



Требования на соревнования Yourways CUP XI (Акробатика: Взрослые)

- Соревнования проходят 2 раза в год: декабрь и май;
- Участвовать можно от 14 лет;
- Участвуют только клиенты секции;
- Необходимо для продвижения по клубной системе Yourways Club.

Вариант 1: Обязательная программа, начальная группа.

Общее:

- Максимальная продолжительность номера - 90 секунд. Минимальная продолжительность номера не регламентирована.
- Вся площадь ковра должна быть использована. Спортсмен обязательно использует диагонали и стороны квадрата таким образом, чтобы хотя бы один раз оказаться в каждом углу.
- Максимальное количество акробатических связок – 4.
- В одну акробатическую связку может входить упражнение из 2-ух или 3-ех соединенных элементов.
- Одна акробатическая связка может включать в себя не более двух одинаковых элементов.
- За время всего выступления не более 3-х одинаковых элементов.
- Номер должен выполняться исключительно в пределах ограничительных линий ковра.
- У девушек выступление должно обязательно проходить под музыку, у мужчин по желанию.

Обязательные элементы:

Необходимо наличие данных элементов в программе:

- Кувырок назад = 0.1;
- 2 колеса (слитно) = 0,3;
- Прыжок на 360° = 0.1
- Стойка на руках (удержание 2 сек) в кувырок вперед = 0.3;
- Стойка на голове и руках (удержание 3 сек) = 0.1;
- Полет – кувырок = 0.1;
- Мост = 0.1;
- Рондат = 0.1;
- Любой вид равновесия = 0.1

Произвольные элементы:

- Фляк назад = 0.1;
- Темповой переворот (на одну/на две) = 0.1;
- Фляк вперед = 0.1;
- Сальто вперед/назад (Г) = 0.5;
- Сальто (согнувшись/»рваное») = 0.6;
- Бланж (вперед/назад) = 0.7;
- Поворот в сальто (полвинта/винт и тд) = 0.1 за каждые 180 градусов;
- Темповое = 0.2;
- Маховое = 0.3.
- За соединение 2-х акробатических элементов = 0.1+базовая стоимость элементов;
- За соединение 3-х акробатических элементов = 0.2+базовая стоимость элементов;

Ноябрь 2019 г.

Вариант 2: Обязательная программа, продолжающая группа.

Общее:

- Максимальная продолжительность номера - 90 секунд. Минимальная продолжительность номера не регламентирована.
- Вся площадь ковра должна быть использована. Спортсмен обязательно использует диагонали и стороны квадрата таким образом, чтобы хотя бы один раз оказаться в каждом углу
- Максимальное количество акробатических связок – 5.
- В одну акробатическую связку может входить упражнение от 2-ух до 5-ти соединенных элементов.
- Одна акробатическая связка может включать в себя не более двух одинаковых элементов.
- За время всего выступления не более 3-х одинаковых элементов.
- Номер должен выполняться исключительно в пределах ограничительных линий ковра.
- У девушек выступление должно проходить под музыку, у мужчин по желанию

Обязательные элементы:

Необходимо наличие данных элементов в программе:

- Наличие, как минимум 3-х акробатических связок (не менее 2-х элементов);
- Наличие 2х и более передних элементов;
- Любой вид равновесия = 0.1;
- Прыжок 540 = 0.1

Произвольные элементы:

- Рондат = 0.1
- Фляк назад = 0.1
- Темповой переворот (на одну, на две) = 0.1;
- Фляк вперед = 0.1;
- Сальто вперед/назад Г = 0.5
- Сальто (согнувшись/»рваное») = 0.6;
- Бланж (вперед/назад) = 0.7;
- Поворот в сальто (полвинта/винт и тд) = 0.1 за каждые 180 градусов;
- Темповое = 0.2;
- Маховое = 0.3.
- За соединение 2-х акробатических элементов = 0.1+базовая стоимость элементов;
- За соединение 3-х акробатических элементов = 0.2+базовая стоимость элементов;
- За соединение 4-х акробатических элементов = 0.3+базовая стоимость элементов.
- За соединение 5-ти акробатических элементов = 0.4+базовая стоимость элементов.

Куратор соревнований (акробатика)

_____ Самсонова А.А.