



**ОФСОО**

Национальная федерация  
воздушной гимнастики  
и пилонного спорта

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ  
ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО ДУЭТ  
(АНД)**

**2023-2024**

## Терминология

**Продольный шпагат 180 градусов и более** – раскрытие прямых ног в продольную линию. Прямые ноги обязательное условие ко всем шпагатам.

**Поперечный шпагат 180 градусов и более** – раскрытие прямых ног в поперечную линию без отведение таза назад(стопы, колени, таз на одной линии). Прямые ноги обязательное условие ко всем шпагатам.

**Складка** – положение поперечной шпагатной линии с отведением таз назад.

**Продольная шпагатная линия** – раскрытие ног в продольную линию без условий шпагата: одна нога согнута, вторая прямая; или раскрытие менее 180 градусов.

**Проворот плеча** – расположение плечевого сустава, когда локоть и плечо провернуто. Характерно для удержаний ног Бильман.

**Удержание через бок**(без проворота плеча) – расположение плечевого сустава, без проворота плеча и локтя. Характерно для боковых затяжек.

**Одноименная нога** – той же стороны, что и удерживающая рука. Например: правая рука удерживает правую ногу.

**Разноименная нога** – с противоположенной стороны, что удерживающая рука. Например: правая рука удерживает левую ногу.

**Подколенки** – коленный сгиб с задней стороны

**Уголок** – положение ног в складке по отношению к корпусу, где угол между корпусом и ногами приблизительно 45-90 градусов.

Код	Иллюстрация	Условия выполнения	Балл
<b>Элементы на гибкость (Flex)</b>			
AHD-F-1		<p><b>Вис с удержанием ног в продольной линии.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Корпус перпендикулярно полу</li> <li>- Спортсмены повернуты в разные стороны</li> </ul>	<p><b>0,5 балла</b></p>
AHD-F-2		<p><b>Кольцо и поперечный шпагат</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на стропе кольцо</li> <li>- Ноги согнуты и достают до головы</li> <li>- Упор прямыми руками в кольцо</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на поясице с раскрытие ног в поперечный шпагат</li> <li>- Раскрытие ног 180 градусов и более</li> </ul>	<p><b>0,5 балла</b></p>
AHD-F-3		<p><b>Синхронный продольный шпагат с упором в ногу партнера</b></p> <p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Раскрытие продольного шпагата менее 180 градусов</li> <li>- Упор в щиколотку партнера</li> </ul>	<p><b>1 балл</b></p>
		<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более</li> <li>- Упор в щиколотку партнера</li> </ul>	<p><b>2 балла</b></p>

<p>AHD-F-4</p>		<p><b>Упор в прогибе и поперечный шпагат</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Упор ногами в нижнего спортсмена</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на поясице с раскрытие ног в поперечный шпагат</li> <li>- Раскрытие ног 180 градусов и более</li> </ul>	<p><b>1.5 балла</b></p>
<p>AHD-F-5</p>		<p><b>Удержание партнера за ногу в упоре</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Одна рука удерживает ногу партнера</li> <li>- Вторая рука не на снаряде</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Одноименная нога удерживается партнером</li> <li>- Разноименная рука удерживает снаряд</li> </ul>	<p><b>1 балла</b></p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Одна рука удерживает ногу партнера</li> <li>- Вторая рука не на снаряде</li> </ul>	<p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рука удерживает снаряд</li> <li>- Свободная рука удерживает разноименную ногу в продольном шпагате</li> <li>- Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более</li> </ul>	<p><b>1.5 балла</b></p>

<p>AHD-F-6</p>		<p><b>Удержание партнера в вися на поясице</b></p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Вис на поясице  - Упор прямой ногой в кольцо</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более  - Руки удерживают снаряд</p> <p><b>2 балл</b></p>
<p>AHD-F-7</p>		<p><b>Продольный шпагат на стопах партнера.</b></p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Распор на бёдрах  - Руки не на снаряде</p> <p><b>2 балла</b></p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более  - Рука не удерживает стропу</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Распор на бёдрах  - Руки не на снаряде</p> <p><b>3 балла</b></p>
<p>AHD-F-8</p>		<p><b>Прогиб с упором в кольцо и в партнера</b></p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Упор в кольцо  - Ноги прямые  - Руки прямые  - Прогиб корпуса</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Упор в партнера  - Ноги прямые  - Руки прямые  - Прогиб корпуса</p> <p><b>2,5 балла</b></p>

<p>AHD-F-9</p>		<p><b>Прогиб в вися на коленках с удержанием партнера</b></p>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i>          - Вис на коленках          - Упор прямыми руками в партнера</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>          - Вис на подмышечных впадинах          - Удержание ног в положение Корзинка, без проворота плеч</p>	<p><b>2.5 балла</b></p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i>          - Вис на коленках          - Упор прямыми руками в партнера</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>          - Вис на подмышечных впадинах          - Удержание ног в продольном шпагате 180 градусов и более</p>	<p><b>3 балл</b></p>
<p>AHD-F-10</p>		<p><b>Синхронный прогиб с упором кольцо</b></p>	
		<p><i>Оба спортсмена:</i>          - Прогиб в спине          - Упор ногами в кольцо</p>	<p><b>3.5 балла</b></p>
<p>AHD-F-11</p>		<p><b>Продольный шпагат с удержанием за стропу</b></p>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i>          - Продольный шпагат 180 градусов и более          - Захват за стропу          - Ноги прямые</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>          - Распор в кольце          - Прогиб корпуса          - Удержание ноги партнера          - Руки прямые</p>	<p><b>3.5 балла</b></p>

<p>AHD-F-12</p>		<p><b>Продольный шпагат с упором в кольцо и зацепом за стропу</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 296 1344 510"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат менее 180 градусов</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеча Бильма - Нога согнута</p> </td> <td data-bbox="1344 296 1477 510"> <p><b>4 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 510 1344 751"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Захват за стропу</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеча Бильма - Нога прямая</p> </td> <td data-bbox="1344 510 1477 751"> <p><b>4.5 балла</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат менее 180 градусов</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеча Бильма - Нога согнута</p>	<p><b>4 балла</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Захват за стропу</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеча Бильма - Нога прямая</p>	<p><b>4.5 балла</b></p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат менее 180 градусов</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеча Бильма - Нога согнута</p>	<p><b>4 балла</b></p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Захват за стропу</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеча Бильма - Нога прямая</p>	<p><b>4.5 балла</b></p>					
<p>AHD-F-13</p>		<p><b>Двойное кольцо</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 814 1344 1035"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ног за щиколотки без проворота Бильман</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеч Бильман - Удержание ног</p> </td> <td data-bbox="1344 814 1477 1035"> <p><b>4 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1035 1344 1262"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч Бильман</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеч Бильман - Удержание ног</p> </td> <td data-bbox="1344 1035 1477 1262"> <p><b>5 баллов</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ног за щиколотки без проворота Бильман</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеч Бильман - Удержание ног</p>	<p><b>4 балла</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч Бильман</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеч Бильман - Удержание ног</p>	<p><b>5 баллов</b></p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ног за щиколотки без проворота Бильман</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеч Бильман - Удержание ног</p>	<p><b>4 балла</b></p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч Бильман</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Проворот плеч Бильман - Удержание ног</p>	<p><b>5 баллов</b></p>					
<p>AHD-F-14</p>		<p><b>Удержание партнера в продольном шпагате в вися</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 1329 1344 1556"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки на снаряде</p> </td> <td data-bbox="1344 1329 1477 1556"> <p><b>3.5 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1556 1344 1881"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Прогиб в корпусе - Удержание задней ноги за щиколотку разноименной рукой - Проворот плеча Бильман</p> </td> <td data-bbox="1344 1556 1477 1881"> <p><b>6 баллов</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки на снаряде</p>	<p><b>3.5 балла</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Прогиб в корпусе - Удержание задней ноги за щиколотку разноименной рукой - Проворот плеча Бильман</p>	<p><b>6 баллов</b></p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки на снаряде</p>	<p><b>3.5 балла</b></p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги партнера одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Прогиб в корпусе - Удержание задней ноги за щиколотку разноименной рукой - Проворот плеча Бильман</p>	<p><b>6 баллов</b></p>					

<p>AHD-F-15</p>		<p><b>Планка с удержанием партнера бедрами</b></p>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание одной рукой за струю</li> <li>- Ровная линия корпуса параллельна полу</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание кольца руками</li> <li>- Нога между рук и кольцом</li> <li>- Нижняя нога согнута</li> </ul>	<p><b>4 балла</b></p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание одной рукой за струю</li> <li>- Ровная линия корпуса параллельна полу</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание кольца руками</li> <li>- Нога между рук и кольцом</li> <li>- Нижняя нога прямая</li> </ul>	<p><b>5.5 баллов</b></p>
<p>AHD-F-16</p>		<p><b>Прогиб с удержанием ног партнера</b></p>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Удержание ног партнера</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Удержание ног партнера</li> <li>- Кольцо над ногами</li> </ul>	<p><b>5.5 баллов</b></p>

AHD-F-17		<b>Двойной Бильман с упором</b>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упор в кольцо</li> <li>- Удержание прямой ноги</li> <li>- Без проворота плеч</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис в прогибе</li> <li>- Удержание согнутой ноги</li> <li>- Проворот плеч Бильман</li> </ul>	<b>5 балла</b>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упор в кольцо</li> <li>- Удержание согнутой ноги</li> <li>- Проворот плеч Бильман</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис в прогибе</li> <li>- Удержание прямой ноги</li> <li>- Проворот плеч Бильман</li> </ul>	<b>6 баллов</b>

### Элементы на силу (Power)

AHD-P-1		<b>Продольный шпагат с удержанием ноги партнером</b>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упор в кольцо</li> <li>- Удержание ноги партнера</li> <li>- Вторая рука не на снаряде</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> <li>- Удержание одноименной ноги рукой</li> <li>- Без проворота бильман</li> </ul>	<b>1 балл</b>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упор в кольцо</li> <li>- Удержание ноги партнера</li> <li>- Вторая рука не на снаряде</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> <li>- Удержание одноименной ноги рукой за щиколотку</li> <li>- Проворот плеча Бильман</li> </ul>	<b>1.5 балла</b>

<p>AHD- P-2</p>		<p><b>Вис на стропе с удержанием партнёра в продольном шпагате</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Зацеп за стропу  - Ноги согнуты  - Руки удерживают партнера</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Продольный шпагат 180 градусов и более  - Удержание одноименной рукой ногу за щиколотку</p> <p><b>1,5 балла</b></p>
		<p><b>Вис на стропе в бёдрах партнера</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Вис на верхней дуге</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Разноименная рука удерживает ногу за головой  - Вторая рука не на снаряде</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Вис на верхней дуге  - Удержание рукой за стропу</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Руки удерживают ногу за щиколотку  - Проворот плеч в положении Бильман</p> <p><b>1.5 балла</b></p> <p><b>2 балла</b></p>
<p>AHD- P-3</p>		<p><b>Двойная складка в виси</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Вис на поясице  - Ноги в стороны</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Вис на руках партнера  - Ноги в стороны  - Руки не на снаряде  - Руки не касаются партнера</p> <p><b>2 балла</b></p>

<p>AHD- P-4</p>		<p><b>Вис с хватом за шею партнера</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зацеп за стропу</li> <li>- Ноги согнуты</li> <li>- Руки не на снаряде</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хват за шею партнера</li> <li>- Руки согнуты</li> </ul>
<p>AHD- P-5</p>		<p><b>Вис на стропе с удержанием партнёра за стопы</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зацеп за стропу</li> <li>- Ноги согнуты</li> <li>- Руки удерживают стопы партнера</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Руки не на снаряде</li> </ul> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зацеп за стропу</li> <li>- Ноги согнуты</li> <li>- Руки удерживают одну стопу партнера</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Опорная нога прямая</li> <li>- Руки не на снаряде</li> <li>- Вторая нога не на снаряде</li> </ul> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зацеп за стропу</li> <li>- Ноги согнуты</li> <li>- Рука удерживают одну стопу партнера</li> <li>- Вторая рука не касается снаряда или партнера</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Опорная нога прямая</li> <li>- Руки не на снаряде</li> <li>- Вторая нога не на снаряде</li> </ul>

<p>AHD- P-6</p>		<p><b>Вис в с удержанием партнерами стопами</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на верхней дуге - Ноги прямые - Руки не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на стопах - Ноги прямые - Руки не помогают в удержании</p> <p><b>3 балла</b></p>
<p>AHD- P-7</p>		<p><b>Вис в с удержанием партнера за одну ногу в Бильмане</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание партнера двумя руками за одну ногу</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Ноги прямые - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание партнера одной рукой за одну ногу - Вторая рука не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Ноги прямые - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман</p> <p><b>2.5 балла</b></p> <p><b>4 балла</b></p>
<p>AHD- P-8</p>		<p><b>Вис в шпагате на бедре с удержанием партнера</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги - Вторая рука не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на подколенке - Удержание прямой ноги за щиколотку - Без проворота Бильман</p> <p><b>3.5 балла</b></p>

<p>AHD- P-9</p>		<p><b>Двойной диагональный бланш</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упор в стопы партнера</li> <li>- Линия корпуса и ног диагонально полу</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упор в плечи партнера</li> <li>- Линия корпуса и ног диагонально полу</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul>
<p>AHD- P-10</p>		<p><b>Вис в с удержанием партнерами за шею</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки удерживают партнера за шею</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание одноименных ног</li> <li>- Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более</li> </ul> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки удерживают партнера за шею</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание ноги за щиколотку</li> <li>- Проворот плеч Бильман</li> <li>- Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более</li> </ul>
<p>AHD- P-11</p>		<p><b>Вис на верхней дуге в шпагате с удержанием партнера</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> <li>- Линия шпагата параллельна полу</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на ноге партнера</li> <li>- Ноги раскрыты в разные стороны</li> <li>- Положение складки, стопы выше головы</li> </ul>

<p>AHD-P-12</p>		<p><b>Вис в бланше с упором в ногу партнера</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упор в верхний отдел спины партнера</li> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Кольцо спереди</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки прямые</li> <li>- Корпус и ноги параллельно полу</li> </ul>
<p>AHD-P-13</p>		<p><b>Вис в бланше с упором в ногу партнера</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упор в верхний отдел спины партнера</li> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Кольцо сзади</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки прямые</li> <li>- Корпус и ноги параллельно полу</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul>
<p>AHD-P-14</p>		<p><b>Вис в бланше с удержанием партнера на шее</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на верхней дуге</li> <li>- Линия корпуса и ног параллельна полу</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Ноги в стороны</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание партнера за шею</li> <li>- Вис</li> </ul> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на верхней дуге</li> <li>- Линия корпуса и ног параллельна полу</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Ноги вместе</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание партнера за шею</li> <li>- Вис</li> </ul>

<p>AHD- P-15</p>		<p><b>Вис в бланше с удержанием партнера</b></p>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Опора на партнера - Линия корпуса и ног параллельна полу - Лицом вверх</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Руки прямые - Лицом вверх</p>	<p><b>5.5 балла</b></p>
<p>AHD- P-16</p>		<p><b>Вис с зацепом прямыми ногами</b></p>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Опора на партнера - Линия корпуса и ног параллельна полу - Лицом вниз</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на верхней дуге - Линия корпуса и ног параллельна полу - Руки прямые - Лицом вниз</p>	<p><b>6 баллов</b></p>
<p><b>Элементы на баланс (Balance)</b></p>			
<p>AHD- B-1</p>		<p><b>Прогиб с упором в партнера</b></p>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Опора на партнера</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на нижней дуге - Упор одной стопой в партнера - Нога согнута</p>	<p><b>1 балл</b></p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Опора на партнера</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на нижней дуге - Упор одной стопой в партнера - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>	<p><b>2 балла</b></p>

<p>AHD- B-2</p>		<p><b>Удержание партнера в планке в вися на поясице</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1044 260 1357 915"> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на поясице</li> <li>- Опора ногой в кольцо</li> <li>- Удержание партнера за шею</li> <li>- Руки прямые</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Линия корпуса и ног прямая</li> <li>- Удержание бедрами стопы партнера</li> <li>- Руки не на снаряде</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 260 1477 915"> <p><b>2.5 балла</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на поясице</li> <li>- Опора ногой в кольцо</li> <li>- Удержание партнера за шею</li> <li>- Руки прямые</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Линия корпуса и ног прямая</li> <li>- Удержание бедрами стопы партнера</li> <li>- Руки не на снаряде</li> </ul>	<p><b>2.5 балла</b></p>		
<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на поясице</li> <li>- Опора ногой в кольцо</li> <li>- Удержание партнера за шею</li> <li>- Руки прямые</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Линия корпуса и ног прямая</li> <li>- Удержание бедрами стопы партнера</li> <li>- Руки не на снаряде</li> </ul>	<p><b>2.5 балла</b></p>					
<p>AHD- B-3</p>		<p><b>Двойной прогиб в вися и удержании ноги в положении Бильман</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1044 1016 1357 1451"> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проворот плеч Бильман</li> <li>- Удержание ноги за щиколотку двумя руками</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Рабочая нога согнутая</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на нижней дуге</li> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Прямая нога параллельна полу</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 1016 1477 1451"> <p><b>2.5 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1044 1451 1357 1858"> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Опора на кольцо</li> <li>- Проворот плеч Бильман</li> <li>- Удержание ноги за щиколотку двумя руками</li> <li>- Рабочая нога прямая</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на нижней дуге</li> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Прямая нога параллельна полу</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 1451 1477 1858"> <p><b>3 балла</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проворот плеч Бильман</li> <li>- Удержание ноги за щиколотку двумя руками</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Рабочая нога согнутая</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на нижней дуге</li> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Прямая нога параллельна полу</li> </ul>	<p><b>2.5 балла</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Опора на кольцо</li> <li>- Проворот плеч Бильман</li> <li>- Удержание ноги за щиколотку двумя руками</li> <li>- Рабочая нога прямая</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на нижней дуге</li> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Прямая нога параллельна полу</li> </ul>	<p><b>3 балла</b></p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проворот плеч Бильман</li> <li>- Удержание ноги за щиколотку двумя руками</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Рабочая нога согнутая</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на нижней дуге</li> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Прямая нога параллельна полу</li> </ul>	<p><b>2.5 балла</b></p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Опора на кольцо</li> <li>- Проворот плеч Бильман</li> <li>- Удержание ноги за щиколотку двумя руками</li> <li>- Рабочая нога прямая</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на нижней дуге</li> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Прямая нога параллельна полу</li> </ul>	<p><b>3 балла</b></p>					

<p>AHD- B-4</p>		<p><b>Упор в шпагате с фиксацией ноги под рукой партнера</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Упор в кольцо - Фиксация ноги партнера между под рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Опора на боковые дуги - Руки прямые - Раскрытие линии продольного шпагата менее 180 градусов</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Упор в кольцо - Фиксация нога партнера между под рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Опора на боковые дуги - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более</p>
<p>AHD- B-5</p>		<p><b>Вис на бедре с упором в партнера</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на бедре - Удержание ноги разноименной рукой за головой - Упор в поясницу партнера</p>
<p>AHD- B-6</p>		<p><b>Продольный шпагат с упором в стопы партнера</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Передняя нога под кольцом - Руки прямые - Шпагат 180 градусов и более</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Упор в плечи партнера - Удержания кольца за боковые дуги</p>

<p>AHD- B-7</p>		<p><b>Вис в шпагате с удержанием партнера в прогибе</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1036 268 1357 642"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые - Раскрытие продольной линии ног менее 180 градусов</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Удержание за щиколотку партнера - Фиксация ноги на кольце - Руки прямые</p> </td> <td data-bbox="1357 268 1485 642"> <p><b>4.5 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1036 642 1357 978"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Удержание за щиколотку партнера - Фиксация ноги на кольце - Руки прямые</p> </td> <td data-bbox="1357 642 1485 978"> <p><b>5 баллов</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые - Раскрытие продольной линии ног менее 180 градусов</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Удержание за щиколотку партнера - Фиксация ноги на кольце - Руки прямые</p>	<p><b>4.5 балла</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Удержание за щиколотку партнера - Фиксация ноги на кольце - Руки прямые</p>	<p><b>5 баллов</b></p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые - Раскрытие продольной линии ног менее 180 градусов</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Удержание за щиколотку партнера - Фиксация ноги на кольце - Руки прямые</p>	<p><b>4.5 балла</b></p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Удержание за щиколотку партнера - Фиксация ноги на кольце - Руки прямые</p>	<p><b>5 баллов</b></p>					
<p>AHD- B-8</p>		<p><b>Вис на поясице с удержанием партнера в шпагате</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1036 1052 1357 1377"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на поясице - Удержание партнера за колено и шею</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Передняя нога согнута - Удержание ноги в положении Бильман - Проворот плеч</p> </td> <td data-bbox="1357 1052 1485 1377"> <p><b>4 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1036 1377 1357 1799"> <p><i>Вис на поясице</i> - Удержание партнера за колено и шею</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги в положении Бильман - Проворот плеч</p> </td> <td data-bbox="1357 1377 1485 1799"> <p><b>5 баллов</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на поясице - Удержание партнера за колено и шею</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Передняя нога согнута - Удержание ноги в положении Бильман - Проворот плеч</p>	<p><b>4 балла</b></p>	<p><i>Вис на поясице</i> - Удержание партнера за колено и шею</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги в положении Бильман - Проворот плеч</p>	<p><b>5 баллов</b></p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на поясице - Удержание партнера за колено и шею</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Передняя нога согнута - Удержание ноги в положении Бильман - Проворот плеч</p>	<p><b>4 балла</b></p>					
<p><i>Вис на поясице</i> - Удержание партнера за колено и шею</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги в положении Бильман - Проворот плеч</p>	<p><b>5 баллов</b></p>					

<p>AHD- B-9</p>		<p><b>Вис на подмышечных впадинах с удержанием партнера в шпагате</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Руки прямые  - Ноги не на снаряде  - Вис на подмышечных впадинах</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более  - Упор стопой в кольцо</p> <p><b>4.5 баллов</b></p>
<p>AHD- B-10</p>		<p><b>Русский шпагат с удержанием за стопы партнера</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Сид на верхней дуге  - Ноги прямые</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более  - Упор стопой в кольцо</p> <p><b>5 баллов</b></p>
<p>AHD- B-11</p>	 	<p><b>Вис на бедре с Бильманом</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Руки прямые  - Упор в ногу партнера  - Вис на верхней дуге кольца</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более  - Проворот плеч Бильман  - Удержание согнутой ноги</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Руки прямые  - Упор в ногу партнера  - Вис на коленях</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более  - Проворот плеч Бильман  - Ноги прямые</p> <p><b>3.5 баллов</b></p> <p><b>5.5 балла</b></p>

<p>AHD- B-12</p>		<p><b>Шпагат на баланс с опорой на партнера</b></p>	
		<p><b>Двойной вис на пятках</b></p>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Удержание ноги партнера за щиколотку двумя прямыми руками  - Вис на верхней дуге кольца</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более  - Руки не на снаряде</p>	<p><b>4 балла</b></p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Удержание ноги партнера за щиколотку одной прямой рукой  - Вис на верхней дуге кольца</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более  - Руки не на снаряде</p>	<p><b>5.5 баллов</b></p>
<p>AHD- B-13</p>		<p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Вис на пятках  - Без зацеп за систему подвеса  - Вис на верхней дуге кольца  - Руки не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Вис на пятках  - С упором в партнера  - Вис на нижней дуге кольца  - Руки не на снаряде</p>	<p><b>4 баллов</b></p>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i>  - Вис на пятках  - Без зацеп за систему подвеса  - Вис на верхней дуге кольца  - Руки не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i>  - Вис на пятках  - Без контакта/упора в партнера  - Вис на нижней дуге кольца  - Руки не на снаряде</p>	<p><b>6 баллов</b></p>

AHD- B-14		<b>Двойной вис на пятках в кольце</b>	
		<i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на пятках - Без опоры за систему подвеса - Вис на верхней дуге кольца - Руки удерживают ноги  <i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на пятках - Без контакта/упора в партнера - Вис на нижней дуге кольца - Руки удерживают ноги	<b>6 баллов</b>

### Специальные элементы (Special)

AHD- S-1		<b>Синхронное вращение на подколенке.</b>	
		Начальное положение вис на подколенке - 3 оборота(360 градусов каждый) и более - Вращение синхронное - Без остановки	<b>1.5 балла</b>

AHD- S-2		<b>Перехват с верхней дуги на нижнюю</b>	
		Начальное положение: вис на прямых руках - Не более 2 качей - Одновременно две руки	<b>2 балла</b>

<p>AHD-S-3</p>		<p><b>Кувырок вперед</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Начальное положение: вис в прогибе</li> <li>- Конечное положение: уголок</li> <li>- Кувырок выполняется поочередно</li> </ul>	<p><b>2.5 баллов</b></p>
<p>AHD-S-4</p>		<p><b>Спрыг с подколенок</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение: вис на подколенках</li> <li>- Конечное положение: на полу</li> <li>- Спрыг выполняется на стопы, без падения и завала</li> <li>- Спрыг выполняется одновременно</li> </ul>	<p><b>3 баллов</b></p>
<p>AHD-S-5</p>		<p><b>Кувырок в стопы партнера на подмышечных впадинах</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение: вис на подколенках и упор подмышечными впадинами в стопы партнера</li> <li>- Конечное положение: вис на подмышечных впадинах</li> <li>- Руки нижнего спортсмена прямые</li> </ul>	<p><b>3.5 балла</b></p>

AHD-S-6		<p><b>Синхронное вращение на бёдрах</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Начальное положение: вис в складке</li> <li>- 3 поворота и более</li> <li>- Без остановки</li> <li>- Конечное положение: вис в складке</li> </ul> <p><b>4 балла</b></p>
AHD-S-7		<p><b>Обрыв в стопы партнера</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение: вис на верхней дуге</li> <li>- Обрыв в сокращенные стопы партнера</li> <li>- Две руки отпускаются одновременно</li> </ul> <p><b>4.5 балла</b></p>
AHD-S-8		<p><b>Обрыв в подмышечные впадины</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Начальное положение: вис на подколенках</li> <li>- Конечное положение: вис на стопах</li> <li>- Верхний спортсмен удерживает партнера за сокращенные две стопы</li> <li>- Обрыв без остановки</li> </ul> <p><b>5 баллов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Начальное положение: вис на подколенках</li> <li>- Конечное положение: вис на стопах</li> <li>- Верхний спортсмен удерживает партнера за сокращенную одну стопу</li> <li>- Обрыв без остановки</li> </ul> <p><b>6 баллов</b></p>

<p>AHD-S-9</p>		<p><b>Двойной обрыв в подколенки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Начальное положение: вис</li> <li>- Конечное положение вис на подколенках</li> <li>- Обрыв выполняется одновременно</li> </ul>	<p><b>5.5 балла</b></p>	
<p>AHD-S-10</p>		<p><b>Обрыв в колени со прыгом на пол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение: верхний партнер удерживает нижнего сокращенным стопами</li> <li>- Конечное положение: вис на подколенках</li> <li>- Верхний спортсмен в момент обрыва подтягивается вверх</li> <li>- Нижний спортсмен обрывается в колени</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение: верхний партнер удерживает нижнего сокращенным стопами</li> <li>- Конечное положение: нижний спортсмен стоя на полу</li> <li>- Верхний спортсмен в момент обрыва подтягивается вверх</li> <li>- Нижний спортсмен обрывается в колени и осуществляет прыг в пол</li> </ul>	<p><b>5.5 баллов</b></p>	<p><b>6 баллов</b></p>