



ВСЕУКРАЇНСЬКА ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ  
«ФЕДЕРАЦІЯ АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ УКРАЇНИ»  
ВСЕСВІТНЯ КОНФЕДЕРАЦІЯ РОК-Н-РОЛУ



Технічні правила  
**ОЦІНЮВАННЯ ПРОГРАМИ «АКРОБАТИКА»**  
**«ОСНОВНИЙ КЛАС ВІЛЬНИЙ СТИЛЬ»**

Версія: 1.1

Дата: 23.08.2020

Автор(и) : Фред Паскалін разом зі спортивною комісією

Дата затвердження Президією ВРРК: 30.11.2019

Версія	Опис модифікацій
1.0	<p>Оригінальна версія</p> <p>2.4. Зміна бонусу за приземлення.</p> <p>5. Подвійні бокові сальто заборонені</p> <p>Зміна вартості (оцінки) подвійних сальто</p> <p>6. Усі акробатичні елементи можна поєднувати, крім елементів акробатики, з 2 поперечними обертаннями назад або вперед (подвійне назад або подвійне вперед / ½ поворот подвійне вперед), або 2/1 і більше поздовжніх обертань (поворотів «твіст») в межах сальто.</p> <p>7. Кожен ½ поворот під час польотної фази збільшує оцінку тодесу на один бал.</p> <p>Кожен ½ поворот для танцюриста (чоловіка) під час тодеса, виконаного з ½ поворотом під час польотної фази, збільшує оцінку на 1 бал.</p> <p>Під час програми акробатику групи тодесів можна виконати лише один раз програма.</p> <p>9. Максимальний рівень складності в півфінальному та фінальному раундах.</p> <p>10. Опис падіння.</p> <p>Зміна таблиці зниження балів( таблиця збавок ).</p> <p>Дозволені кути перед початком 1/2 обертання.</p> <p>Дозволені кути перед початком 1/1 обертання. Дозволені кути перед початком 3/2 і більше обертів.</p>
1.1	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5: Подвійне бічне сальто дозволено згідно з описом</li></ul>

## ЗМІСТ

<b>1. ВСТУП</b>	4
<b>2. РІВНІ СКЛАДНОСТІ</b>	4
2.1 Таблиця 1	4
2.2 Таблиця 2 (Вартість комбінацій)	4
2.3 Структурні групи	5
2.4 Класифікація Акробатики	5
<b>3. КРИТЕРІЇ СУДДІВСТВА ДЛЯ ОДИНАРНОГО САЛЬТО (ГРУПИ 1, 2, 6)</b>	6
<b>4. КРИТЕРІЇ СУДДІВСТВА ДЛЯ 3/2 САЛЬТО (ГРУПИ 1, 2)</b>	7
<b>5. КРИТЕРІЇ СУДДІВСТВА ДЛЯ ПОДВІЙНОГО САЛЬТО (ГРУПИ 1, 2)</b>	8
<b>6. КРИТЕРІЇ СУДДІВСТВА ДЛЯ КОМБІНАЦІЙ АКРОБАТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ (ГРУПА 5)</b>	9
<b>7. КРИТЕРІЇ СУДДІВСТВА ДЛЯ ТОДЕСІВ (ГРУПА 3)</b>	11
<b>8. КРИТЕРІЇ СУДДІВСТВА ДЛЯ ОБЕРТІВ (ГРУПА 4)</b>	13
<b>9. ПРАВИЛА</b>	14
<b>10. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ Й ЕСТЕТИЧНИХ ПОМИЛОК</b>	16

## 1. ВСТУП

### Судді та технічні наглядачі.

Судді поділяються на дві (2) групи:

- Перша група складається з мінімум трьох (3) суддів, які оцінюють виконання акробатики, згідно таблиці збавок за помилки;
- Друга група складається з мінімум чотирьох (4) суддів, які оцінюють танцювальну частину: основний крок, танцювальні фігури, хореографія та танцювальне виконання.

Під час змагань є два технічних наглядача. Технічні наглядачі ВРРК повинні контролювати учасників змагань під час танцю та забезпечувати дотримання всіх Правил ВРРК та виконання оголошених акробатичних елементів.

## 2. РІВНІ СКЛАДНОСТІ

Кожен акробатичний елемент оцінюється відповідно до рівня складності, позначеного літерою, що відповідає значенню в балах. Ця класифікація є алфавітною, починаючи з літери А, закінчуючи літерою І. Кожна буква, застосовувана в порядку зростання за алфавітом, позначає зростання вартості на один бал.

### 2.1. ТАБЛІЦЯ 1

	Перший /тур надії / другий раунд / Чвертьфінал							RED CARD			
	Півфінал, фінал (акробатика)										
Складність	A	B	C	D	E	F	G	H	I	I+	IS
Вартість	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

### 2.2. ТАБЛІЦЯ 2 (вартість комбінацій)

Складність	A'	B'	C'	D'	E'	F''	G'	H'
Вартість	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5

### 2.3. СТРУКТУРНІ ГРУПИ

Групи 1, 2, 3 та 4 є обов'язковими під час виступу.

Існує 4 групи обов'язкових елементів (1-4).

Група 1	Група 2	Група 3	Група 4	Група 5	Група 6
Сальто вперед	Сальто назад	Тодес	Обертання	Акробатичні елементи в комбінації	Інші акробатичні елементи

### 2.4. Класифікація акробатики:

- ПОЗИЦІЇ ТІЛА В АКРОБАТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТАХ;
- НАПРЯМОК ОБЕРТІВ ПРИ АКРОБАТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТАХ;
- ТОДЕСИ;
- АКРОБАТИЧНІ ПРИЗЕМЛЕННЯ;
- ПОЧАТОК АКРОБАТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ.

ПОЧАТОК АКРОБАТИЧНОГО ЕЛЕМЕНТА для таблиці 1	вартість
Фус	0
Обличчям до партнера	-2
Спиною до партнера	-2
Сидячи на плечах	-3
Стоячи на плечах	-1
Сидячи на руках (обертання)	0
Стоячи на підлозі	-1
Інше	-2

Надбавки за виходи.

ПРИЗЕМЛЕННЯ	Вартість позиції після першого елементу	Вартість позиції після другого елементу
Стандартне	0	0
Між ногами партнера, не торкаючись підлоги	2	1
На талію лицем до партнера	2	1
На талію спиною до партнера	2	1
В / на руки партнера	2	1
На плечі партнера	2	1

Надбавки за вихід з комбінації отримують бонус лише в тому випадку, якщо акробатичні елементи поєднуються відповідно до правил, що відповідають категорії «Основний клас вільний стиль», і лише один раз за кожне специфічне приземлення.

### 3. КРИТЕРІЇ СУДДІВСТВА ДЛЯ ОДИНАРНОГО САЛЬТО (група 1, 2, 6)

Для класифікації акробатичних елементів, як базових поперечних обертань, вперед або назад, в бік, з поздовжніми обертаннями або без них (піруети), слід застосовувати наступні правила.

Положення тіла в сальто піднімає базову вартість на один бал в наступному випадку: в згрупуванні, зігнувшись, пряме.

Кожне виконане сальто боком отримує два (2) додаткових бали порівняно з тим самим виконаним сальто поперечно. Цей акробатичний елемент повинен починатися з беттаріні, з обов'язковим приземленням в руки партнера.

Кожен 1/2 поворот (напівпірует), виконаний всередині сальто, додає один бал до базової вартості.

Понад 1/1 повороту (піруету) всередині сальто вперед, збільшує базову вартість на два (2) бали за кожен додатковий 1/2 поворот всередині, до максимуму 5/2 повороту в сальто.

Понад 1/1 повороту (піруету) всередині зворотного сальто, збільшує базову вартість на один (1) бал за кожен додатковий 1/2 поворот всередині сальто, до максимуму 2/1 повороту в сальто.

Понад 2/1 повороти, всередині зворотного сальто збільшує базову вартість на два (2) бали за кожен додатковий 1/2 поворот всередині сальто, до максимуму 3/1 повороту в сальто.

Приземлення: на талію обличчям до партнера, на талію спиною до партнера, на руках партнера (рівень плеч) і сидячи збоку. Ці типи приземлення мають додатковий бонус до вартості акробатики, але лише один раз для кожного виду приземлення на тілі партнера.

**ОБЕРЕЖНО!** Ці приземлення на тіло партнера отримують бонус, лише якщо вони поєднанні в комбінації із дозволених елементів.

Кожні 1/2 повороту всередині сальто, під час польотної фази, додає (2) бали до початкової вартості.

Базове сальто Авербаха (обертання назад) і зворотне сальто (обертання вперед) оцінюються на один бал вище початкової вартості.

Дозволені лише допустимі елементи (див. Таблицю підрахунку балів).

#### **4. КРИТЕРІЇ СУДДІВСТВА ДЛЯ 3/2 САЛЬТО (група 1, 2)**

Наведені нижче правила застосовуються для полуторного сальто (3/2 сальто), яке вважається закінченим, коли танцівниця приземляється на підлогу.

Існує різниця між обертанням вперед і назад. 3/2 обертання вперед із завершенням фази «в тодес» на спині або грудях танцюриста з наступним виходом між ніг, чи без такого, тоді, коли обертання 3/2 назад продовжуються в положенні сидячи на плечах без паузи і закінчуються стоячи обличчям до партнеру або у вихідному положенні для «дитячого сальта».

Положення тіла сальто підіймає оцінку на два (2) бали для 3/2 сальто вперед, у порівнянні з початковою вартістю, у такому порядку: в згрупуванні, зігнувшись, пряме.

Авербах оцінюється на 2 бали вище, чим успішне 3/2 сальто вперед. Цей специфічний акробатичний елемент дозволяється лише з фусу, а приземлення на спину партнера для виконання «тодесу» є обов'язковим.

Для 3/2 сальто вперед: кожен акробатичний вихід між ногами партнера отримує бонус на два (2) бали вище.

Кожен  $\frac{1}{2}$  поворот у початковій польотній фазі отримує додаткові два (2) бали для 3/2 сальто.

Кожен  $\frac{1}{2}$  повороту стоячого партнера, під час польотній фази, отримує додаткові два (2) бали для 3/2 сальто

Повний поворот (пірует) в сальто отримує додаткові два (2) бали для 3/2 сальто назад.

Лише перелічені елементи дозволені (див. Код акробатики).

**\*ПРИМІТКА : занурення в тодес без фази польоту буде зменшено до початкового значення 3/2 виконаного сальто назад:**

## 5. КРИТЕРІЇ СУДДІВСТВА ПОДВІЙНОГО САЛЬТО (група 1 та 2)

### Правила для подвійного сальто.

Виконання подвійного сальто дозволяється лише у ½ фіналі (півфіналі) та фіналі.

Подвійні сальто не можна поєднувати з іншими акробатичними елементами.

Положення тіла під час сальто отримує два (2) додаткових бали порівняно з початковим положенням у наступному порядку: в згрупуванні, зігнувшись, пряме.

З міркувань безпеки спортивна комісія нижче класифікувала такі обмеження в акробатиці :

- Подвійне сальто з тіла – заборонено;
- Подвійне сальто, починаючи з талії партнера – заборонено;
- Подвійне сальто, починаючи з положення стоячи на плечах – заборонено;
- Подвійне сальто вперед в зворотному напрямку – заборонено;
- Подвійне бічне сальто – заборонено;
- Подвійне сальто авербах заробляють ті самі бали, що й звичайне подвійне сальто. Дозволені лише перелічені елементи (див. Код акробатики).

### **Обмеження.**

Подвійне сальто вперед дозволяється лише один раз у програмі, в угрупованні або зігнувшись.

Подвійне сальто назад дозволяється лише один раз у програмі, в угрупованні або зігнувшись.

<b>Акробатика / Позичія</b>	<b>В угрупованні</b>	<b>Зігнувшись</b>
Подвійне сальто ВПЕРЕД	12	14
½ поворот у польотній фазі та подвійне сальто ВПЕРЕД	14	Не дозволено



Подвійний сальто НАЗАД	12	14
Подвійний авербах		
Подвійний сальто боком	14	Не дозволено

## **6. КРИТЕРІЇ СУДДІВСТВА ДЛЯ КОМБІНАЦІЙ АКРОБАТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ (ГРУПА 5)**

Комбінація акробатичних елементів – це коли партнер контактує з тілом партнерки при посадці або контакті, та продовжує з акробатичним елементом з цієї точки. Комбінація починається, якщо під час виконання між дозволеними акробатичними елементами немає перерви, що перевищує один (1) такт. Якщо є перерва, що перевищує один (1) такт, технічний наглядач не визнає комбінацію та виставить оцінку першого виконаного акробатичного елемента. Акробатичні елементи нижчої категорії не дозволяються під час комбінації, і це призведе до скасування вартості всіх інших акробатичних елементів технічним наглядачем.

Комбінації оцінюються за наступними критеріями:

- Акробатична фаза повинна виконуватися без паузи, елементи повинні поєднуватися гармонійно та художньо, а танцювальна техніка та хореографічна різноманітність – це перш за все, незалежно від складності виконаних акробатичних елементів.

- Значення першого акробатичного елемента (таблиця 1) (група 1, 2, 3, 6 \*)  
\* лише бічне сальто з Бетгаріні.

- Значення другого та третього акробатичного елемента (таблиця 2) (група 1, 2, 4 \*). \*У комбінації дозволяється лише один вид обертання тіла.

- Кожна комбінація містить максимум три (3) акробатичні елементи.
- Допускається максимум дві (2) комбінації в акробатичній програмі.
- Ідентичні елементи в акробатичній комбінації заборонені. У цьому випадку технічний наглядач не буде розглядати поєднання і буде призначати оцінку лише тим елементам, які не повторювались.

- Усі акробатичні комбінації сальто в 2-й або 3-й позиції з поворотом або без нього, починаючи з талії, мають однакову оцінку, таку, якщо б вони були виконані з фусу або Беттаріні, з приземленням на підлогу, стоячи вертикально.

- У будь-якому випадку кожен тип приземлення може бути виконана лише один раз, щоб отримати додатковий бал до оцінки (див. надбавки за виходи).

- Для всіх інших акробатичних фігур базова вартість акробатики застосовується без бонусу. Для другої, або третьої акробатики в комбінаціях (таблиця 2) використовуються раніше описані правила застосування бонусів (приземлення, кількість обертів (піруетів) тощо ...)

- Перша акробатика завжди отримує бал згідно таблиці 1. Цей елемент повинен бути в переліки елементів груп 1, 2, 3 або 6 (бічні сальто з Беттаріні, див. структурні групи акробатичних елементів).

- Комбінація (поєднання акробатики) належить до групи 5.

- Коли акробатичний елемент в комбінації, він не отримує власну індивідуальну групу.

- Об'єднані акробатичні елементи не отримують власну індивідуальну групу.

- Всі акробатичні елементи можна поєднувати, крім елементів акробатики, з двома (2) поперечними обертаннями назад або вперед, або з подвійним піруетом. (подвійний задній або подвійний фронт /  $\frac{1}{2}$  поворот подвійним фронтом), або 2/1 і більше поздовжніх обертань (поворотів) в сальто.

Максимальний бал (контрольоване програмним забезпеченням для реєстрації) для кожної комбінації акробатичних елементів у різних раундах становить:

- кваліфікаційні (перший / сподівання / другий) раунди максимум 10 балів;
- чверть фіналу максимум 10 балів;
- півфінал та фінал максимум 14 балів.

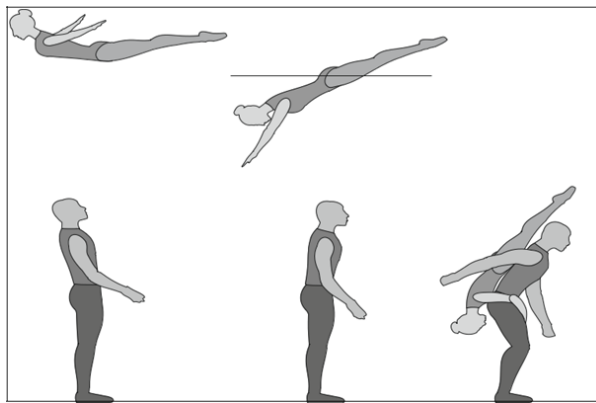
## 7. КРИТЕРІЇ СУДДІВСТВА ДЛЯ ТОДЕСА (ГРУПА 3)

Тодес є специфічним акробатичним елементом для виду спорту «Акробатичний рок-н-рол».

Характеристика акробатичного елементу «Тодес»:

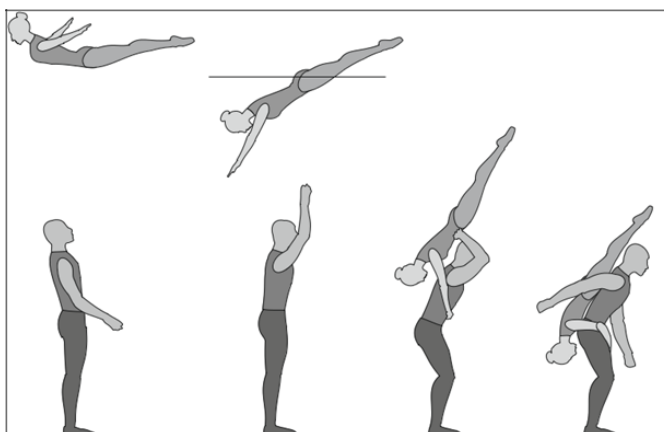
- Повітряна фаза починається негайно, коли партнерка залишає руки від партнера.
- Повітряна фаза повинна знаходитися поза землею, а положення тіла явно не перебуває в акробатичній фазі (голова і ноги в горизонтальній лінії, без контакту з партнером).
- Фаза приземлення тодесу (приземлення на спину партнера, вихід між ногами) повинна починатися, коли стопи і стегна партнерки вище її голови, без хвату партнера зі спиною партнера до фази ковзання партнерки на його спині.

### БЕЗ ХВАТУ ДО ПРИЗЕМЛЕННЯ

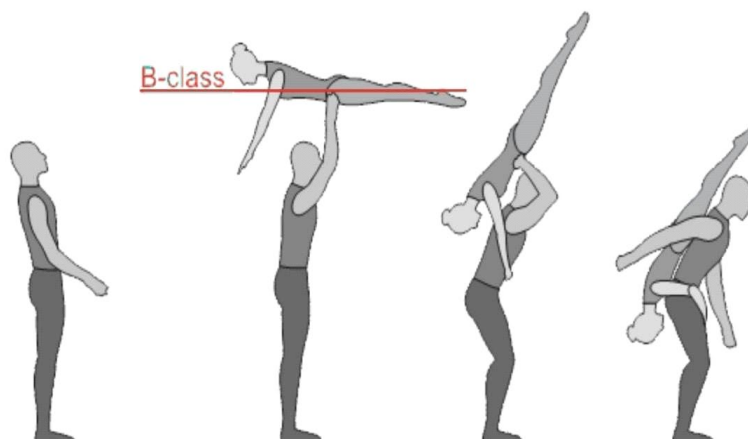


### БЕЗ ЗНИЖЕННЯ БАЛІВ

### З КОНТАКТОМ АБО ХВАТОМ ПЕРЕД ПРИЗЕМЛЕННЯМ



Контакт до приземлення – **ЗМЕНШЕННЯ ПОЧАТКОВОЇ ВАРТОСТІ НА 5%**  
Хват перед приземленням – **ЗМЕНШЕННЯ ПОЧАТКОВОЇ ВАРТОСТІ НА 10%**



**X**

**X: Такі ПРИЗЕМЛЕННЯ З ТОДЕСІВ НЕ ЗАРАХОВУЮТЬСЯ в категорії «Основний клас вільний стиль»**

Не повинно бути зупинки між цією фазою та кінцем акробатичного елемента.

Тодес вважається завершеним, коли партнерка стоїть ногами на підлозі (за винятком комбінацій).

Позиція тіла партнерки під час польотної фази визначає рівень складності виконаного тодесу.

Кожні  $\frac{1}{2}$  повороту виконаний всередині збільшує вартість тодесу на один бал.

Кожні  $\frac{1}{2}$  обороту під час повітряної фази збільшує вартість тодесу на один (1) бал.

Кожен  $\frac{1}{2}$  обороту для партнера під час тодесу, що виконується з  $\frac{1}{2}$  обороту під час повітряної фази партнерки, збільшує вартість на один (1) бал.

Кожне приземлення на спину партнера після тодесу з виходом між ногами партнера отримує бонус до оцінки – два (2) бали.

Лише наступні тодеси можуть бути виконані (дивись код).

Тодес буде визнано обов'язковим груповим елементом тільки в тому випадку, якщо були виконані всі три фази цього акробатичного елемента: **фаза зльоту в повітря, фаза польоту, фаза приземлення.** У всіх інших випадках обов'язкова група не визнається\*

Елементи групи тодес можуть бути виконані лише раз під час програми «Акробатика».

## **8. КРИТЕРІЇ СУДДІВСТВА ДЛЯ ОБЕРТІВ (ГРУПИ 4)**

Акробатичні елементи без фази польоту – обертання навколо тіла. Для оцінки цих елементів, які є невід'ємною частиною виду спорту «акробатичний рок-н-рол», слід застосовувати такі критерії:

- Кожна дія (рухи елемента обертів) має свою технічну специфіку.
- Початок і кінець рухів елемента повинні виконуватися без паузи.
- У основному класі визнано 4 типи акробатичних елементів без фази польоту з обертанням навколо тіла: Дюлейн( Dulaine), Кугел (Shoulderball), Сонце (Tie), та бокове сонце (обертання навколо руки).

- Ці елементи можна поєднувати, за умови, що комбінація містить, як мінімум один елемент – обертання, в якому виконано три (3) кола обороту партнерки навколо тіла партнера. Така комбінація не відповідає вимогам до комбінації акробатичних елементів у поєднанні з групою 5, і вона може бути виконане лише один раз у програмі (діє для всіх раундів).

- У всіх раундах пара не може заявляти більше двох (2) акробатичних елементів групи 4 під час змагань.

- Дозволена комбінація з акробатичним елементом без фази польоту – обертання навколо тіла оцінюється як єдиний акробатичний елемент групи 4.

- Дотримуючись цих правил, кожен акробатичний елемент без фази польоту – обертання навколо тіла можна виконати лише один раз.

- Якщо акробатична комбінація не виконана повністю, вона буде оцінена згідно вартості того елемента – обертання навколо тіла, який був виконаний повністю (мінімум 3 обертання).

## 9. ПРАВИЛА.

Раунди	Кількість акробатичних елементів / максимальний бал	Кількість конкретних обов'язкових акробатичних груп (АГ)	Рівень складності максимум
Відбірковий, турнір «сподівань», 1/8 фіналу.*	5 / 50	4	від А до IS
1/4 фіналу*	5 / 50	4	від А до IS
1/2 фіналу	6 / 65	4	від А до IS
Фінал	6 / 65	4	від А до IS

### \*АКРОБАТИКА – ОБМЕЖЕННЯ:

Парам не дозволено виконувати більше ніж 2 обертання навколо горизонтальної вісі (подвійне сальто). Подвійне сальто не може бути виконане в комбінації з іншими акробатичними елементами або зі специфічними виходами. Початок подвійного сальто дозволений лише з рук (фус) або сидячої позиції на плечах (Бетаріні).

Парам не дозволено робити більше двох (2) подвійних сальто, одне назад та одне вперед в одному раунді.

- Час виконання танцю починається, коли спортсмен та / або її партнер починає рухатися, і припиняється, коли пара робить фінальну позу.

- Комбінація зараховується як одна акробатика, незалежно від того, що вона поєднує в собі два або три елементи.

- Кожен акробатичний елемент можна виконати лише один раз за програму.

- Всі акробатичні елементи слід заявляти заздалегідь за допомогою програмного забезпечення для реєстрації ВРРК у тому порядку, в якому вони

будуть виконуватися. Якщо акробатичні елементи виконуватимуться в іншому порядку, технічний наглядач зменшить ці елементи до 0 (нульових) балів.

- **УВАГА:** Повторення погано виконаного акробатичного елемента автоматично призводить до зміни порядку всіх наступних заявлених елементів, таким чином зменшуючи їх значення до 0 (нульових) балів.

Технічний наглядач перевіряє відповідність анонсованої акробатики під час виступу, та коригує початкову оцінку в наступних випадках:

- положення тіла (в угрупованні, зігнувшись, пряме);
- кількість обертань;
- обертання тіла (кількість повних оборотів) в елементах-обертаннях;
- зміни в комбінації (у всіх частинах).

**В УСІХ ІНШИХ ВИПАДКАХ ТЕХНІЧНИЙ НАГЛЯДАЧ ЗНИЖАЄ ПОЧАТКОВУ ОЦІНКУ ДО ЗНАЧЕННЯ 0 (НУЛЬ) БАЛІВ.**

- Сукупність труднощів (їх бал) дає загальну кількість балів.  
- У будь-якому випадку загальна кількість балів не може перевищувати максимально дозволених балів за кожен раунд. Помилки вираховуються із загальної суми балів (див. Таблицю технічних та естетичних помилок).

- Елементи з «поворотом всередині» або «з поворотом» допускаються лише два (2) рази в програмі «Акробатика» з п'ятьма (5) елементами.

- Елементи з «поворотом всередині» або «з поворотом» допускаються лише три (3) рази в програмі «Акробатика» з шістьма (6) елементами.

- Кожен акробатичний елемент належить до обов'язкової групи (з назвою AG) які відповідають своїм особливостям структури та техніки виконання: пари зобов'язані виконати ці елементи, щоб показати свою технічну майстерність, а також зберегти різноманітність та оригінальність презентації.

**Невиконання елементів з обов'язкових Акробатичних груп призведе до отримання Червоної картки.**

- Якість виконання акробатичних елементів повинна демонструвати володіння естетичними цінностями, технікою та ризиком.

- Акробатична фаза повинна виконуватися без паузи, елементи повинні бути пов'язані безпосередньо (положення приземлення попереднього елемента повинно бути початком наступного елемента), гармонійно та артистично, в той самий час виконання танцювальної техніки та артистична різноманітність повинні бути виконані бездоганно незалежно від складності виконаних акробатичних елементів.

## 10. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ Й ЕСТЕТИЧНИХ ПОМИЛОК

Кожен акробатичний елемент повинен бути представлений правильно з відповідною технікою та естетикою для кожного елемента, з повагою до безпеки та правил виду спорту «Акробатичний рок-н-рол». Наступні зниження балів будуть застосовані для кожного помітного естетичного або технічного відхилення від очікуваного ідеального виконання. Ці зниження балів повинні бути застосовані незалежно від складності акробатичних елементів

-	Маленька помилка	від -5% до -15%
-	Середня помилка	від -25% до -35%
-	Велика помилка	від -50% до -75%
-	Падіння	-100%

**Падіння:** Втрата балансу та остаточна втрата контролю над тілом під час приземлення, з контактом з підлогою нижньої частини тіла, колін, сідниць та інших частин верхньої частини тіла. Рух зверху вниз, як правило, швидкий і безконтрольний. Технічний наглядчик знизить загальний бал за акробатику на 30 балів за кожен випадок під час виконання програми.

100% правильний акробатичний елемент повинен обов'язково відповідати наступним критеріям:

1. Безпека
2. Амплітуда



3. Швидкість виконання під час акробатичної фази та під час не польотних елементів-обертів.

4. Якість технічного та естетичного виконання.

5. Плавність.

6. Контроль кожного партнера в парі.

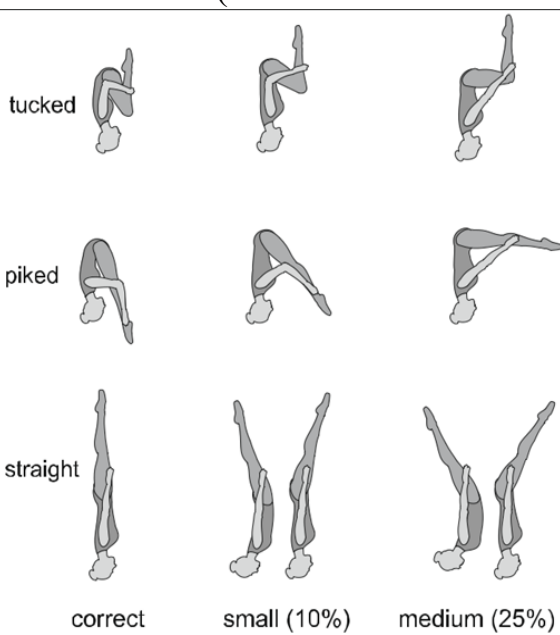
7. Відмінне приземлення.

Збавки (зниження вартості акробатичного елемента)	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
Втрата рівноваги або рух	Незначний дисбаланс	1 крок	2 кроки	3 кроки		> 3 кроки або обидва партнери		
Торкнутися підлоги руками після приземлення						одна рука	2 руки	
Торкання підлоги ногами партнерки до приземлення (тодес)				торкання			контакт	падіння
Приземлення з зігнутими колінами						Екстремальний вигин		
Контакт голови або грудей з тілом партнера під час приземлення (крім тодесу)		Легкий дотик грудьми		Дотик грудьми		контакт		
Недостатня висота або амплітуда		маленька		середній		екстремальний		
Переривання тодесу				Без хвату		З хватом		падіння
Момент відкриття сальто вперед або назад		малий		середній		не відкритий		
Відхилення від середньої площини				X				
Незавершені повороти		Незначне відхилення		до 45°				
Момент обертання під час виконання	Дивись малюнок			Дивись малюнок				
Відхилення від правильного положення тіла під час виконання сальто (в групуванні, зігнувшись, прогнувшись)		X		X				
Сальто з розведеними ногами		< ширина плечей		> ширина плечей				
Нестача швидкості під обертання під час сальто або обертів		X		X				
Загублення або налаштування хвату	1 раз	2 рази		> 2 рази				
Переривання в акробатичному елементі довше 1 такт				x				

Зігнуті коліна під час сальто зігнувшись або прогнувшись та нелітаючої акробатики (обертання)	Незначне згинання	середнє згинання		Екстремальний				
<b>Збавки (зниження вартості акробатичного елемента)</b>	<b>5%</b>	<b>10%</b>	<b>15%</b>	<b>25%</b>	<b>35%</b>	<b>50%</b>	<b>75%</b>	<b>100%</b>
Загублення або налаштування хвата	1 раз	2 рази		> 2 рази				
Переривання в акробатичному елементі довше 1 такт				X				
Зігнуті коліна під час сальто зігнувшись або прогнувшись та нелітаючої акробатики (обертання)	Незначне згинання	Середнє згинання		Екстремальний				
Небезпечне положення голови під час приземлення		X						
Ноги розставлені при приземленні	X	X						
Хват до приземлення на спину партнера (тодес)	Контакт (MCFS)	Хват						
Неодночасне доторкання підлоги при приземленні	X	X						
Відсутність гнучкості	X	X						
Відсутність динаміки під час акробатики	X							
Відсутність швидкості під час подвійних сальто		X		X				
АМПЛИТУДА подвійних сальто				Відкриття під висотою плечей				

## Позиції тіла під час акробатичного елемента – ОСНОВНИЙ КЛАС ВІЛЬНИЙ СТИЛЬ (MAIN CLASS FREE STYLE)

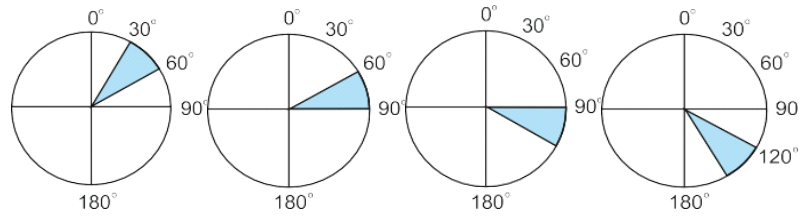
В групуванні



Зігнувшись

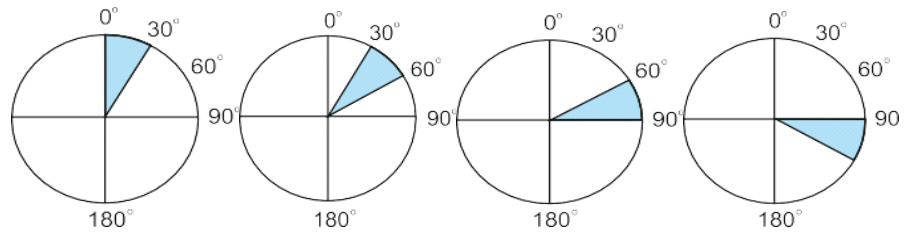
Бланш

### Відкриття для сальто вперед



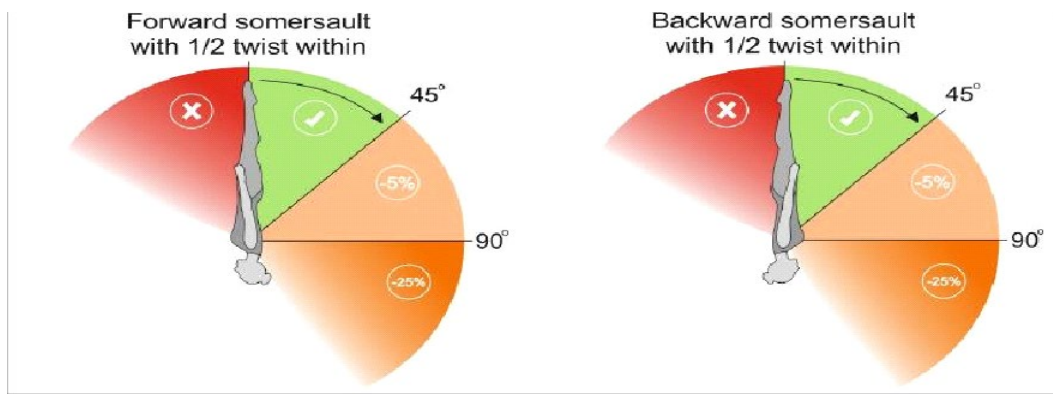
Без                      Без  
зниження            зниження            5% до 15%    25%до 35%

### Відкриття для сальто назад

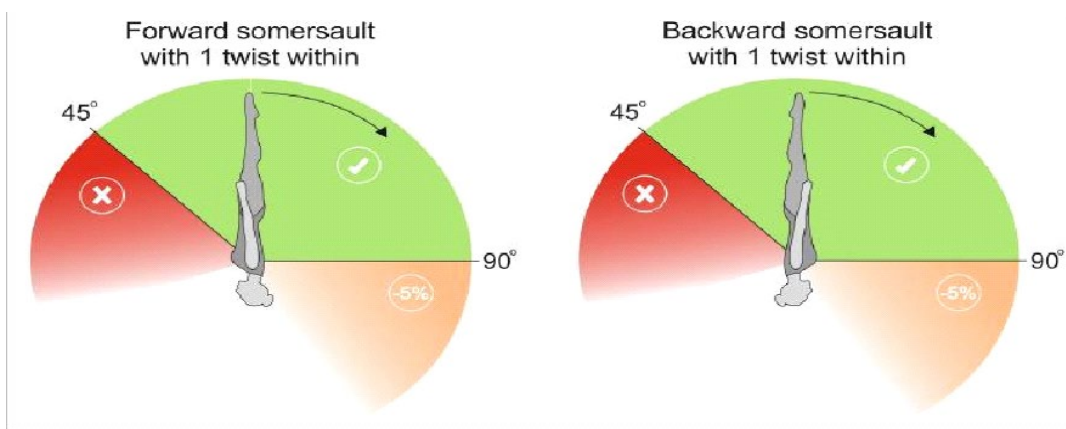


Без                      Без  
зниження            зниження            5% до 15%    25%до 35%

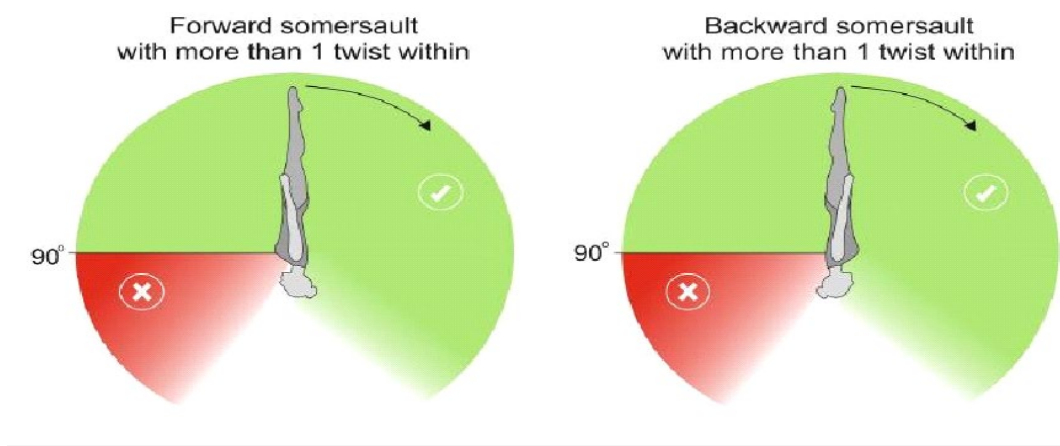
### ДОЗВОЛЕНІ КУТІ перед початком 1/2 ПОВОРОТУ (1/2 TWIST)



### ДОЗВОЛЕНІ КУТІ перед початком 1/1 ПОВОРОТУ (TWIST)



### ДОЗВОЛЕНІ КУТІ перед початком 3/2 і більше ПОВОРОТУ (TWISTS)



Переклад:

Віце-президент ВГО «ФАРРУ»



МИХАЙЛО ПЕТРЕНКО

