

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ



СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА МИРОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ 11 - 16 лет

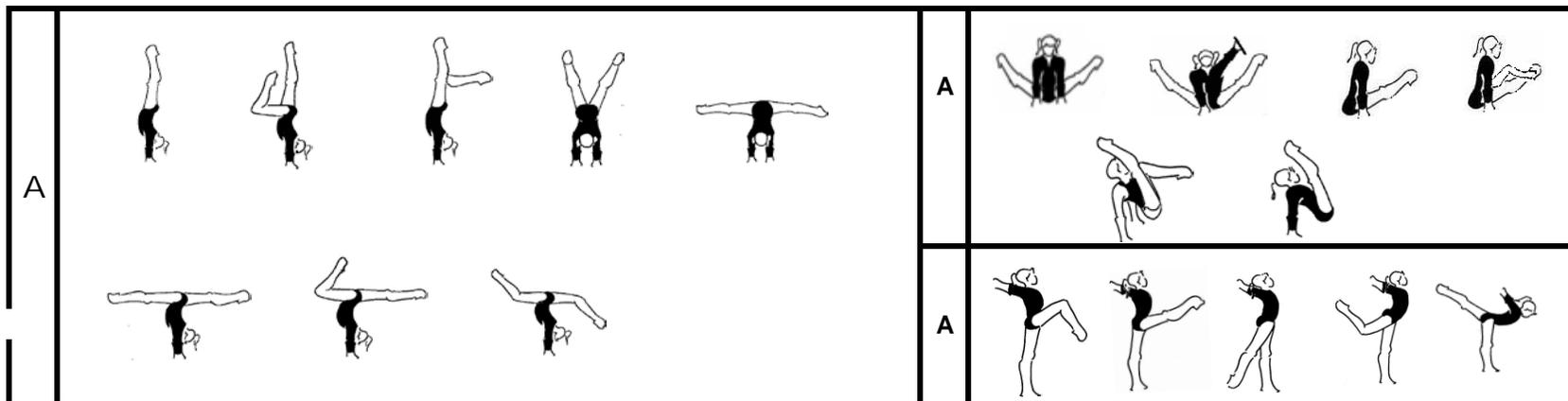


ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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

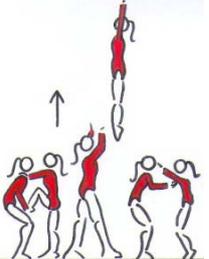
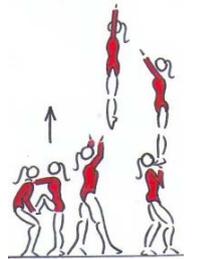
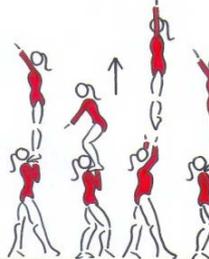
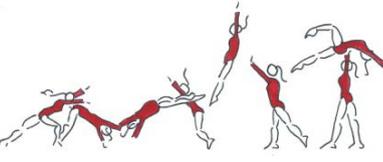
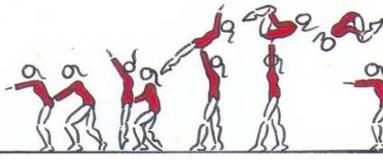
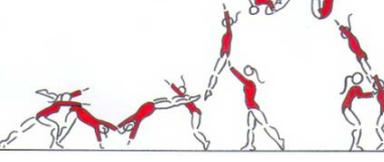
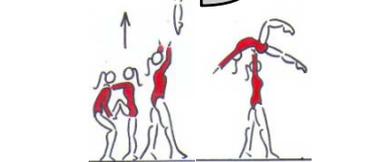
ЖЕНСКИЕ ПАРЫ

| | | | | | | | |
|---------|----------|----------|----------------|----------------|----------------|----------------|--|
| 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>2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 14</p> |
| VALUE | - | 0,1 | 0,2 | |
| ROW II | <p>Box 1 1/4 Back</p>  | <p>Box 2 4/4 Back</p>  | <p>Box 3 OR 4/4 Back</p>  | <p>Box 4 4/4 Back</p>  |
| VALUE | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| ROW III | <p>Box 1 1/4 Front</p>  | <p>Box 2 2/4 Front</p>  | <p>Box 3 1/4 Front</p>  | <p>Box 4 3/4 Front</p> <p>Можно выполнять углом или прогнувшись</p>  |
| VALUE | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| ROW IV | <p>Box 1 4/4 Back</p>  | <p>Box 2 4/4 Back</p>  | <p>Box 3 4/4 Back</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" OR 3" | Box 4 3" | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; color: blue; text-align: center;"> 2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 9 </div> | | |
| | VALUE | - | 0,1 | 0,1 | | | |
| ROW II | Box 1 3" | Box 2 3" | Box 3 3" | Box 4 3" | Box 5 3" | Box 6 3" OR 3" | Box 7 3" |
| | VALUE | - | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| ROW III | Box 1 3" | Box 2 OR 3" | Box 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

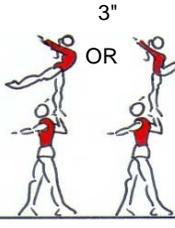
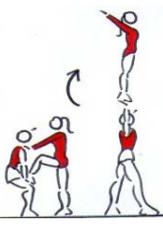
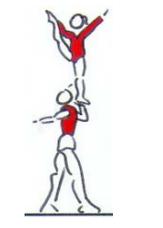
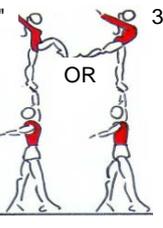
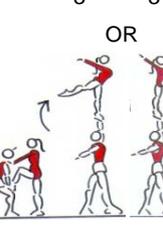
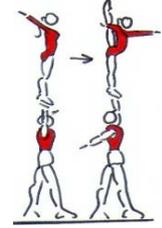
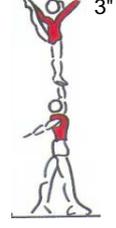
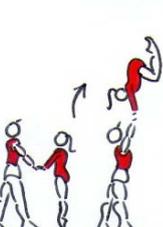
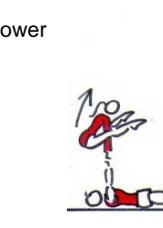
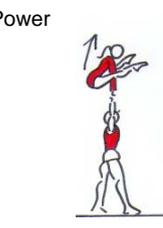
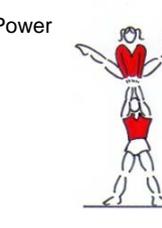
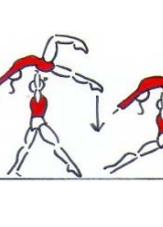
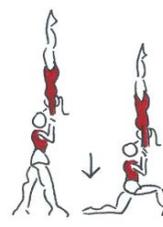
МУЖСКИЕ ПАРЫ

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

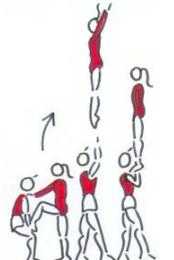
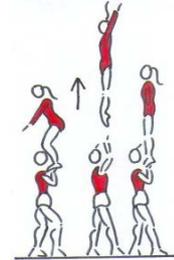
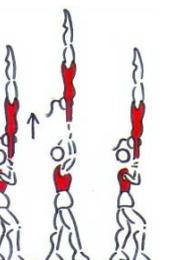
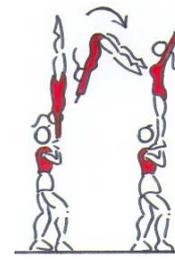
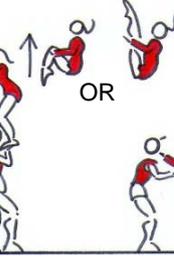
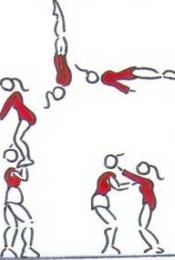
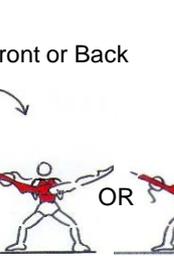
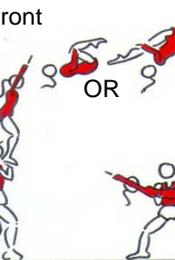
СМЕШАННЫЕ ПАРЫ

| | | | | | | | | | |
|---------|---|---|--|---|---|---|---|---|--|
| 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"  | 2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 9 |
| 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

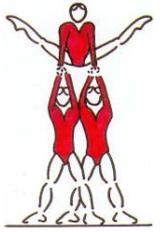
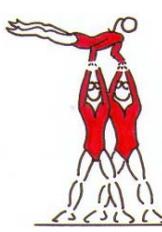
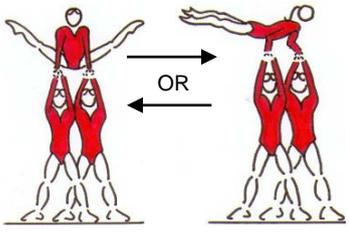
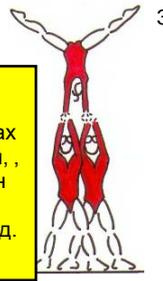
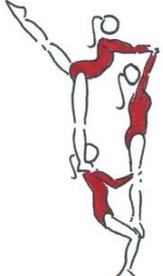
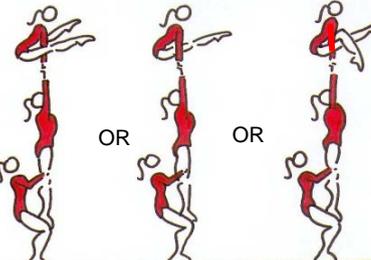
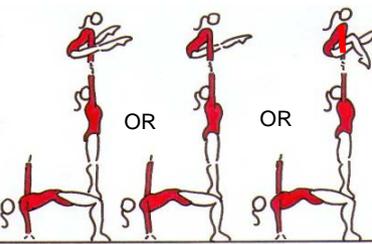
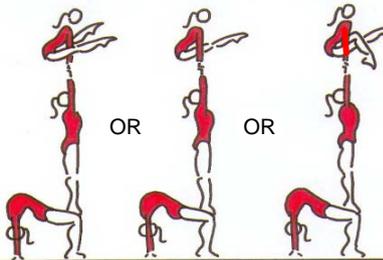
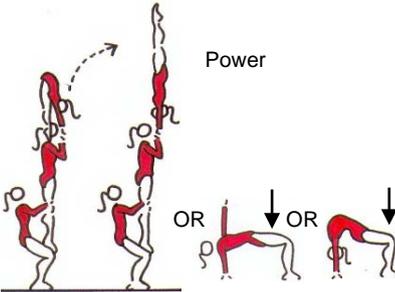
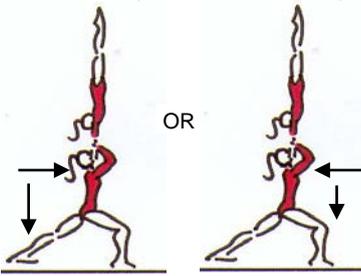
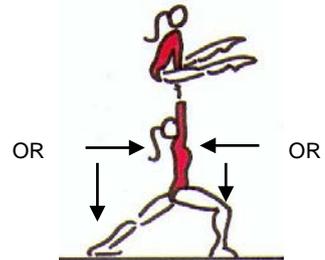
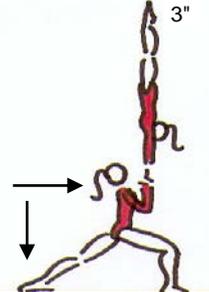
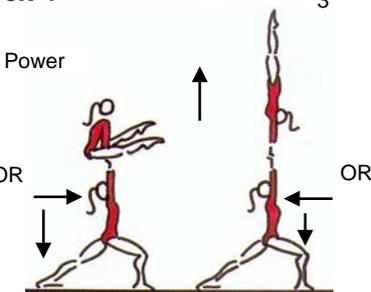
СМЕШАННЫЕ ПАРЫ

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

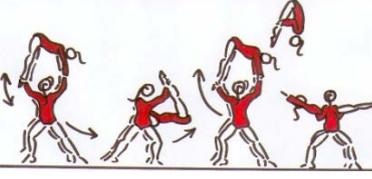
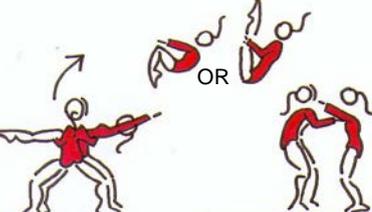
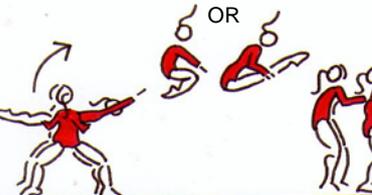
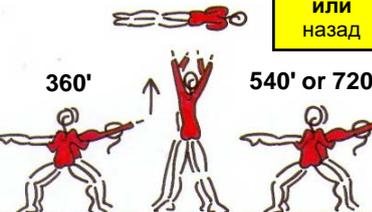
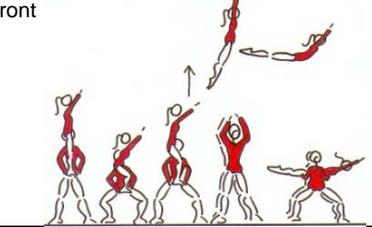
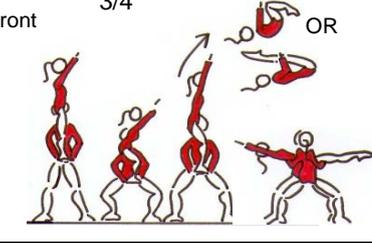
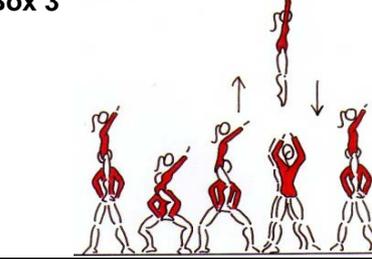
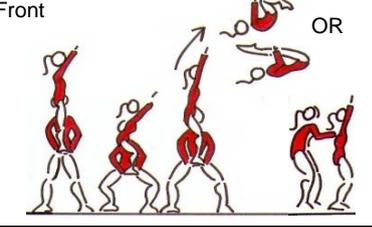
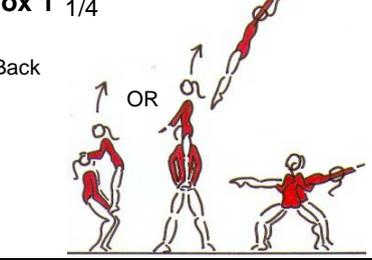
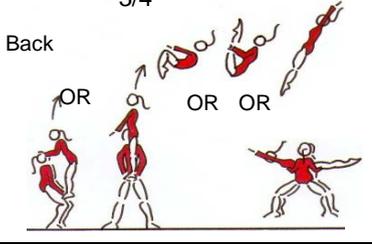
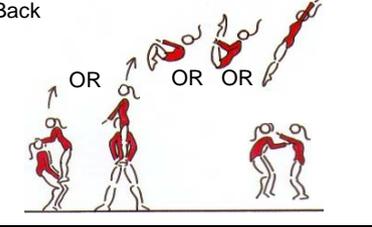
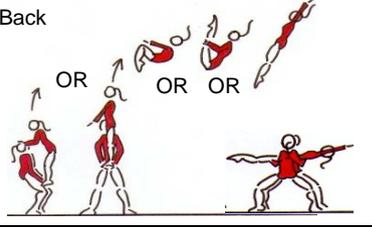
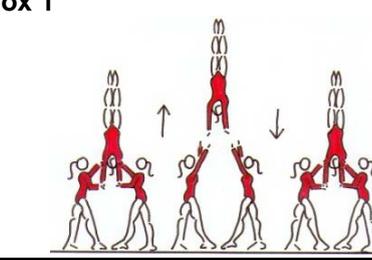
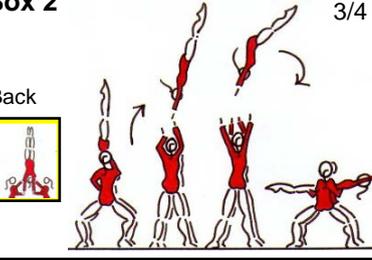
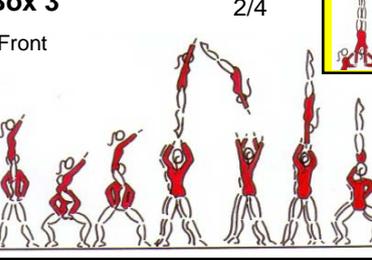
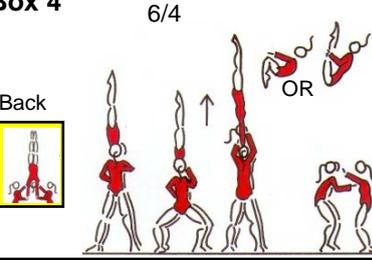
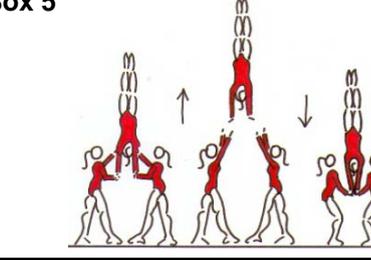
ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ

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

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 11 - 16

ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

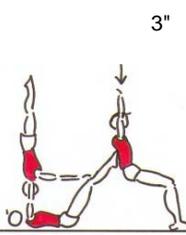
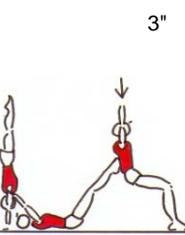
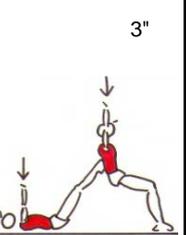
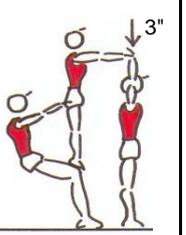
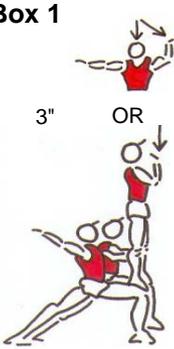
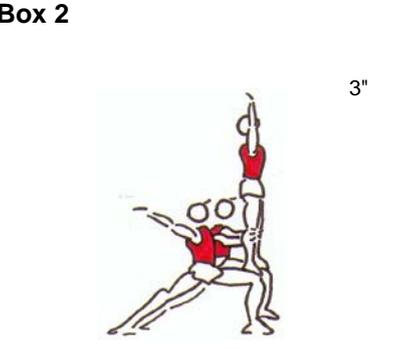
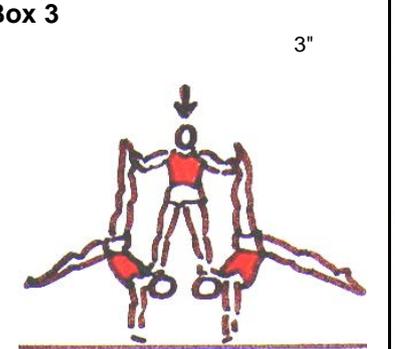
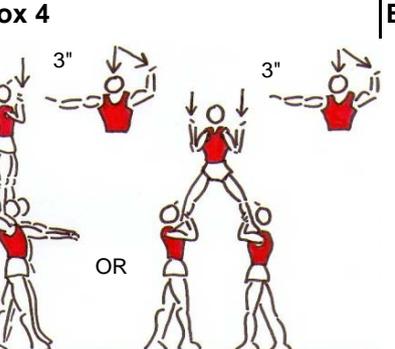
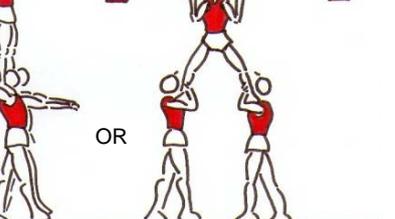
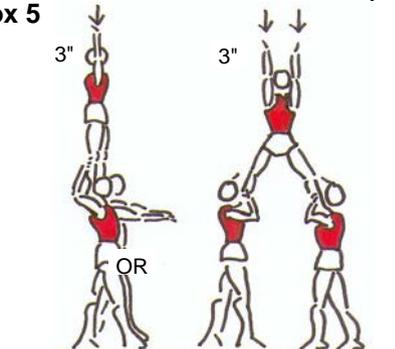
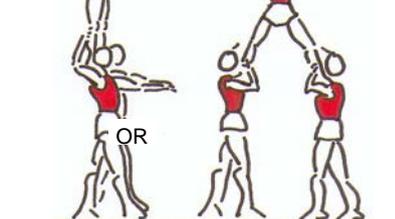
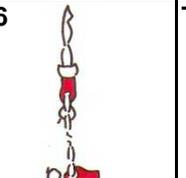
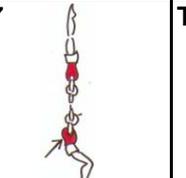
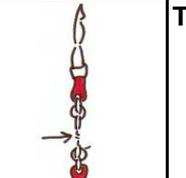
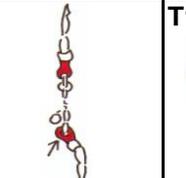
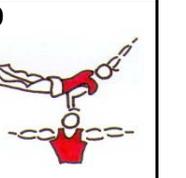
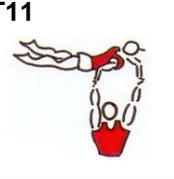
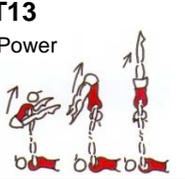
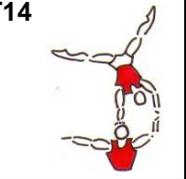
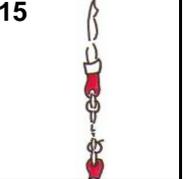
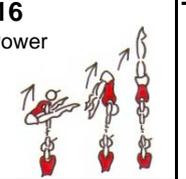
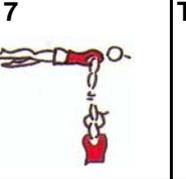
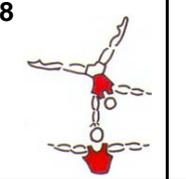
ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ

| | | | | | |
|-----------------------|---|--|--|---|--|
| <p>ROW I</p> | <p>Box 1 Front 2/4</p>  | <p>Box 2 Back 3/4</p>  | <p>Box 3 Front 3/4</p>  | <p>Box 4 Вперед или назад</p>  <p>360° 540° or 720°</p> | <p>Box 5 Front 4/4</p>  |
| <p>VALUE</p> | <p>0,1</p> | <p>0,1</p> | <p>0,1</p> | <p>0,1 0,2</p> | <p>0,3</p> |
| <p>ROW II</p> | <p>Box 1 Front 1/4</p>  | <p>Box 2 Front 3/4</p>  | <p>Box 3</p>  | <p>Box 4 Front 4/4</p>  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>2 ПРОИЗВОЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТА, ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 1 МАКСИМУМ 14</p> </div> |
| <p>VALUE</p> | <p>-</p> | <p>0,1</p> | <p>0,2</p> | <p>0,2</p> | |
| <p>ROW III</p> | <p>Box 1 1/4 Back</p>  | <p>Box 2 3/4 Back</p>  | <p>Box 3 4/4 Back</p>  | <p>Box 4 5/4 Back</p>  | |
| <p>VALUE</p> | <p>-</p> | <p>0,2</p> | <p>0,2</p> | <p>0,3</p> | |
| <p>ROW IV</p> | <p>Box 1</p>  | <p>Box 2 3/4 Back</p>  | <p>Box 3 Front 2/4</p>  | <p>Box 4 6/4 Back</p>  | <p>Box 5</p>  |
| <p>VALUE</p> | <p>0,1</p> | <p>0,1</p> | <p>0,2</p> | <p>0,3</p> | <p>0,4</p> |

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;"> 1 ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПИРАМИДА, ТРУДНОСТЬ МИНИМУМ 4 МАКСИМУМ 16 </div> | | | | |
| | VALUE | - | - | - | - | | | | | |
| ROW II | Box 1  3" OR  | Box 2  | Box 3  | Box 4  3" OR  | Box 5  3" OR  | | | | | |
| | 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

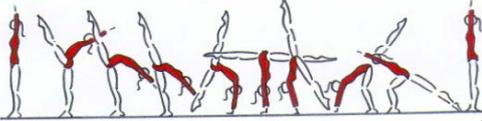
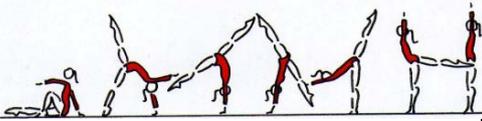
МУЖСКИЕ ГРУППЫ

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

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 11 - 16 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

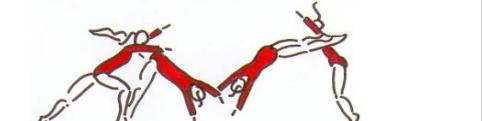
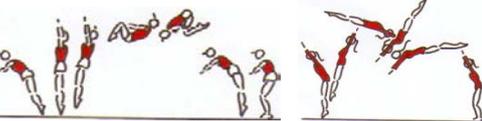
Балансовое упражнение

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

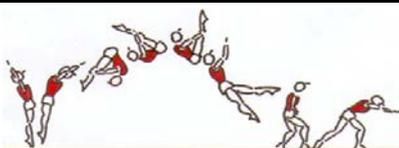


AG Agility 6

нта, выбранных из примеров



AG Dyn 3



AG Dyn 6