

# МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ



## СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА МИРОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ 11 - 16 лет

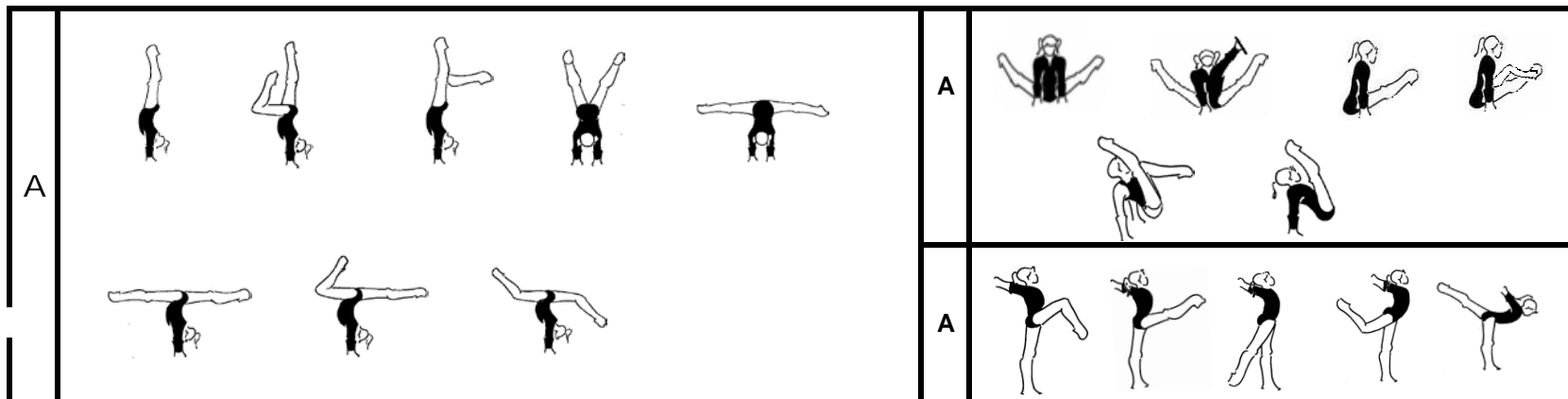


### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### ТАБЛИЦЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ 2017-2020

Автор программы - Конрад Зелинский (Польша)  
Рисунки Карла Уортона (Великобритания) ФИЖ ТК АКРО

## Таблица разрешённых вариантов 11- 16



Стойки на кистях, принадлежащие той же самой категории, обозначены буквой, которая соответствует букве в горизонтальной верхней колонке в балансовых элементах Таблицы Трудности. Стойки на кистях, принадлежащие той же самой категории, рассматриваются как идентичные стойки. Та же самая система категорий стоек применяется к стойкам на кистях в 1 руке, «узкоручке», положениям «угол» и равновесий на ногах.

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 11 - 16

БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

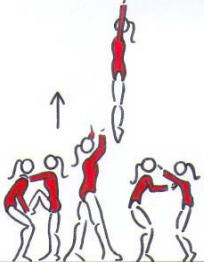
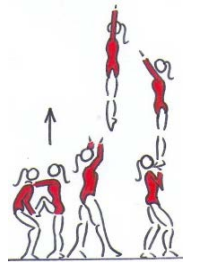
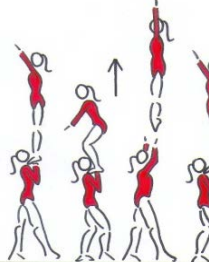
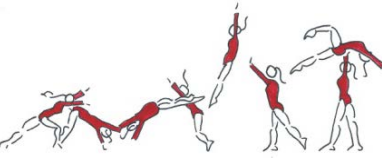
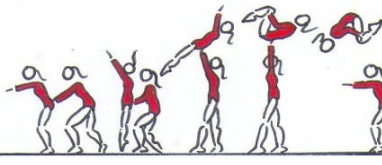
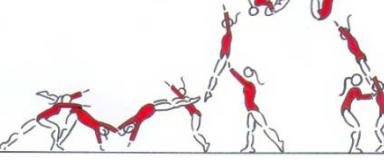
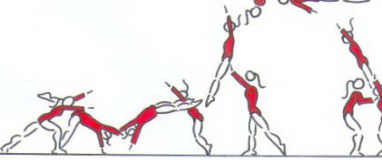
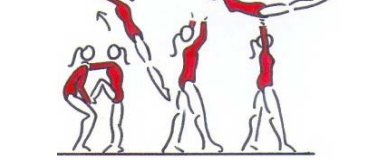

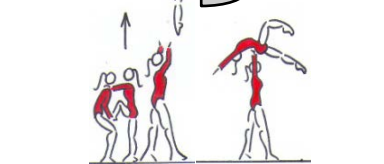




ЖЕНСКИЕ ПАРЫ

ROW I	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"	Box 6 3"	2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 9
VALUE	-	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	
ROW II	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3" OR 3"	Box 4 3"	Box 5 3"		
VALUE	-	0,1	0,1	0,2	0,2		
ROW III	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3" Power	Box 5 3" Power	Box 6 3" Power	Box 7 3" Power
VALUE	-	-	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3
ROW IV	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"		
VALUE	-	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	

**ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 11 - 16**

**ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

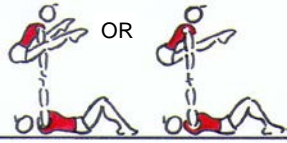

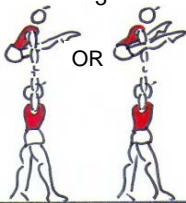
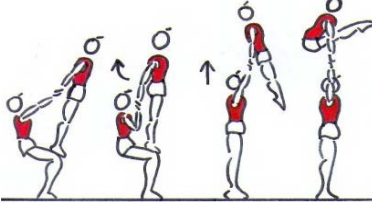

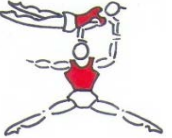

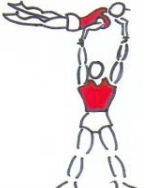

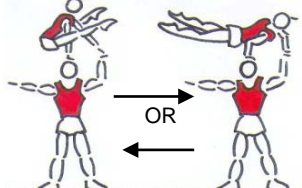
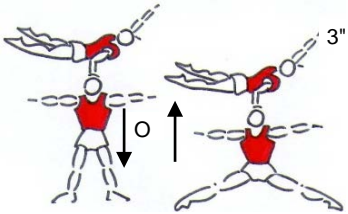
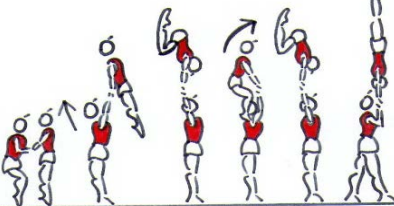
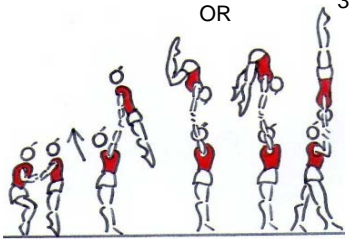
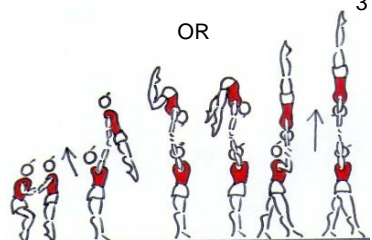
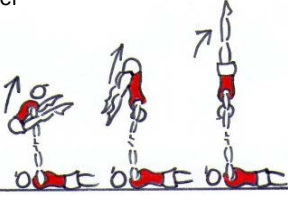
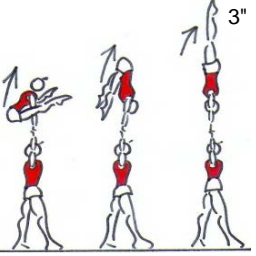
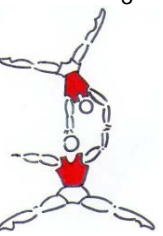
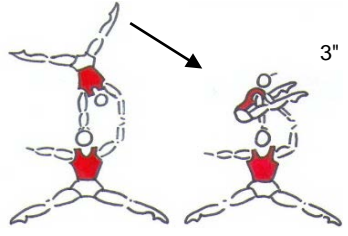
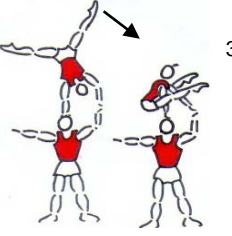
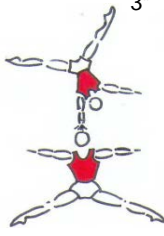
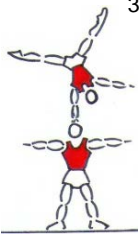
**ЖЕНСКИЕ ПАРЫ**

ROW I	<p>Box 1</p> 	<p>Box 2</p> 	<p>Box 3</p> 	<p><b>2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 14</b></p>
VALUE	-	0,1	0,2	
ROW II	<p>Box 1 Back 1/4</p> 	<p>Box 2 Back 4/4</p> 	<p>Box 3 Back OR 4/4</p> 	<p>Box 4 Back 4/4</p> 
VALUE	0,1	0,2	0,2	0,3
ROW III	<p>Box 1 Front 1/4</p> 	<p>Box 2 Front 2/4</p> 	<p>Box 3 1/4</p> 	<p>Box 4 Front 3/4</p> <p>Можно выполнять углом или прогнувшись</p> 
VALUE	0,1	0,2	0,2	0,3
ROW IV	<p>Box 1 Back 4/4</p> 	<p>Box 2 Back 4/4</p> 	<p>Box 3 Back 4/4</p> 	
VALUE	0,2	0,2	0,3	

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 11 - 16

БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

МУЖСКИЕ ПАРЫ

ROW I	Box 1 3" 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 3" 	Box 4 3" 	<p><b>2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 9</b></p>		
	VALUE	-	0,1	0,1			0,2
ROW II	Box 1 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 	Box 4 3" 	Box 5 3" 	Box 6 3" 3" 	Box 7 3" 
	VALUE	-	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2
ROW III	Box 1 3" 	Box 2 3" OR 3" 	Box 3 3" OR 3" 	Box 4 Power 3" 	Box 5 Power 3" 		
	VALUE	-	0,1	0,2	0,2	0,3	
ROW IV	Box 1 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 	Box 4 3" 	Box 5 3" 		
	VALUE	-	0,1	0,2	0,3	0,3	

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 11 - 16

ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

МУЖСКИЕ ПАРЫ

ROW I	<p><b>Box 1</b></p>	<p><b>Box 2</b></p>	<p><b>Box 3</b></p>	<p><b>Box 4</b></p>	<p><b>Box 5</b></p>	<p><b>2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 14</b></p>
VALUE	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	
ROW II	<p><b>Box 1</b></p> <p>Back 4/4</p>	<p><b>Box 2</b></p> <p>Back 4/4</p>	<p><b>Box 3</b></p> <p>Back 4/4</p>	<p><b>Box 4</b></p> <p>Back 4/4</p>	<p><b>Поддержка при приземлении обязательна</b></p>	
VALUE	0,1	0,1	0,1	0,2		
ROW III	<p><b>Box 1</b></p> <p>Back 2/4</p>	<p><b>Box 2</b></p>	<p><b>Box 3</b></p> <p>Front 2/4</p>	<p><b>Box 4</b></p> <p>Back 2/4</p>		
VALUE	-	0,1	0,2	0,3		
ROW IV	<p><b>Box 1</b></p> <p>Back 2/4</p> <p>180'</p>	<p><b>Box 2</b></p>	<p><b>Box 3</b></p> <p>Front 2/4</p>	<p><b>Box 4</b></p> <p>2/4 180'</p> <p>Front</p> <p>Можно выполнять углом или прогнувшись</p>		
VALUE	-	0,1	0,2	0,3		

**ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 11 - 16**

**БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

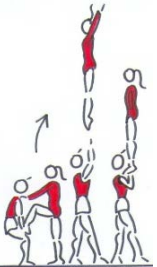
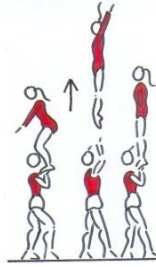


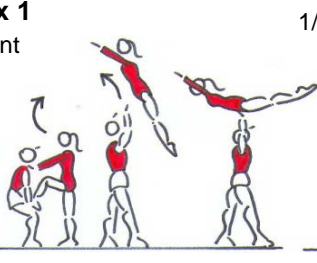

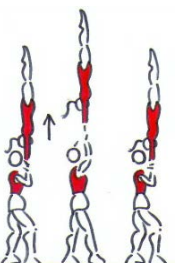
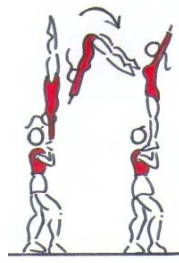
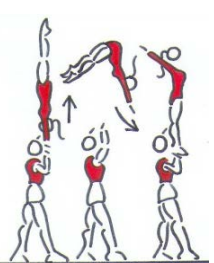
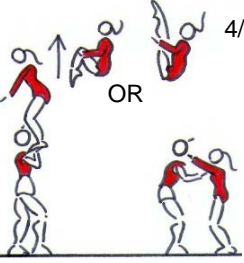
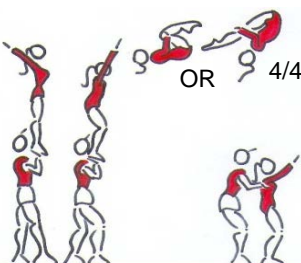
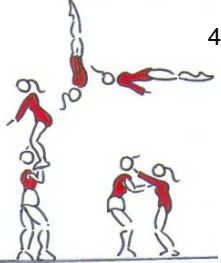
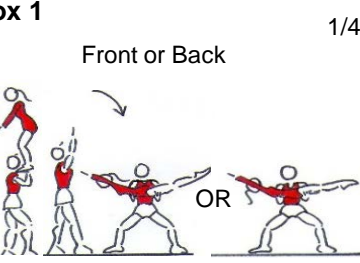
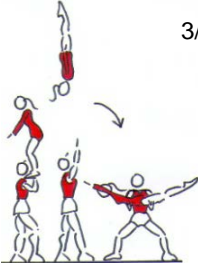
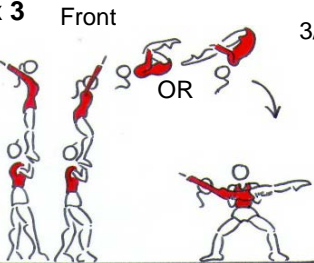
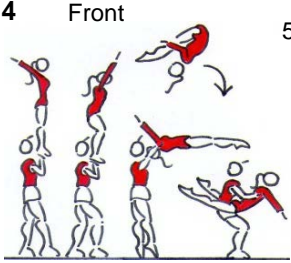
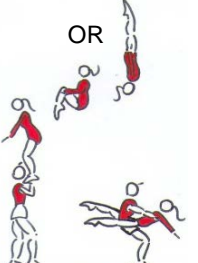
**СМЕШАННЫЕ ПАРЫ**

ROW I	Box 1 3"	Box 2 3" OR	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3" OR	Box 6 3" OR	Box 7 3"	Box 8 3"	<p><b>2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 9</b></p>
VALUE	-	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	
ROW II	Box 1 3" Jump	Box 2 3" Jump	Box 3 3" OR	Box 4 3" OR	Box 5 3" OR				
VALUE	-	0,1	0,1	0,2	0,3				
ROW III	Box 1 3" Power	Box 2 3" Power	Box 3 3" Power	Box 4 3" Power					
VALUE	0,1	0,1	0,2	0,3					
ROW IV	Box 1 3"	Box 2 3"	Box 3 3"	Box 4 3"	Box 5 3"				
VALUE	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2				

**ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 11 - 16**

**ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

**СМЕШАННЫЕ ПАРЫ**



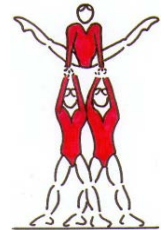
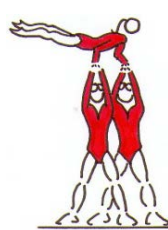
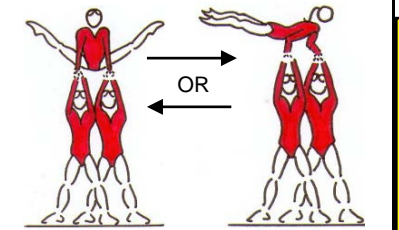
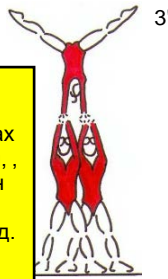

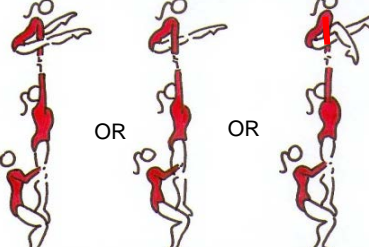
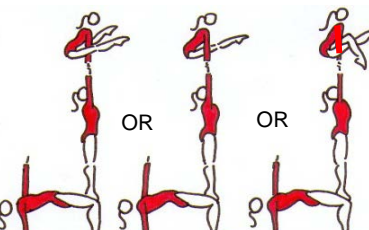
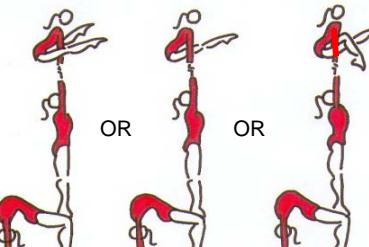
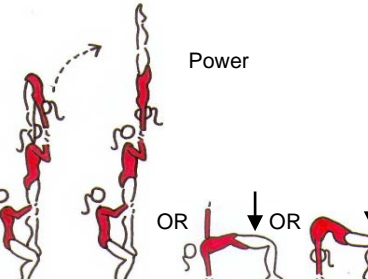
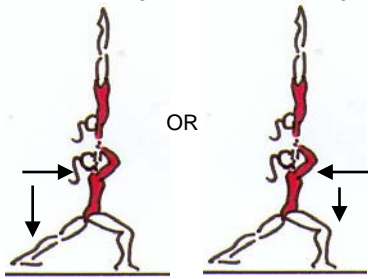
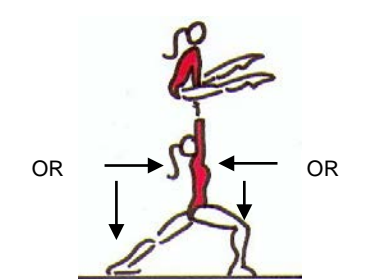
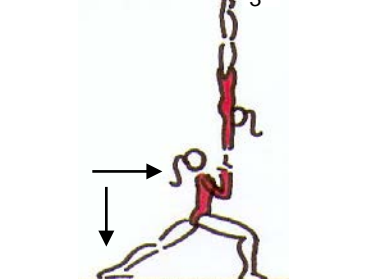
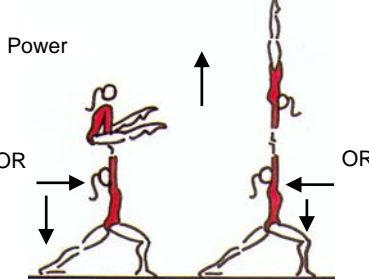
<p><b>ROW I</b></p>	<p><b>Box 1</b></p> 	<p><b>Box 2</b></p> 	<p><b>Box 3</b></p>  <p>180'</p>	<p><b>Box 4</b></p>  <p>180'</p>	<p><b>2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 14</b></p>
<p>VALUE</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>0,1</p>	<p>0,1</p>	
<p><b>ROW II</b></p>	<p><b>Box 1</b> Front</p>  <p>1/4</p>	<p><b>Box 2</b> Front</p>  <p>2/4</p>	<p><b>Box 3</b></p> 	<p><b>Box 4</b> Back</p>  <p>2/4</p>	<p><b>Box 5</b> Back</p>  <p>2/4</p>
<p>VALUE</p>	<p>-</p>	<p>0,1</p>	<p>0,2</p>	<p>0,3</p>	<p>0,3</p>
<p><b>ROW III</b></p>	<p><b>Box 1</b> Back</p>  <p>4/4</p> <p>OR</p>	<p><b>Box 2</b> Front</p>  <p>4/4</p> <p>OR</p>	<p><b>Box 3</b> Back</p>  <p>4/4</p>		
<p>VALUE</p>	<p>0,1</p>	<p>0,2</p>	<p>0,2</p>		
<p><b>ROW IV</b></p>	<p><b>Box 1</b></p>  <p>1/4</p> <p>Front or Back</p> <p>OR</p>	<p><b>Box 2</b> Back</p>  <p>3/4</p>	<p><b>Box 3</b> Front</p>  <p>3/4</p> <p>OR</p>	<p><b>Box 4</b> Front</p>  <p>5/4</p>	<p><b>Box 5</b> Back</p>  <p>5/4</p> <p>OR</p>
<p>VALUE</p>	<p>-</p>	<p>0,1</p>	<p>0,1</p>	<p>0,2</p>	<p>0,2</p>



**ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 11 - 16**

**БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

**ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ**

<p><b>ROW I</b></p>	<p><b>Box 1</b> 3"</p> 	<p><b>Box 2</b> 3"</p> 	<p><b>Box 3</b> 3"</p> 	<p><b>Box 4</b> 3"</p> 	<p><b>Box 5</b> 3" 3"</p>  <p>OR</p>	<p><b>Box 6</b> 3"</p>  <p>Вход или движение в стойку на руках произвольный, но не должен превышать стоимость 5 ед.</p>	<p><b>1 ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПИРАМИДА УДЕРЖАНИЕ 3" ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 4 МАКСИМУМ 16</b></p>
<p>VALUE</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>0,1</p>	<p>0,1</p>	<p>0,3</p>	<p>0,3</p>	
<p><b>ROW II</b></p>	<p><b>Box 1</b> 3"</p> 	<p><b>Box 2</b> 3" 3" 3"</p>  <p>OR</p>	<p><b>Box 3</b> 3" 3" 3"</p>  <p>OR</p>	<p><b>Box 4</b> 3" 3" 3"</p>  <p>OR</p>	<p><b>Box 5</b> 3"</p>  <p>Power</p> <p>OR</p>		
<p>VALUE</p>	<p>0,1</p>	<p>0,2</p>	<p>0,2</p>	<p>0,2</p>	<p>0,3</p>		
<p><b>ROW III</b></p>	<p><b>Box 1</b> 3" 3"</p>  <p>OR</p>	<p><b>Box 2</b> 3"</p>  <p>OR</p>	<p><b>Box 3</b> 3"</p> 	<p><b>Box 4</b> 3"</p>  <p>Power</p> <p>OR</p>			
<p>VALUE</p>	<p>-</p>	<p>0,1</p>	<p>0,2</p>	<p>0,4</p>			

**ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 11 - 16**

**ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

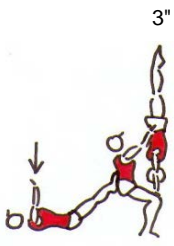
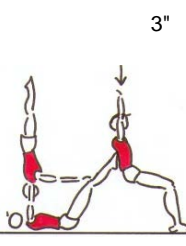
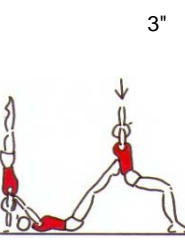
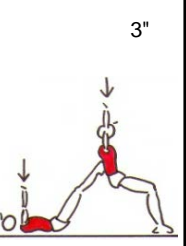
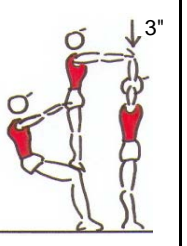
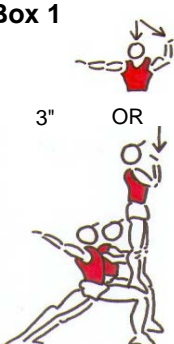
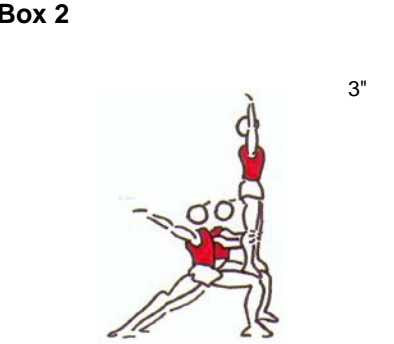
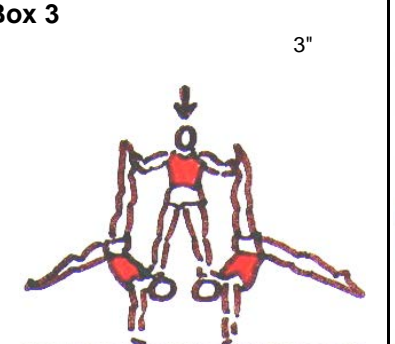
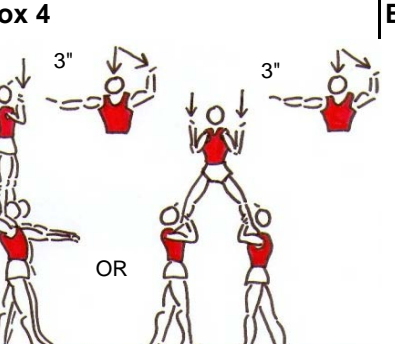
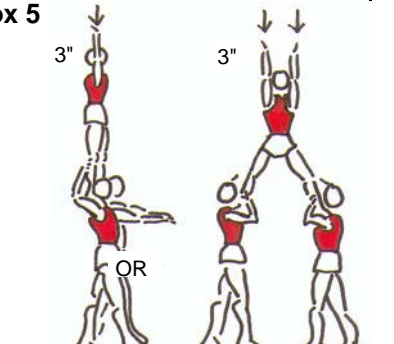
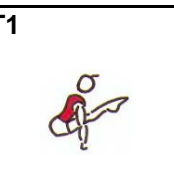
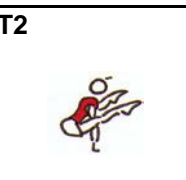
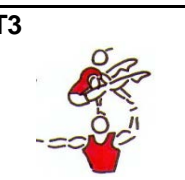
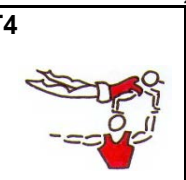
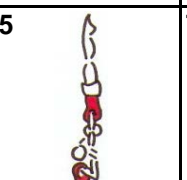
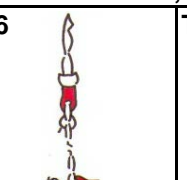
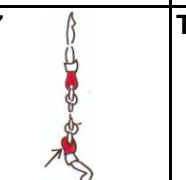
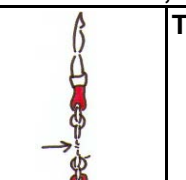
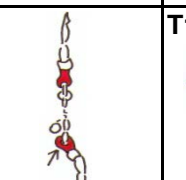
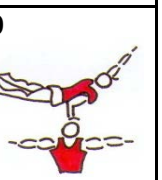



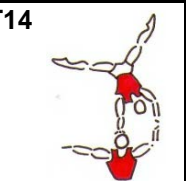
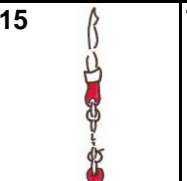
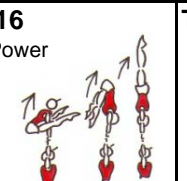
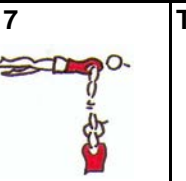
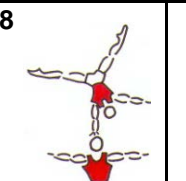
**ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ**

ROW I	Box 1 Front 2/4 	Box 2 Back 3/4 	Box 3 Front 3/4 	Box 4  360° 540° or 720°	Box 5 Front 4/4 	
	VALUE	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
ROW II	Box 1 Front 1/4 	Box 2 Front 3/4 	Box 3 	Box 4 Front 4/4 	2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА, ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 14	
	VALUE	-	0,1	0,2		0,2
ROW III	Box 1 Back 1/4 	Box 2 Back 3/4 	Box 3 Back 4/4 	Box 4 Back 5/4 		
	VALUE	-	0,2	0,2	0,3	
ROW IV	Box 1 	Box 2 Back 3/4 	Box 3 Front 2/4 	Box 4 Back 6/4 	Box 5 	
	VALUE	0,1	0,1	0,2	0,3	0,4

**ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 11 - 16**

**БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

**МУЖСКИЕ ГРУППЫ**

ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; color: blue; text-align: center;"> <b>1 ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПИРАМИДА, ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 4 МАКСИМУМ 16</b> </div>				
	VALUE	-	-	-	-					
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 					
	VALUE	0,1	0,2	0,3	0,5	0,5				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	
										
VALUE	-	-	-	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	
T11	T12	T13 Power	T14	T15	T16 Power	T17	T18			
										
VALUE	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,5	0,5		

**ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 11 - 16**

**ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

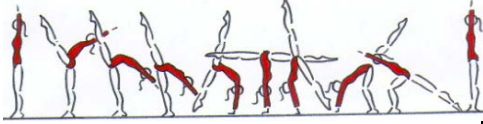



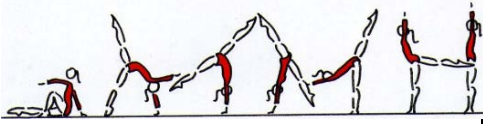







**МУЖСКИЕ ГРУППЫ**

ROW I	<p><b>Box 1</b></p> <p>OR</p>	<p><b>Box 2</b></p>	<p><b>Box 3</b></p> <p>180'</p>	<p><b>Box 4</b></p> <p>180'</p> <p>OR</p>	<p><b>Box 5</b></p> <p>Прыжок прогнувшись</p>	<p><b>2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА, ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 10</b></p>
VALUE	-	-	0,1	0,1	0,3	
ROW II	<p><b>Box 1</b></p> <p>OR</p>	<p><b>Box 2</b></p> <p>Со сменой партнёра</p>	<p><b>Box 3</b></p> <p>Со сменой партнёра</p>	<p><b>Box 4</b></p> <p>Back</p> <p>OR</p> <p>2/4</p>		
VALUE	-	0,1	0,2	0,2		
ROW III	<p><b>Box 1</b></p> <p>Front</p> <p>2/4</p>	<p><b>Box 2</b></p> <p>Front 2/4</p> <p>OR</p>	<p><b>Box 3</b></p> <p>2/4</p> <p>Front</p> <p>Со сменой партнёра</p>	<p><b>Box 4</b></p> <p>Back</p> <p>2/4</p>		
VALUE	-	0,1	0,1	0,2		
ROW IV	<p><b>Box 1</b></p> <p>Front or Back</p> <p>3/4</p> <p>Со сменой партнёра</p> <p>360' or 720'</p>	<p><b>Box 2</b></p> <p>Back</p> <p>4/4</p>	<p><b>Box 3</b></p> <p>Back</p> <p>5/4</p> <p>Со сменой партнёра</p> <p>3/4</p> <p>Back</p>	<p><b>Поддержка при приземлении обязательна</b></p>		
VALUE	0,1	0,1	0,3			

**ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 11 - 16 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ**



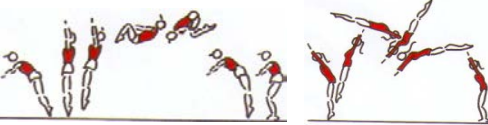

**Балансовое упражнение**

Каждый партнёр пары/группы должен исполнить 3 произвольных элемента указанных ниже и /или из Категории 1 Таблицы Трудности. Каждый партнер должен исполнить 1. Гибкость 2. Баланс 3. Элемент в позу

Гибкость	Баланс (Удержание 2")
	
AG Flex 1	AG Bal 1
	
AG Flex 2	AG Bal 2
	
AG Flex 3	AG Bal 3
	
AG Flex 4	AG Bal 4
	
AG Flex 5	AG Bal 5
	
AG Flex 6	AG Bal 6

**Динамическое упражнение**

Каждый партнёр пары/группы должен исполнить 3 произвольных элемента указанных ниже и /или из Категории 2 Таблицы Трудности ФИЖ.

	
AG Dyn 1	AG Dyn 2
	
AG Dyn 4a / AG Dyn 4b	AG Dyn 5

нта, выбранных из примеров  
нёр должен показать

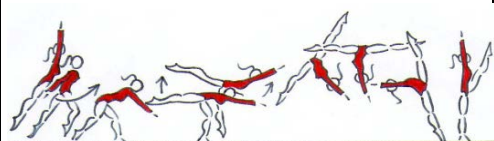
**Элементы в позу**



AG Agility 1



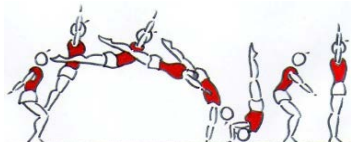
AG Agility 2



AG Agility 3



AG Agility 4

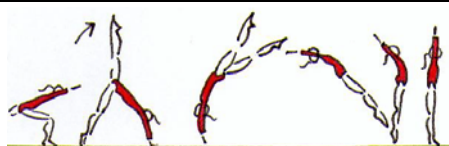


AG Agility 5

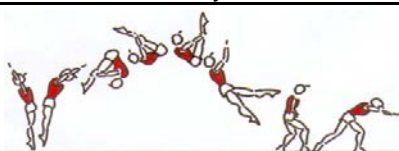


AG Agility 6

нта, выбранных из примеров



AG Dyn 3



AG Dyn 6