

**Бонусные элементы баланса 2022**  
**ЖЕНСКИЕ ПАРЫ – Статика**

Форма опоры											Равновесия			
		А	В	Н	А	В	Н	А	В	Н				
Верхняя		А	В	Н	А	В	Н	А	В	Н				
Нижняя		А	В	Н	А	В	Н	А	В	Н				
	на 2-х стопах	0.2	---	---	0.2	---	---	0.1	---	---	---			
	на 1-ой прямой ноге (без поддержки рукой)		---	0,1		---	0,2		---	---	---			
	на стопе			---	0.2		0/ 0.1	0.3		---	---	---		
				0.2	0.4		0.3/ 0.4	0.5		0.2	---	---		
				0.3	0.5		0.4/ 0.5	---		0.3	0.1	0.2		
	на 2-х ногах		---	---	0.1		---	0.2		---	---	0	0.1	
	на 1-й ноге +0.1			0.2	0.4		0.3/ 0.4	0.5		0.2	---	---		

**ЖЕНСКИЕ ПАРЫ – Входы**

Форма опоры										Равновесия	
		А	В	Н	А	В	Н	А	В		
Верхняя		А	В	Н	А	В	Н	А	В		
Нижняя		А	В	Н	А	В	Н	А	В		
										0	0.1
										0.2	0.3
Подсечка			0	0.1		0	0.2		0		
		0.1			0.1						
			0.2	0.3		0.2	0.3				
		0.2	0.2	0.4	0.2	0.2	0.4	0.2	0.2		
			0.3	0.5		0.3	0.5		0.3		
			0.1	0.2		0.1	0.2		0.2		

**ЖЕНСКИЕ ПАРЫ – Движения**

Форма опоры, движение		Движение «В» на 1-ой руке		Стойки				Равновесия	
Верхняя				А	В	А	В		
Нижняя				А	В	А	В		
		0	0.2						
		0.2	0.4						
		0.2	0.4	0	0.1	0	0.2	0	0.1
		0.3	0.5	0	0.2	0.1	0.3	0.1	0.2
		0.4	-	0.1	0.3	0.2	0.4	0.2	0.3

**Бонусные элементы баланса 2022**  
**МУЖСКИЕ ПАРЫ – Статика**

Форма опоры										
Верхний										
Нижний										
		на стопе/ах	0.5	---	---	0.5	---	---	0.3	0.4
		на руке		0.4	0.5		---	---		---
		на шее/ голове		0	0.1		0	0.2		0


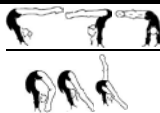























**МУЖСКИЕ ПАРЫ – Входы**

Форма опоры							
Верхний							
Нижний							
		360°	0.2	0.3	---	0.4	0.2
		360°	0.1	0.2	---	0.3	0.1
			---	---	---	0.1	---


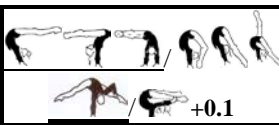





























**МУЖСКИЕ ПАРЫ – Движения**

Форма опоры / Движение		Движение «В» на 1-ой руке			Любая стойка «В» на одиночной опоре
Верхний			Из «свечи» опускание в «крокодил» ноги вместе		
Нижний					
		0.1	0	0.1	
		0.2	0.1	0.2	
		0.3	0.2	---	
		0.2	0.1	---	0.1
		0.2	0.1	---	0.2
		0.2	0.1	---	0.1
		0.2	0.1	---	0.4 =>/ 0.5 <=





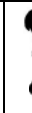

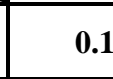
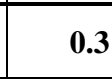





















**Бонусные элементы баланса 2022**  
**СМЕШАННЫЕ ПАРЫ – Статика**

Форма опоры											Равновесия на 1-ой ноге
Верхняя											
Нижний											
		на стопе/ах	0.5	---	---	0.5	---	---	0.3	0.4	
		на 1-ой руке		0.4	0.5		0.5	---		0.3	
		на шее/голове		0	0.1		0	0.2		0	
		на 1-ой руке		---	---		---	---		---	0.1

**СМЕШАННЫЕ ПАРЫ – Входы**

Форма опоры									
Верхняя									
Нижний									
		0	0	---	0.1		---	0.1	
			0.2	0.4		0.3	0.5		0.3
		---	---	0	---	---	 0.1	---	---
			0.1	0.3		0.2	0.4		0.2
			0	0.2		0.1	0.3		---
			---	0.1		0	0.2		---

**СМЕШАННЫЕ ПАРЫ – Движения**

Форма опоры / Движение партнеров		Движение «В» на 1-ой руке		Стойка на 1-й руке (на одиночной опоре)			Равновесия на 1-ой ноге
Верхняя							
Нижний							
		0.1	0.3				
	 ↔  /  / 	0.1	0.3	0	0.1	0.1	0.1
	 →  → 	0.1	0.3	0.1	0.2	0.2	0.2
	 →  → 	0.1	0.3	0.1	0.2	0.2	0.2
	 ← 360° → 	0.1	0.3	0.1	0.2	0.2	0.3
	 →  /  ←	0.1	0.4	0.3/ 0.4	0.4/ 0.5	0.4/ 0.5	0.4/ 0.5















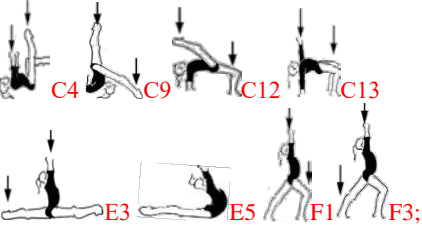







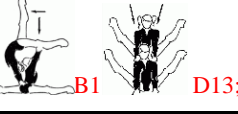






## Бонусные элементы баланса 2022

### ПАРЫ

#### Примечания:

1. Категории стоек для «Верхних» соответствуют таблице на стр.**15**, а категории равновесий на стопах и упоров – на стр.**16** Таблиц Трудности (ТТ).
2. Бонусная надбавка для категории стоек «краб», «ивушка», «пика» и т.п. приравнивается к бонусам для стоек категории «мексиканка», «флаг», «ломаная», если это не оговорено.
3. При выполнении элементов ВХОДЫ в стойку на 1 руке «флаг/мексиканка захватом» конечное положение приравнивается к простому «флагу/мексиканке» +0.1 балла. Для остальных элементов (статические удержания, движения) стойка на 1 руке «флаг/мексиканка захватом» приравнивается к простому «флагу/мексиканке», если это специально не оговорено.
4. Входы, имеющие бонусную надбавку, но выполненные толчком (рывком) одной рукой «Н» или с дополнительным поворотом «В» на 360\* получают дополнительную надбавку **+0.1** балла, если это не оговорено.
5. Надбавки предусматривают, что «В» выполняет бонусные элементы на соответствующей опоре «Н», без дополнительной поддержки со стороны «Н». Если рука/нога «Н», на которой удерживается «В», имеет какую-либо дополнительную опору, то такая форма опоры считается узкоручкой /узконожкой.
6. Статические удержания на прямой руке/руках «Н» могут выполняться «Нижним» в положениях стоя, стоя на коленях, сидя, сидя в шпагате, полумост, лежа, если они специально не оговорены.
7. Движения «Н» сестьдолжны начинаться положением «стоя» и могут заканчиваться положениями: сед, шпагат, мост и лёжа, если они специально не оговорены. При вставании «Н» из этих положений его движение должно заканчиваться положением «стоя».
8. Все движения «Н» выполняются с удержанием «В» на одной прямой руке, если иная опора специально не оговорена.
9. Если во время движения «Н» выполняется движение «В» из одного положения в другое и оба положения имеют бонусную надбавку, то бонус для такого элемента будет определяться по начальному положению. Если одно из положений «В» (начальное или конечное), а также само движение «В» не имеют бонусной надбавки, то бонус получает только то положение, которое имеет бонусную надбавку,.

**Бонусные элементы баланса 2022**  
**ТРОЙКИ – Статика / Движения**

Группа сложности пирамид	Форма опоры партнеров								СПИЧАГ (из угла, крокодила) в любую стойку / ОПУСКАНИЕобратно	
		Верхняя			1 рука +0.1					
	Средняя									
<b>1 гр.</b>		---	---		---	0.1	---	---	---	0.1/ ---
<b>2 гр. + Базы:</b> <i>стр.66(кат.2)</i>		--	0		--	0.1	---	---	---	0.1/ ---
 <i>стр.67</i> A8; <i>стр.68</i> A11		---	0.1		---	0.2	---	---	---	0.2/ ---
<b>3 гр. + Базы:</b>		---	0.1	0	0	0.2	---	---	---	0.2/ 0
 <i>стр.71</i> A2 A3		---	0.2	0.1	0.3	---	---	---	---	0.3/ 0.1
<b>4 гр. до20 ед. + Базы:</b>		0		0.1				---	---	
 <i>стр.70</i> B9 C7 D6 D7;		0	0.2	0.1	0.3	0	0	0	0	0.3/ 0.1
 <i>стр.71</i> B1 D13;		0.1	0.3	0.2	0.4	0	0	0	0	0.1/ --- 0.4/ 0.2
<b>4 гр. 21 ед. &gt; + Базы:</b>		0.1		0.2						0.1/ ---
 <i>стр.68</i> C2; <i>стр.70</i> B10 B11		0.1	0.3	0.2	0.4	0	0	0	0	0.1/ --- 0.4/ 0.2
 <i>стр.71</i> A6;		0.2	0.4	0.3	0.5	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2/ --- 0.5/ 0.3

**ТРОЙКИ – Входы ТРОЙКИ – Переходы**

Элемент	Верхняя Форма опоры				
	Кат.1	Другие Категор			
	---			0.1	0.2
				0.1	0.2
				0.2	0.3
 360°			0.1		
				0.2	0.3
			0.2		
			0.3	0.3	0.4
 360*				0.4	0.5

2-я пирамиды 1-я	Группа 3	Группа 4	Группа 4+
	Группа 3	0	0.1
Группа 4	0.1	0.2	0.4
Группа 4+	0.2	0.3	0.5
Перестроения (переходы) получают бонусную надбавку при условии, если они выполняются с элементом «В», имеющим бонус			

**Примечания:**

1. Категории стоек «Верхней» соответствуют таблице на стр.12 Таблиц Трудности (горизонтальный упор не считается стойкой). Так, например, при выполнении «Верхней» движения из угла в «горизонт» не будет давать бонусной надбавки.
2. Категория стоек «краб», «ивушка», «пика» и т.п., а также «флаг/мексиканка захватом» получают дополнительную надбавку +0.1 к категориям стоек «мексиканка», «флаг», «ломаная» при условии их выполнения на одной прямой руке/ноге «Ср». В иных случаях для обеих категорий стоек бонусная надбавка будет одинаковой.
3. Надбавки предусматривают, что «Верхняя» выполняет бонусные элементы без дополнительной поддержки со стороны «Н»/«Ср», которые удерживают «В» на кисти/ях или стопе/ах прямых рук или ног либо приравненных к ним опорах. Если рука/нога «Средней», на которой она удерживает «В» имеет какую-либо дополнительную опору, то такая форма опоры «Ср» считается узкоручкой (узконожкой). Если рука/нога «Средней», на которой она удерживает «В» лежит на полу или на партнере, то такая форма опоры «Ср» не рассматривается для бонусной надбавки.
4. Простые движения «Ср»/«Н» (отведение/поднимание рук/и, ног/и), которые принципиально не меняют конфигурацию базового построения, но, получая дополнительную трудность (1-2 ед.), увеличивают градацию группы сложности пирамиды (например, со 2-ой на 3-ю, с 3-ей на 4-ю), не учитываются для получения бонусной надбавки. Такие движения будут учитываться только для увеличения общей трудности упражнения согласно правилам соревнований.
5. Положения ног «Верхней» (врозь / вместе) или широких рук не влияет на величину бонусной надбавки, если это положение специально не оговорено.
6. В целях увеличения сложности элементов, выполняемых «Верхней» и разнообразия базовых построений вводятся дополнительно для бонусных надбавок следующие базы из Таблиц Трудности:
  - 1-ой группы трудности;
  - 2-ой группы: стр. 66(кат.2) C4,9,12,13; E3,5; F1,3; стр. 67 A8; стр.68A11;
  - 3-ей группы: стр.70D5; стр. 71A2,3;
  - 4-ой группы (18-20 ед.): стр. 67A10; стр.68 C1; стр.69D13; стр.70B10; C9;D10; E1; стр.71A6; B1;
  - (21ед. и >) стр. 67 A11,12; C12; стр.68 C2; стр.69A5,6; стр.70B10,11; стр.71 A6;
7. Базы стоимостью 21 ед. и выше поощряются дополнительной надбавкой **0.1 балла.** (При этом базовое построение получает бонусную надбавку один раз и, являясь частью целого элемента (пирамиды), не дает право на дополнительную надбавку за выполнение двух и более бонусных элементов в одной связке/блоке).

**Бонусные элементы баланса 2021**  
**ЧЕТВЕРКИ – Движения / Статика**

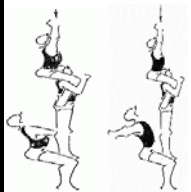
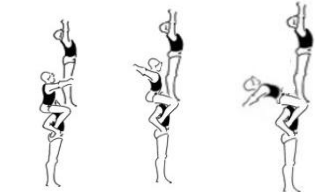
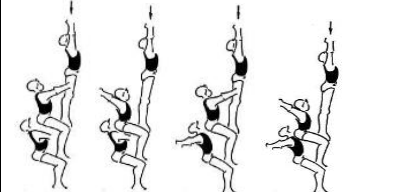
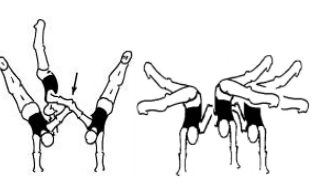

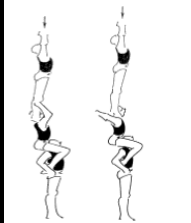
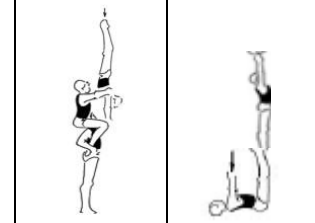
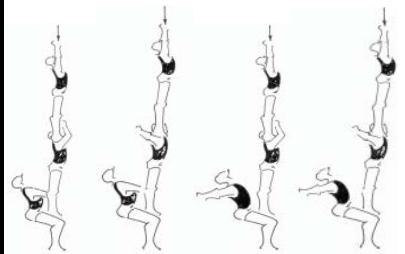
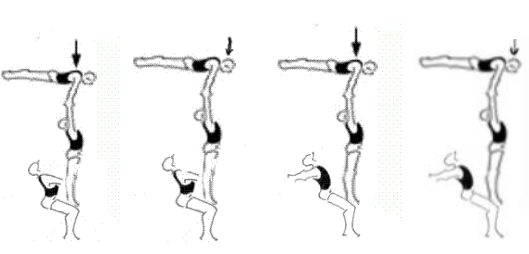
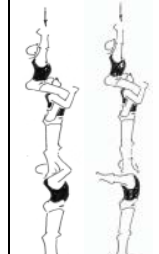
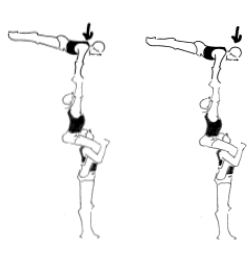
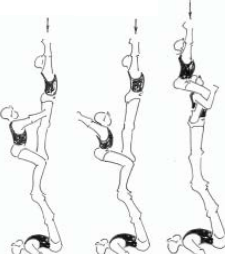
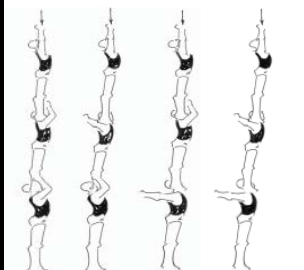
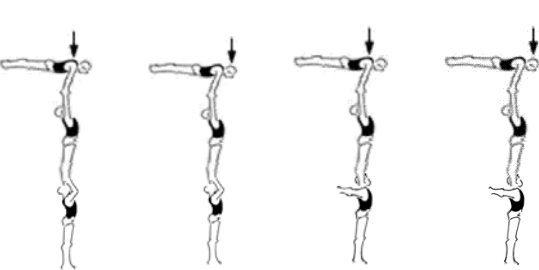
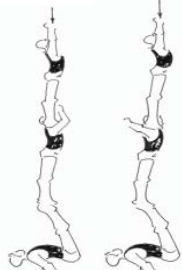
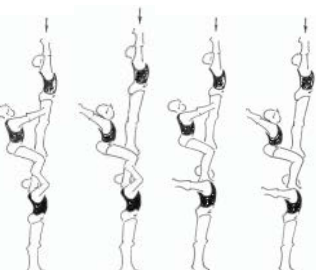
Группа трудности пирамид (условно)	Форма опоры партнеров	Движение на 1-ой руке			Статика
		Верхний/Средний	Средний/Нижний		
<b>А</b> <u>стр.100</u> D4; <u>стр.102</u> B5,6,11,12; C2,4; <u>стр.108</u> A2,4,6; D2,4; <u>стр.110</u> A1,2;					
		0	0.1	0.1	0
		0.1	0.2	0.2	0.1
<b>В</b> <u>стр.103</u> B1,2,3,4,5,6,7; <u>стр.108</u> A8,10,11; B12		0.1	0.1	0.2	0
		0.1	0.2	0.2	0.1
		0.2	0.3	0.3	0.1
<b>С</b> <u>стр.102</u> C7,8,11,12; D 5,6,7,8; <u>стр.104</u> A3,4,7,8; D10,12 <u>стр.108</u> B3,4; <u>стр.109</u> A3,4,6		0.1	0.1	0.2	0
		0.2	0.3	0.3	0.2
		0.3	0.4	0.4	0.2
<b>Д</b> <u>стр.104</u> D3,4,7,8; <u>стр.105</u> C1,2,3,4; <u>стр.109</u> A9,10; C5,6		0.2	0.2	0.3	0.1
		0.2	0.3	0.4	0.3
		0.3	0.4	0.5	0.3

**Примечания:**

1. Надбавки предусматривают, что «Верхний» выполняет бонусные элементы на соответствующей опоре «Ср/Н» без дополнительной поддержки со стороны «Ср/Н». Если рука/нога «Ср/Н», на которой он удерживает «В» имеет какую-либо дополнительную опору, то такая форма опоры считается узкоручкой (узконожкой).
2. При выполнении стоек положения ног «Верхнего» (врозь / вместе) или широких рук не влияет на величину бонусной надбавки, если это положение специально не оговорено.
3. Стойка «Верхнего» на 1 руке «флаг захватом» приравнена к стойке «флаг» на 1 руке + 0.1 балла.
4. Форма опоры «Ср/Н» на пирамидах стр.110 A1,2 приравниваются к опоре на голове/шее «Ср/Н», выполняющего горизонтальный упор.
5. Переход, являясь частью целого элемента (переход + статическое положение или движение «В» во время перехода + конечное статическое удержание), не дает право на дополнительную надбавку за выполнение двух и более бонусных элементов в одной связке/блоке.
6. Переход «Ср» может получить отдельную бонусную надбавку при условии, что он выполняется с элементом «Верхнего», имеющим свою бонусную надбавку, и осуществляется между пирамидами, включенными в группы сложности С или Д и завершается фиксацией.

## Бонусные элементы баланса 2021

### ЧЕТВЕРКИ – Базы

<b>A</b>	<b>95 C10,12</b>	<b>98 B 7,8,12</b>	<b>95 C3,4,7,8</b>				<b>99 C1,2</b>		<b>94D4</b>						
															
	15 17	12 13 14	14 16 16 18	16 18	16										
<b>B</b>	<b>98 C2,4</b>		<b>98 C5</b>												
															
	17 18	18	16												
<b>C</b>	<b>95 D3,4,7,8</b>				<b>96A1,2,3,4;</b>				<b>97A 10,12</b>		<b>98 C 8,9;</b>		<b>99 A 3,4,6</b>		
															
	18 20 20 22	20 22 22 24	19 21	23 25	16 18 17										
<b>D</b>	<b>97C 3,4,7,8;</b>				<b>98A 9,10,11,12</b>				<b>99 A 9,10</b>		<b>97 A3,4,7,8;</b>				
															
	46 48 48 50	46 48 48 50	28 30	28 30 34 38											



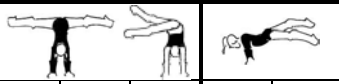




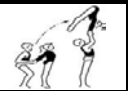





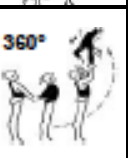









## Бонусные элементы баланса 2021










### БАЗОВЫЕ ПОСТРОЕНИЯ

*(каждое базовое построение получает бонусную надбавку один раз и, являясь частью целого элемента (пирамиды), не дает право на дополнительную надбавку за выполнение двух и более бонусных элементов в одной связке/блоке)*

1. Колонна на плечах «Н» (стр.97 D3,4,7,8), «2Ср» удерживает на прямых руках / руке упор «В» на двух руках/узкоручке \_\_\_\_\_ **0.2**
2. Колонна на плечах «Н» (стр.97 D3,4,7,8), «2Ср» удерживает на прямых руках / руке стойку «В» на двух руках/узкоручке \_\_\_\_\_ **0.3**
3. Колонна на бедрах «Н», «1Ср» удерживает на прямых руках «2Ср» и «В», выполняющих два горизонтальных упора друг на друге (стр. 96A1,2,3,4) \_\_\_\_\_ **0.2**
4. Колонна на плечах «Н» », «1Ср» удерживает на прямых руках «2Ср» и «В», выполняющих два горизонтальных упора друг на друге (стр. 98 A9,10,11,12) \_\_\_\_\_ **0.3**

### ЧЕТВЕРКИ – Входы ЧЕТВЕРКИ – Построения

Форма опоры		Верхний					
		Кат.1 - 0.1	Другие категор.				
				-	0.1		-
				-	0.2		-
 360°			0.1				0.1
				0.2	0.3		0.2
 360*			0.3				0.3
				0.4	0.5		0.4

Верхний							
		Базы	Форма опоры				
гр. А			0.1	0.2		0.1	---
		0.2	0.2	0.3	0.1	0.2	---
гр. В			0.2	0.3		0.2	0
		0.3	0.3	0.4	0.2	0.3	0.1
гр. С			0.3	0.4		0.3	0.1
		0.4	0.4	0.5	0.3	0.4	0.2
гр. D			0.4	0.5		0.4	0.2

### ЧЕТВЕРКИ – Переходы

2-я пирамиды 1-я		Группа С	Группа D
		Группа С	<b>0.1</b>
Группа D	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	

Перестроения (переходы) получают бонусную надбавку при условии, если они выполняются с элементом «В», имеющим бонус

И.О. Председателя Тренерского Совета:

Т.В. Гургенидзе

Председатель Технического Комитета:

Д.А. Винников

## ЭЛЕМЕНТЫ, ПОЛУЧАЮЩИЕ НАДБАВКИ (бонусы) К ОЦЕНКЕ ЗА ТРУДНОСТЬ НА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ 2022 года

В целях развития сложности акробатических элементов в каждом упражнении будет производиться надбавка к оценке за трудность от 0.1 до 0.5 балла (но не более, чем 0.5 балла) за каждый выполненный элемент, включённый в данный список. Перечень такого рода элементов будет ежегодно пересматриваться Председателем Технического Комитета (ТК) и утверждаться Председателем Тренерского Совета (ТС) с учётом предложений, поступающих от тренеров и тенденций развития акробатики в мире.

### Надбавки будут производиться при следующих УСЛОВИЯХ:

- Элемент получает надбавку, если согласно правилам соревнований и дополнениям ФСАР трудность его засчитывается.
- Элементы можно выполнять из любого начального в любое конечное положение, если таковые не оговорены.
- При выполнении двух и более бонусных элементов, связок в одном блоке (серия элементов без схода на пол) даётся дополнительно + 0.1 балла за каждый блок.

Такая дополнительная надбавка не дается при выполнении элемента, состоящего из нескольких бонусных надбавок (например, движение и положение), которые являются частью одного элемента.

- Элемент(связка), не имеющий бонусной надбавки за сложность, но являющийся оригинальным, отличающийся абсолютной новизной и, если никем не повторяется, то решением Председателей ТС и/или ТК также может получить надбавку 0.1 балла, которая утверждается Верховным Жюри и действует в течение отдельных соревнований.

Такой бонус является исключительным, и в том случае, если он присуждается за элемент(связку), уже имеющий бонусную надбавку за сложность, то он не дает право получать дополнительную надбавку за выполнение двух и более бонусных элементов в одном блоке(серии).

- Любые поступающие заявки и предложения по включению каких-либо других элементов для получения надбавок будут приниматься и рассматриваться в течение года на заседаниях Технического Комитета и/или Тренерского Совета.

### В БАЛАНСОВОМ упражнении:

- Понятие «любая стойка на 1 руке» включает в себя любые виды стоек на одиночной опоре без дополнительной поддержки, в том числе «мексиканка», «флаг», «ломаная», «копфштейн» и т.п. Любые упоры: углом, на локте и горизонтальные упоры не являются стойками.
- В парах Входы включают в себя надбавку за конечное статическое положение. Поэтому бонус за статическое положение, выполненное после бонусных входов второй раз не дается.  
При выполнении движения «В» или «Н» (перестроения, построения пирамиды с элементом «В») бонусная надбавка за элемент может включать надбавку непосредственно за движение и за конечное статическое удержание.
- Элемент не получает бонус, если выполняются одновременно движения «В» и «Н» из положения, не имеющего бонусную надбавку в положение, получающее бонус или наоборот, из положения, имеющего бонусную надбавку в положение без бонуса. В этом случае бонусную надбавку могут получить только статические положения.

- Элементы, выполняемые с положениями «В» «ноги вместе» или «широкие руки» не дают дополнительную бонусную надбавку, если это специально не оговорено.

#### В ТЕМПОВОМ упражнении:

- Если исходное положение (ИП) не оговорено, то элемент может быть выполнен из любого И.П. Например: И.П. «Верхнего» «с ног» может выполняться с пола (толчком под бедра, под ногу, с «фуса» и т.д.), с согнутых/прямых рук, плеч «Н» и т.п. в парах, а также в группах усилиями одного или нескольких партнеров, если это положение специально не оговорено.  
Также элементы в соскок могут выполняться как с партнера, так и подкидным прыжком с пола, если таковые положения не оговорены.
- В парах И.П. или ловли «на согнутых руках «Н», приравниваются к положению «на плечах «Н» (кроме ловли «В» в стойку на плечи «Н» с её поддержкой) и будут иметь одинаковую надбавку.
- В парах И.П. или ловли на бедрах «Н» - «зацеп», приравниваются положению «пролет» (когда «В» пролетает под ноги «Н» с поддержкой) и будут иметь одинаковую надбавку.
- Элементы, выполняемые из ИП и/или при ловлях с положениями «В» «ноги вместе», «широкие руки», «мексиканка», «флаг», «горизонт» и т.п., а также на «Н» в «узкоручке», в 1 руке, не дают дополнительную бонусную надбавку, если это специально не оговорено.
- Элементы, состоящие в полетной фазе из различных положений (бланш/угол/винт и т.п.) могут выполняться в любых сочетаниях и последовательности, если таковые специально не оговорены.
- Надбавка за темповый элемент даётся лишь в том случае, если он выполняется без дополнительной помощи нижнего(-их) на протяжении фазы полета, т.е. подталкиванием верхнего во время вращения, после его вылета до момента приземления/ловли (за исключением элементов, предусматривающих такую дополнительную помощь в женских парах).
- Бонусные элементы, выполняемые в немедленной последовательности (в темпе) получают надбавку в зависимости от сложности элементов, составляющих эту последовательность. (см. Таблицу надбавок за «темп»)

**И.О. Председателя Тренерского Совета:**



**Т.В. Гургенидзе**

**Председатель Технического Комитета:**



**Д.А. Винников**

## Бонусные темповые элементы 2022

### ЖЕНСКИЕ ПАРЫ

#### Надбавка - 0.1

- Полфляка: в стойку кистями на прямые «Н» или в ускорочку на согнутую «Н»; плечами на прямые «Н» в темпе соскок 6/4 назад углом; на 180\* на согнутые «Н» или на 360\* плечами на прямые «Н»;
- Курбет: в стойку на 360\* на согнутые «Н»; на 180\* в стойку на 1руке на согнутую «Н»; в ускорочку на прямую «Н»;
- С ног: 4/4 вперед групп. или назад углом на согнутые «Н»; 5/4 вперед углом в «ласточку» на прямые «Н»;
- Из стойки: на согнутых «Н» 4/4 вперед на 360\* в стойку на бёдра/бедро «Н»;
- Накат: 4/4 вперед в стойку на 1руке на согнутую «Н»; 4/4 вперед с пов. на 180\* в ускорочку на согнутую «Н» или на прямые «Н»;
- Соскок/подкидной: 8/4назад/вперед углом; со стойки 6/4 назад прогнувшись; из «ласточки» на прямых «Н» 8/4 вперед групп.

#### Надбавка - 0.2

- Полфляка: в стойку на 1 руке на согнутую «Н» или в ускорочку на прямые «Н»;на 360 на согнутые «Н»;
- Курбет: в стойку на 1 руке на прямую «Н»; с пов. на 180\* в ускорочку на прямую «Н»; в стойку на 360\* на прямые «Н» или в ускорочку на согнутую «Н»;
- С ног: 4/4: впередуглом или назад бланш или твист групп. на согнутые «Н»;9/4 назад/вперед групп. в «зацеп»;
- Накат: 4/4 вперед на 180\* в стойку на 1 руке на согнутую «Н» или на 360\* в стойку на согнутые «Н»; 7/4 углом в «ласточку» на прямые «Н»;
- Соскок/подкидной: 3-ой пируэт назад или 900\* вперед; любые 8/4 сальто групп. на 180\*; 8/4 прогнувш. с подбивом в полете; из «зацепа» 9/4 назад/вперед в групп; со стойки 6/4 прогнувшись на 360\*; с наката 10/4 вперед групп.; из «ласточки» на прямых «Н» 8/4 вперед углом.

#### Надбавка - 0.3

- Полфляка: на 360\* на прямые или в ускорочку на согнутую «Н»;
- С ног: 4/4: впередбланш или 180\* на согнутые «Н»;твист углом или пируэт на согнутые «Н»; 3-ой пируэт в «зацеп»; 9/4 назад/вперед углом в «зацеп»;
- Накат: 11/4 групп. в «зацеп»;
- Соскок/подкидной: 8/4 на 360\*- групп.; 8/4 прогнувшись на 360\* с подбивом в полете; любые 8/4 сальто углом на 180\*; 8/4 твист групп. на 180\*; со стойки 6/4 бланш на 720\*;из «зацепа» 9/4 назад/вперед углом; с наката 10/4 вперед углом;

#### Надбавка – 0.4

- Накат: 11/4 углом в «зацеп»;
- Соскок/подкидной: 8/4 на 360\*-угол; 8/4 твист углом на 180\*;

#### Надбавка – 0.5

- С ног: 2-ой пируэт на согнутые «Н»;
- Соскок/подкидной: 8/4 бланш на 720\* с подбивом в полете; 8/4 бланш;

## Бонусные темповые элементы 2022

### МУЖСКИЕ ПАРЫ

#### Надбавка - 0.1

- Полфляка: с рондата в 1 руку на согнутую «Н»; с пов. на 360\* на согнутые «Н»;
- Курбет: или подсечка разрывом хвата в «свечу»/«флаг» или с пов. на 180\* в стойку на 1 руке на прямую «Н»;
- С ног: 2-ой пируэт назад или 540\* вперед на согнутые руки/плечи «Н»; с рондата 4/4 назад групп. или углом на плечи «Н»;
- Со стойки: на согнутых «Н» 4/4 вперед в стойку на согнутые «Н»; 6/4 назад в групп. на согнутые руки/плечи «Н»;
- Накат: 4/4 вперед в стойку на 1 руке или с пов. на 180\* в узкоручку на прямую «Н»;
- Соскок/подкидной: 3-ой пируэт назад или 900\* вперед; 8/4 на 360\*-угол; со стойки 6/4 назад бланш 720\*; из виса 10/4 вперед групп.;

#### Надбавка – 0.2

- Полфляка: с рондата с пов. на 360\* в 1 руку на согнутую «Н»; с пов. на 360\* на прямые «Н»;
- Курбет: или подсечка разрывом хвата с пов. на 180\* в «свечу»/«флаг» на прямую «Н»;
- С ног: 8/4 групп. на согнутые руки/плечи «Н»; с рондата бланш назад на плечи «Н»;
- Из стойки: на согнутых «Н» 4/4 назад или 4/4 вперед с пов. на 180\* в стойку на согнутые «Н»; 6/4 назад углом на согнутые руки/плечи «Н»;
- Из виса: 4/4 вперед углом в «горизонталь» на прямые «Н»; 6/4 вперед в групп. на согн. «Н»;
- Накат: 4/4 вперед 180\* в стойку на 1 руке на прямую «Н»;
- Соскок/подкидной: со стойки 10/4 назад групп.; из виса 10/4 вперед углом или групп. на 180\*; 8/4 твист углом на 180\*; 8/4 бланш;

#### Надбавка – 0.3

- С ног: 3-ой пируэт на согнутые руки/плечи «Н»; 8/4 углом на согнутые руки/плечи «Н»; 6/4 вперед групп. в стойку на согн. «Н»; с рондата пируэт назад на плечи «Н»;
- Соскок/подкидной: 8/4 бланш на 360\*; 8/4 на 720\*-угол; 4-ой пируэт назад или 1260\* вперед; со стойки 10/4 назад углом;

#### Надбавка – 0.4

- С ног: 8/4 на 360\*/групп. на согнутые руки/плечи «Н»; 6/4 вперед углом на согн; с рондата 4/4 назад на 720\* на плечи «Н»;
- Соскок/подкидной: 8/4 бланш с пов. на 720\*; 12/4 групп.;

#### Надбавка – 0.5

- С ног: 8/4 на 360\*/угол на согнутые руки/плечи «Н»; с рондата 8/4 назад на плечи «Н»;
- Соскок/подкидной: 8/4 бланш на 1080\*; 12/4 углом;

## СМЕШАННЫЕ ПАРЫ

### Надбавка – 0.1

- Полфляка: в стойку на 1 руке на согнутую «Н» или в узкоручку на прямую «Н», или согнутых рук/«фуса» «Н» 360\* на согнутые/прямые «Н»;
- С ног: курбет 180\*, боком или подсечка разрывом хвата в стойку на 1 руке на прямую «Н»; пируэт назад или 180\* вперед на согн.«Н»; бланш вперед 720\* в «зацеп»
- Со стойки: 4/4 назад групп. в вис; 4/4 вперед в стойку на согн. «Н»; 6/4 назад групп. на согн.«Н»;
- Из вися: 7/4 вперед углом/бланш 180\* в «зацеп»; 4/4 углом вперед в стойку/горизонт на прямые или в узкоручку на согнутую «Н»;
- Накат: 7/4 вперед углом/бланш 360\* в «зацеп»; 4/4 вперед углом/бланш в 1 руку на согнут.«Н» или в узкоручку на прямую «Н»;
- Из «зацепа»: 10/4 вперед групп. с пов. «Н» в «зацеп»; 4/4 назад бланш 1080\* на предплечья «Н»; 5/4 назад бланш 360\* на согн.«Н»;
- Соскок/подкидной: 3-ой пируэт назад или 900\* вперед; 8/4 твист углом или групп. 180\*; 8/4 винт-угол; подкидной 8/4 бланш назад; со стойки 6/4 назад бланш 360\*/540\* или вперед 360\*; из вися 6/4 вперед углом/бланш 540\*; из вися/наката 10/4 вперед групп.;

### Надбавка – 0.2

- Полфляка: в стойку на 1 руке на прямую «Н» или 360\* в стойку на 1 руке на согнутую «Н» или 360\* в узкоручку на прямую «Н»;
- С ног: 2-ой пируэт назад или 540\* вперед на согн. «Н»; 5/4 бланш вперед 900/1080\* в «зацеп» или бланш назад 1260/1440\* на предплечья/«рыбку»;
- Из стойки: 4/4 назад углом в вис; 4/4 вперед в стойку/горизонт на прямые или в узкоручку на согнутую «Н»; 4/4 углом 180\* на согн. «Н»; 6/4 назад углом на согн. «Н»;
- Из вися: 7/4 вперед углом/бланш 360\* в «зацеп»; 8/4 вперед групп. в вис;
- Из «зацепа»: 10/4 вперед угол с пов. «Н» в «зацеп»; 4/4 назад бланш 1260/1440\* на предплечья «Н»;
- Накат: 7/4 на 540\*/720\* в «зацеп»; 4/4 на 180\* в узкоручку на прямую «Н» или в 1 руку на согн.«Н»; 11/4 групп. в «зацеп»; 9/4 вперед углом в вис;
- Соскок/подкидной: с согн. «Н» 8/4 бланш назад; подкидной 8/4 бланш вперед или назад 360\*; 8/4 твист углом 180\*; со стойки 6/4 назад бланш 720\*; со стойки 10/4 назад групп.; из вися/наката 10/4 вперед углом/бланш или в групп. 180\*;

### Надбавка – 0.3

- Полфляка: 360\* в стойку на 1 руке на прямую «Н»
- С ног: 3-ой пируэт на согн. «Н»; 8/4 групп. на согн. «Н»; 6/4 вперед групп. на согн. «Н»;
- Из стойки: 4/4 назад в стойку на согн. «Н» или с пируэтом в вис; 9/4 вперед групп. в вис; 4/4 вперед из узкоручки на согнутой «Н» в то же положение;
- Из вися/наката: 4/4 на 180\* в 1 руку на прямую «Н»; 8/4 углом в стойку на согн.«Н»; 11/4 групп. 180\* в «зацеп»; 11/4 углом/бланш в «зацеп»;
- Соскок/подкидной: с согнутых «Н» 8/4 бланш назад 360\* или 720\*-угол или подкидной 8/4 бланш 720\*;

### Надбавка – 0.4

- С ног: 8/4 углом на согн. «Н»; 6/4 вперед углом на согн. «Н»; 13/4 групп. с пола в «зацеп»;
- Из стойки: 4/4 назад с пируэтом в стойку на согн. «Н»; 8/4 назад групп. в вис;
- Из вися/наката 11/4 вперед углом 180\* в «зацеп»; 11/4 вперед групп. 360\* в «зацеп»;
- Соскок/подкидной: 4-ой пируэт; с согнутых «Н» 8/4 бланш 720\* или подкидной 1080\*; 12/4 групп.; из «зацепа» 13/4 групп.; из вися/наката 10/4 углом/бланш 180\* или 10/4 вперед групп. 360\*;

### Надбавка – 0.5

- С ног: 8/4 на 360\* на согнутые «Н»; 13/4 углом с пола в «зацеп»;
- Из стойки: 8/4 назад углом в вис; на 1 руке на согнутой «Н» 4/4 углом вперед в 1 руку на согн. «Н»;
- Из вися/наката: 11/4 углом/бланш 360\* в «зацеп»;
- Соскок/подкидной: с согнутых «Н» 8/4 бланш 1080\*; 12/4 углом; из «зацепа» 13/4 углом; из вися/наката 10/4 углом/бланш 360\*;

## Бонусные темповые элементы 2022

### ПАРЫ

#### Выполнение элементов в темпе

<b>2-й элементы 1-й</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>
<b>0.1</b>	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3
<b>0.2</b>	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4
<b>0.3</b>	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4
<b>0.4</b>	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5
<b>0.5</b>	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5

## Бонусные темповые элементы 2022

### ТРОЙКИ

#### Надбавка – 0.1

- Любое: 12/4 групп.; 8/4 или 9/4 вперед углом 360\* или групп. 720\* на предпл.;
- С ног(решётка/купе/подкидной): 7/4 назад угол 360\* на предпл.; 11/4 вперед групп. на предпл.; 720\* назад или 540\* вперед на #; 6/4 вперед углом или твист групп. в стойку китайским; 4/4 бланш к 1-й «Н»
- Из стойки: с решетки 4/4 на согн. «Н» или на 180\* на # или на 360\* в стойку китайским; 6/4 углом на #;
- С наката: 8/4 углом в стойку китайским; 6/4 углом на #;
- С качелей/виса: 7/4 вперед углом/бланш. в стойку китайским; 8/4 вперед групп. в вис;
- Соскок: 2-ой бланш на 360\*; из стойки 10/4 в групп.

#### Надбавка – 0.2

- Любое: 12/4 углом; 8/4 или 9/4 вперед углом 720\* на предпл.;
- С ног(решётка/купе/подкидной): 8/4 назад групп. на #; 8/4 вперед групп. на #; 11/4 вперед углом на предпл.; 1080\* бланш на #; 6/4 твист углом в стойку китайским; 6/4 вперед групп. в стойку на #; 9/4 винт-групп. на предпл.; 4/4 360\* к 1-й «Н»
- Из стойки: с решетки 4/4 на 180\* на согн. «Н» или на 360\* в стойку на #;
- С наката: 8/4 углом в стойку на #;
- С качелей/виса: 7/4 вперед углом/бланш в стойку на #; 9/4 вперед групп. на #; 8/4 вперед углом в вис;
- Соскок: 8/4 720\*-угол; 12/4 твист в групп.; из стойки 10/4 углом;

#### Надбавка - 0.3

- Любое: 13/4 групп.;
- С ног(решётка/купе/подкидной): 8/4 назад/вперед углом или твист групп. на #; 6/4 углом 360\* в стойку китайским; 6/4 вперед углом или твист групп. в стойку на #; 9/4 винт-угол на предпл.;
- Из стойки: с решетки 4/4 на 360\* на согн. «Н»;
- С наката: 8/4 углом на согн. «Н»;
- С качелей/виса: 9/4 вперед углом на #;
- Соскок: 8/4 бланш 720\*; 12/4 твист углом; 4-ой пируэт;

#### Надбавка – 0.4

- Любое: 13/4 углом;
- С ног(решётка/купе/подкидной): 8/4 винт-групп. на #; 8/4 твист углом на #; 6/4 твист углом в стойку на #;
- Соскок: 8/4 бланш 1080\*; 12/4 групп. 360\*;

#### Надбавка – 0.5

- Любые 14/4 сальто;
- С ног(решётка/купе/подкидной): 8/4 винт-угол на #; 6/4 углом 360\* в стойку на #;
- Соскок: 12/4 углом 360\*;



## Бонусные темповые элементы 2022

### ТРОЙКИ

#### Выполнение элементов в темпе

<b>2-й элементы 1-й</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>
<b>0.1</b>	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3
<b>0.2</b>	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4
<b>0.3</b>	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4
<b>0.4</b>	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5
<b>0.5</b>	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5

## Бонусные темповые элементы 2022

### ЧЕТВЕРКИ

#### Надбавка – 0.1

- С ног(с решётки/купе, выпрыжка): 6/4 твиста углом в стойку на #; 2-ое сальто в групп. на плечи «Н»; 6/4 сальто вперед углом или 6/4 твиста групп. в стойку на согн. к «Н»; 3-ой пируэт на #; 8/4 вперед 540\* на #; 360\*/заднее на #; 2-ой бланш на #; 2-ой твист групп. с пов. 180\* на #;
- Из стойки: китайским 4/4 сальто вперед/назад с пов. на 360\* в стойку китайским;
- С «качелей»: «В» 4/4 бланш в «качели»
- Соскок: 12/4 групп.; 8/4 бланш 720\*; 8/4 вперед 900\*;
- Две пары: стоя друг за другом, оба «Верхних» на плечах «Нижних». «В-1» 6/4 вперед групп. толчком «Н-1» и «В-2» в стойку на согн. «Н-2»;

#### Надбавка – 0.2

- С ног(с решётки/купе, выпрыжка): 2-ое углом на плечи «Н»; 10/4 вперед групп. в стойку китайским; 6/4 твист углом в стойку на согн. «Н»; 4-ой пируэт на #; 8/4 вперед на 900\* на #; 2-ой бланш 360\* на #; 2-ой твист углом 180\* на #;
- С выпрыжки: 6/4 твист углом в стойку на #; 6/4 вперед групп. 360\* в стойку китайским; «В» стойка на согн. «Ср» 4/4 вперед/назад 360\* в стойку китайским; «В» бланш с согн. рук/плеч «Ср» на согн. руки/плечи «Ср», стоящего на #;
- Из стойки: 4/4 вперед/назад 360\* в стойку к одному партнеру; 8/4 назад в стойку китайским;
- С «качелей»: «В» 8/4 вперед групп. в «качели»; «В» пируэт вперед в «качели»;
- Соскок: 3-ое углом; 8/4 бланш 1080\*; 3-ой пируэт – заднее (групп./угол)сальто; с качелей «В» 8/4 вперед углом/ прогнувш. 180\*/360\* в соскок;
- Две пары: стоя друг за другом, оба «Верхних» на плечах «Нижних». «В-1» 6/4 вперед углом толчком «Н-1» и «В-2» в стойку на согн. «Н-2»

#### Надбавка – 0.3

- С ног (с решетки/купе, выпрыжка): 8/4 360\*/групп. на плечи «Н»; 10/4 вперед углом в стойку китайским; 8/4 бланш 720\* на #; 2-ой твист групп. 540\* на #;
- С выпрыжки: 6/4 вперед углом 360\* в стойку китайским; «В» стойка на согн. «Ср» 8/4 вперед углом в стойку китайским; «В» пируэт с согн. рук/плеч «Ср» на согн. руки/плечи «Ср», стоящего на #;
- Соскок: 12/4 360\*-групп.; с качелей «В» 8/4 вперед углом/ прогнувш. 540\*/720\*;
- С «качелей»: «В» 8/4 вперед углом в «качели»; «В» 12/4 вперед групп. в соскок; «В» 13/4 вперед групп. на предпл. «Нижних»;

#### Надбавка – 0.4

- С ног (с решетки/купе, выпрыжка): 8/4 360\*-угол на плечи «Н»; 12/4 групп./углом на #; 8/4 бланш 1080\* на #; 2-ой твист углом 540\* на #;
- С выпрыжки: «В» пируэт 720\* с согн. рук/плеч «Ср» на согн. руки/плечи «Ср», стоящего на #;
- Соскок: 12/4 360\* углом;

#### Надбавка – 0.5

- С ног (с решетки/купе, выпрыжка): 12/4 групп./углом на #; 12/4 360\*-групп. на #;
- Соскок: 12/4: бланш–360\*–групп. или 360\*–бланш–групп.;

## Бонусные темповые элементы 2022

### ЧЕТВЕРКИ

#### Выпрыжки с элементом «Среднего»Выполнение элементов в темпе

Верхний Средний	<b>Бонусный элемент</b>	<b>*Элемент без бонуса</b>
Бланш	<b>0.1</b>	<b>0</b>
Пируэт	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>
2-й пируэт	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>
2-ое групп. 3-й пируэт	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>
2-ое углом	<b>0.5</b>	<b>0.4</b>
<b>*Небонусный эл-т (миним. требов-я):</b> <u>Соскок:</u> от 8/4 прогнувшись <u>Ловля:</u> от 8/4 углом. на ноги или от 6/4 углом в стойку		

2-й элементы 1-й	<b>*Без бонуса</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>
<b>*Без бонуса</b>	0	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3
<b>0.1</b>	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3
<b>0.2</b>	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4
<b>0.3</b>	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4
<b>0.4</b>	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5
<b>0.5</b>	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5
<b>*Не бонусный элемент(минимальные требования)</b>						
<b>с ног</b>	ловля	соскок	<b>со стойки</b>	ловля	соскок	
<b>4/4</b>	540*	---	<b>4/4</b>	одним партнер.	---	
<b>6/4</b>	одним партнер.	---	<b>6/4</b>	бланш-360*	бланш-720*	
<b>8/4</b>	группир.	блэш	<b>8/4</b>	---	---	

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Вид/ кол-во партнеров Элемент	Пары / Группы		
	1	2	3,4
Стойка на 1 руке	0.1	0.2	0.3
Флаг (любой); горизонт н.вместе	0.2	0.3	0.4
Двойной пируэт; 540* вперед	0.2	0.3	0.4
Двойное сальто групп.; 3-й пируэт	0.3	0.4	0.5

Председатель Тренерского Совета:



Т.В.Гургенидзе

Председатель Технического Комитета:



Д.А.Винников