партнёра за щиколотку Нижний партнёр: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание за снаряд | 3 балла |
| | | Верхний спортсмен: - Вис на голеностопах - Удержание партнёра за щиколотку Нижний партнёр: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки в стороны - Без удержания за снаряд | 5 баллов |



| | | |
|--------|---|---|
| SD-B-6 |  | <p>Вис в уголке с удержанием партнёра</p> <p>Верхний партнёр: - Выход в положение уголка через зацеп коленом - Ноги прямые</p> <p>Нижний спортсмен: - Удержание противоположенной ноги за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Верхний партнёр: - Выход в положение уголка силой (с положения виса ноги вниз) - Ноги прямые</p> <p>Нижний спортсмен: - Удержание противоположенной ноги за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> |
| SD-B-7 |  | <p>Распор в продольном шпагате</p> <p>Верхний партнёр: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание за снаряд одной рукой</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p>Верхний партнёр: - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки не на снаряде - Стопы на кистях партнёра</p> <p>Нижний спортсмен: - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> |


| | | | |
|--------|---|--|-------------------|
| SD-B-8 |  | Упор в стопы партнёра | |
| | | Верхний партнёр: - Упор в стопы партнёра - Одна нога согнута стремится к груди - Вторая нога прямая Нижний спортсмен: - Прогиб корпуса - Линия ног диагонально | 5 баллов |
| | | Верхний партнёр: - Упор в стопы партнёра - Ноги разведены - Ноги прямые Нижний спортсмен: - Прогиб корпуса - Линия ног диагонально | 5,5 баллов |
| | | Верхний партнёр: - Упор в стопы партнёра - Ноги вместе - Ноги прямые Нижний спортсмен: - Прогиб корпуса - Линия ног диагонально | 6 баллов |

Специальные элементы (Special)

| | | | |
|--------|---|--|------------------|
| SD-S-1 |  | Синхронный обрыв в подмышечные впадины | |
| | | Исходное положение: - Стоя на стропе Осуществляется обрыв в подмышечные впадины, без дополнительных зацепов, с удержанием за руки партнёра Конечное положение: - Вис на подмышечных впадинах | 3,5 балла |

| | | | |
|--------|--|---|-------------------------|
| SD-S-2 |  | <p>Обрыв из коленей в стопы</p> <p>Начальное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего на локтевых сгибах, нижний висит на подколенках</p> <p>Осуществляется обрыв</p> <p>Конечное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего прямыми руками за стопы</p> | <p>4 балла</p> |
| SD-S-3 |  | <p>Обрыв из одной коленки в стопу</p> <p>Начальное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего кистями за одну согнутую ногу</p> <p>Осуществляется обрыв</p> <p>Конечное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего прямыми руками за стопу</p> | <p>4,5 балла</p> |

| | | | |
|---------------|---|---|--------------------------|
| <p>SD-S-4</p> |  | <p>Синхронный прыг с положения вися</p> <p>Начальное положение: - Спортсмены, удерживая друг друга за талию висят на подколенках</p> <p>Осуществляется прыг</p> <p>Конечное положение: - Спортсмены, удерживая друг друга за талию стоят в партере</p> | <p>5 баллов</p> |
| <p>SD-S-5</p> |  | <p>Прыг с партнёра в продольном шпагате</p> <p>Начальное положение: - Верхний спортсмен продольный шпагат 180 градусов и более, нижний спортсмен вис на подколенках</p> <p>Осуществляется прыг</p> <p>Конечное положение: - Нижний спортсмен стоит на полу</p> | <p>5,5 баллов</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|-------------------|--|-----------------|
| SD-S-6 |  | <p>Перехват со вися на стопах в вис на руках</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="917 268 1279 674"> <p>Начальное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего за стопы</p> <p>Осуществляется перехват</p> <p>Конечное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего прямыми руками за руки</p> </td> <td data-bbox="1279 268 1485 674">5,5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="917 674 1279 1113"> <p>Начальное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего за стопы</p> <p>Осуществляется два перехвата (стопы-руки-стопы)</p> <p>Конечное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего прямыми руками за стопы</p> </td> <td data-bbox="1279 674 1485 1113">6 баллов</td> </tr> </table> | <p>Начальное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего за стопы</p> <p>Осуществляется перехват</p> <p>Конечное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего прямыми руками за руки</p> | 5,5 баллов | <p>Начальное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего за стопы</p> <p>Осуществляется два перехвата (стопы-руки-стопы)</p> <p>Конечное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего прямыми руками за стопы</p> | 6 баллов |
| <p>Начальное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего за стопы</p> <p>Осуществляется перехват</p> <p>Конечное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего прямыми руками за руки</p> | 5,5 баллов | | | | | |
| <p>Начальное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего за стопы</p> <p>Осуществляется два перехвата (стопы-руки-стопы)</p> <p>Конечное положение: - Верхний спортсмен удерживает нижнего прямыми руками за стопы</p> | 6 баллов | | | | | |