



**ОФСОО**

Национальная федерация  
воздушной гимнастики  
и пилонного спорта

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

ВОЗДУШНЫЕ ПОЛОТНА ДУЭТ

(ASD)

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>			
ASD-F-1		<p><b>Прогиб с удержанием полотен руками</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Прогиб в корпусе</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Элемент выполняется синхронно</li> </ul>	<b>1 балл</b>
ASD-F-2		<p><b>Вис на стопах с упором в полотно</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Ноги в любой фиксирующей намотке</li> <li>- Прогиб назад</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Упор в полотно</li> <li>- Вис на сокращённых стопах</li> </ul> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Ноги в любой фиксирующей намотке</li> <li>- Прогиб назад</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Захват стопы партнёра</li> <li>- Прогиб «Кольцо»</li> <li>- Ноги согнутые</li> <li>- Вис на сокращённых стопах</li> </ul> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Ноги в любой фиксирующей намотке</li> <li>- Прогиб назад</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Захват за стопы партнера</li> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Вис на сокращённых стопах</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>1 балл</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2.5 балла</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3.5 балла</b></p>

ASD-F-3		<p><b>Синхронный шпагат на разных полотнах</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 296 1357 457"> <i>Оба спортсмена:</i>            - Продольный шпагат 180 градусов и более            - Руки прямые         </td> <td data-bbox="1357 296 1477 457"><b>1 балл</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 457 1357 619"> <i>Оба спортсмена:</i>            - Продольный шпагат 180 градусов и более            - Руки прямые         </td> <td data-bbox="1357 457 1477 619"><b>2 балла</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 619 1357 846"> <i>Оба спортсмена:</i>            - Продольный шпагат 180 градусов и более            - Удержание одноименной ноги за щиколотку            - Проворот плеч         </td> <td data-bbox="1357 619 1477 846"><b>3,5 балла</b></td> </tr> </table>	<i>Оба спортсмена:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые	<b>1 балл</b>	<i>Оба спортсмена:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые	<b>2 балла</b>	<i>Оба спортсмена:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеч	<b>3,5 балла</b>
<i>Оба спортсмена:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые	<b>1 балл</b>							
<i>Оба спортсмена:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые	<b>2 балла</b>							
<i>Оба спортсмена:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеч	<b>3,5 балла</b>							
ASD-F-4		<p><b>Синхронный вис в продольном шпагате на разных полотнах</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 961 1357 1255"> <i>Верхний спортсмен:</i>            - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов            - Руки не на снаряде   <i>Нижний спортсмен:</i>            - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов            - Рука удерживает оба полотна         </td> <td data-bbox="1357 961 1477 1255"><b>1,5 балла</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1255 1357 1549"> <i>Верхний спортсмен:</i>            - Продольный шпагат 180 градусов и более            - Руки не на снаряде   <i>Нижний спортсмен:</i>            - Продольный шпагат 180 градусов и более            - Рука удерживает оба полотна         </td> <td data-bbox="1357 1255 1477 1549"><b>3 балла</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1549 1357 1892"> <i>Верхний спортсмен:</i>            - Продольный шпагат 180 градусов и более            - Удержание одноименной ноги за щиколотку            - Проворот плеч   <i>Нижний спортсмен:</i>            - Продольный шпагат 180 градусов и более            - Рука удерживает оба полотна         </td> <td data-bbox="1357 1549 1477 1892"><b>4 балла</b></td> </tr> </table>	<i>Верхний спортсмен:</i> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Руки не на снаряде  <i>Нижний спортсмен:</i> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Рука удерживает оба полотна	<b>1,5 балла</b>	<i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки не на снаряде  <i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Рука удерживает оба полотна	<b>3 балла</b>	<i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеч  <i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Рука удерживает оба полотна	<b>4 балла</b>
<i>Верхний спортсмен:</i> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Руки не на снаряде  <i>Нижний спортсмен:</i> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Рука удерживает оба полотна	<b>1,5 балла</b>							
<i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки не на снаряде  <i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Рука удерживает оба полотна	<b>3 балла</b>							
<i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеч  <i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Рука удерживает оба полотна	<b>4 балла</b>							

ASD-F-5		<b>Бильман в стойке на стопах партнера</b>	
		<i>Верхний спортсмен:</i> - Проворот плеч Бильман - Корпус между полотен - Нога согнута - Опора на стопу партнера	<b>2.5 балла</b>
		<i>Нижний спортсмен:</i> - Упор в полотно - Руки прямые - Ноги прямые	
		<i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман - Корпус между полотен - Нога прямая - Опора на стопу партнера	<b>3.5 балла</b>
		<i>Нижний спортсмен:</i> - Упор в полотно - Руки прямые - Ноги прямые	
		<i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман - Корпус между полотен - Нога согнута - Опора на стопу партнера	<b>4.5 балла</b>
<i>Нижний спортсмен:</i> - Захват ног за щиколотки - Ноги согнуты - Проворот плеч Бильман			
<i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман - Корпус между полотен - Нога прямая - Опора стопой на стопу партнера	<b>5 баллов</b>		
<i>Нижний спортсмен:</i> - Захват ног за щиколотки - Ноги согнуты - Проворот плеч Бильман			
<i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание ноги за щиколотку - Корпус между полотен - Нога прямая - Опора на стопу партнера	<b>5.5 баллов</b>		
<i>Нижний спортсмен:</i> - Захват ног за щиколотки - Ноги прямые - Проворот плеч Бильман			

ASD-F-6		<b>Синхронный продольный шпагат с упором в полотна</b>
		<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> </ul> <p><b>3 балла</b></p>
ASD-F-7		<b>Удержание партнера за поясницу в прогибе</b>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Любая фиксирующая намотка</li> </ul> <p><b>3 балла</b></p> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Руки в стороны</li> </ul>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Любая фиксирующая намотка</li> </ul> <p><b>4.5 балла</b></p> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Удержание ног за щиколотки</li> <li>- Ноги согнуты</li> <li>- Проворот плеч</li> </ul>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Любая фиксирующая намотка</li> </ul> <p><b>5 баллов</b></p> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Удержание ног за щиколотки</li> <li>- Ноги прямые</li> <li>- Проворот плеч</li> </ul>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Любая фиксирующая намотка</li> </ul> <p><b>6 баллов</b></p> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание ноги за щиколотку</li> <li>- Проворот плеч</li> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> </ul>

<p>ASD-F-8</p>		<p><b>Вис с удержанием партнера руками в прогибе</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 298 1357 642"> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Любая фиксирующая намотка</li> <li>- Удержание скрещенными руками</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зацеп за плечи партнера</li> <li>- Удержание руками за руки партнера</li> <li>- Ноги согнуты</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 298 1477 642"> <p><b>4 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 642 1357 978"> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Любая фиксирующая намотка</li> <li>- Удержание скрещенными руками</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зацеп за плечи партнера</li> <li>- Удержание руками за руки партнера</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 642 1477 978"> <p><b>5.5 баллов</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Любая фиксирующая намотка</li> <li>- Удержание скрещенными руками</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зацеп за плечи партнера</li> <li>- Удержание руками за руки партнера</li> <li>- Ноги согнуты</li> </ul>	<p><b>4 балла</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Любая фиксирующая намотка</li> <li>- Удержание скрещенными руками</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зацеп за плечи партнера</li> <li>- Удержание руками за руки партнера</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul>	<p><b>5.5 баллов</b></p>		
<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Любая фиксирующая намотка</li> <li>- Удержание скрещенными руками</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зацеп за плечи партнера</li> <li>- Удержание руками за руки партнера</li> <li>- Ноги согнуты</li> </ul>	<p><b>4 балла</b></p>							
<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Любая фиксирующая намотка</li> <li>- Удержание скрещенными руками</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зацеп за плечи партнера</li> <li>- Удержание руками за руки партнера</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul>	<p><b>5.5 баллов</b></p>							
<p>ASD-F-9</p>		<p><b>Синхронный вис в прогибе</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 1075 1357 1285"> <p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фиксирующая намотка на стопах</li> <li>- Упор в полотно</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 1075 1477 1285"> <p><b>1 балл</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1285 1357 1537"> <p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фиксирующая намотка на стопах</li> <li>- Захват за щиколотки</li> <li>- Проворот плеч</li> <li>- Ноги согнуты</li> <li>- Ноги вместе</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 1285 1477 1537"> <p><b>4 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1537 1357 1799"> <p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фиксирующая намотка на стопах</li> <li>- Захват за щиколотки</li> <li>- Проворот плеч Бильман</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 1537 1477 1799"> <p><b>6 баллов</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фиксирующая намотка на стопах</li> <li>- Упор в полотно</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul>	<p><b>1 балл</b></p>	<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фиксирующая намотка на стопах</li> <li>- Захват за щиколотки</li> <li>- Проворот плеч</li> <li>- Ноги согнуты</li> <li>- Ноги вместе</li> </ul>	<p><b>4 балла</b></p>	<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фиксирующая намотка на стопах</li> <li>- Захват за щиколотки</li> <li>- Проворот плеч Бильман</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul>	<p><b>6 баллов</b></p>
<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фиксирующая намотка на стопах</li> <li>- Упор в полотно</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul>	<p><b>1 балл</b></p>							
<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фиксирующая намотка на стопах</li> <li>- Захват за щиколотки</li> <li>- Проворот плеч</li> <li>- Ноги согнуты</li> <li>- Ноги вместе</li> </ul>	<p><b>4 балла</b></p>							
<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фиксирующая намотка на стопах</li> <li>- Захват за щиколотки</li> <li>- Проворот плеч Бильман</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul>	<p><b>6 баллов</b></p>							

## Элементы на силу (Power)

ASD-P-1		<b>Вис с удержанием партнера на подмышечных впадинах</b>	
		<i>Верхний спортсмен:</i> - Любая фиксирующая намотка - Руки удерживают снаряд  <i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на согнутых ногах - Руки не на снаряде	<b>1 балл</b>
ASD-P-2		<b>Вис на подколенке в руках партнера</b>	
		<i>Верхний спортсмен:</i> - Любая фиксирующая намотка - Руки прямые  <i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на согнутой ноге - Руки не на снаряде	<b>2 балла</b>
		<i>Верхний спортсмен:</i> - Любая фиксирующая намотка - Руки прямые  <i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на согнутой ноге - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман - Нога согнута	<b>2.5 балла</b>
<i>Верхний спортсмен:</i> - Любая фиксирующая намотка - Руки прямые  <i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на согнутой ноге - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман - Нога прямая	<b>3 балла</b>		

ASD-  
P-3



**Вис на шее в руках партнера**

*Верхний спортсмен:*  
- Любая фиксирующая намотка  
- Руки прямые  
- Удержание партнера за шею

**1,5  
балла**

*Нижний спортсмен:*  
- Вис на шее  
- Удержание партнера руками

*Верхний спортсмен:*  
- Любая фиксирующая намотка  
- Руки прямые  
- Удержание партнера за шею

**2  
балла**

*Нижний спортсмен:*  
- Вис на шее  
- Руки не на снаряде  
- Руки не удерживают партнера

*Верхний спортсмен:*  
- Любая фиксирующая намотка  
- Руки прямые  
- Удержание партнера за шею

**3.5  
балла**

*Нижний спортсмен:*  
- Вис на шее  
- Продольный шпагат 180 градусов и более  
- Удержание ног за щиколотки

*Верхний спортсмен:*  
- Любая фиксирующая намотка  
- Руки прямые  
- Удержание партнера за шею

**4  
балла**

*Нижний спортсмен:*  
- Вис на шее  
- Продольный шпагат 180 градусов и более  
- Удержание ноги за щиколотку  
- Проворот плеч Бильман

ASD-P-4		<p><b>Вис синхронный передний флаг</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 281 1357 491"> <i>Оба спортсмена:</i>  - Вис на одной руке  - Линия ног диагонально полу  - Вторая рука не на снаряде </td> <td data-bbox="1357 281 1477 491"><b>2 балла</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 491 1357 821"> <i>Оба спортсмена:</i>  - Вис на одной руке  - Линия ног параллельно полу  - Вторая рука не на снаряде </td> <td data-bbox="1357 491 1477 821"><b>3 балла</b></td> </tr> </table>	<i>Оба спортсмена:</i> - Вис на одной руке - Линия ног диагонально полу - Вторая рука не на снаряде	<b>2 балла</b>	<i>Оба спортсмена:</i> - Вис на одной руке - Линия ног параллельно полу - Вторая рука не на снаряде	<b>3 балла</b>				
<i>Оба спортсмена:</i> - Вис на одной руке - Линия ног диагонально полу - Вторая рука не на снаряде	<b>2 балла</b>									
<i>Оба спортсмена:</i> - Вис на одной руке - Линия ног параллельно полу - Вторая рука не на снаряде	<b>3 балла</b>									
ASD-P-5		<p><b>Удержание партнера в положении прямого флага</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 898 1357 1142"> <i>Верхний спортсмен:</i>  - Любая фиксирующая намотка  - Удержание двумя руками   <i>Нижний спортсмен:</i>  - Вис на одной руке  - Ноги диагонально полу </td> <td data-bbox="1357 898 1477 1142"><b>2 балла</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1142 1357 1386"> <i>Верхний спортсмен:</i>  - Любая фиксирующая намотка  - Удержание одной рукой   <i>Нижний спортсмен:</i>  - Вис на одной руке  - Ноги диагонально полу </td> <td data-bbox="1357 1142 1477 1386"><b>2.5 балла</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1386 1357 1629"> <i>Верхний спортсмен:</i>  - Любая фиксирующая намотка  - Удержание двумя руками   <i>Нижний спортсмен:</i>  - Вис на одной руке  - Ноги параллельно полу </td> <td data-bbox="1357 1386 1477 1629"><b>3 балла</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1629 1357 1879"> <i>Верхний спортсмен:</i>  - Любая фиксирующая намотка  - Удержание одной рукой   <i>Нижний спортсмен:</i>  - Вис на одной руке  - Ноги параллельно полу </td> <td data-bbox="1357 1629 1477 1879"><b>3.5 балла</b></td> </tr> </table>	<i>Верхний спортсмен:</i> - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками  <i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги диагонально полу	<b>2 балла</b>	<i>Верхний спортсмен:</i> - Любая фиксирующая намотка - Удержание одной рукой  <i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги диагонально полу	<b>2.5 балла</b>	<i>Верхний спортсмен:</i> - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками  <i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги параллельно полу	<b>3 балла</b>	<i>Верхний спортсмен:</i> - Любая фиксирующая намотка - Удержание одной рукой  <i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги параллельно полу	<b>3.5 балла</b>
<i>Верхний спортсмен:</i> - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками  <i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги диагонально полу	<b>2 балла</b>									
<i>Верхний спортсмен:</i> - Любая фиксирующая намотка - Удержание одной рукой  <i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги диагонально полу	<b>2.5 балла</b>									
<i>Верхний спортсмен:</i> - Любая фиксирующая намотка - Удержание двумя руками  <i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги параллельно полу	<b>3 балла</b>									
<i>Верхний спортсмен:</i> - Любая фиксирующая намотка - Удержание одной рукой  <i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги параллельно полу	<b>3.5 балла</b>									

ASD-P-6		<p><b>Вис на шее на петле</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удерживает петлю из концов полотен</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на шее</li> <li>- Руки не на снаряде</li> </ul> <p><b>2.5 балл</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удерживает петлю из концов полотен</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на шее</li> <li>- Удержание ног за щиколотки</li> <li>- Раскрытие линии продольного шпагата</li> <li>- Задняя нога согнута</li> </ul> <p><b>3.5 балла</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удерживает петлю из концов полотен</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на шее</li> <li>- Удержание ног за щиколотки</li> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> <li>- Задняя нога прямая</li> </ul> <p><b>5 балла</b></p>
ASD-P-7		<p><b>Упор в продольный шпагат партнера</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки удерживают снаряд</li> <li>- Упор в бёдра партнера</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> <li>- Без намоток на бедре</li> </ul> <p><b>3 балла</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки прямые перекрещен</li> <li>- Без удержания за снаряд</li> <li>- Упор в бёдра партнера</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> <li>- Без намоток на бедре</li> </ul> <p><b>5 баллов</b></p>

ASD- P-8		<p><b>Вис на ногах с удержанием партнера в заднем флаге</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 268 1357 514"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Фиксирующая намотка на щиколотках - Удержание двумя руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги диагонально полу</p> </td> <td data-bbox="1357 268 1479 514"> <p><b>3 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 514 1357 760"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Фиксирующая намотка на щиколотках - Удержание одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги диагонально полу</p> </td> <td data-bbox="1357 514 1479 760"> <p><b>4 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 760 1357 1005"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Фиксирующая намотка на щиколотках - Удержание двумя руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги параллельно полу</p> </td> <td data-bbox="1357 760 1479 1005"> <p><b>4.5 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1005 1357 1255"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Фиксирующая намотка на щиколотках - Удержание одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги параллельно полу</p> </td> <td data-bbox="1357 1005 1479 1255"> <p><b>5 баллов</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Фиксирующая намотка на щиколотках - Удержание двумя руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги диагонально полу</p>	<p><b>3 балла</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Фиксирующая намотка на щиколотках - Удержание одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги диагонально полу</p>	<p><b>4 балла</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Фиксирующая намотка на щиколотках - Удержание двумя руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги параллельно полу</p>	<p><b>4.5 балла</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Фиксирующая намотка на щиколотках - Удержание одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги параллельно полу</p>	<p><b>5 баллов</b></p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Фиксирующая намотка на щиколотках - Удержание двумя руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги диагонально полу</p>	<p><b>3 балла</b></p>									
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Фиксирующая намотка на щиколотках - Удержание одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги диагонально полу</p>	<p><b>4 балла</b></p>									
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Фиксирующая намотка на щиколотках - Удержание двумя руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги параллельно полу</p>	<p><b>4.5 балла</b></p>									
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Фиксирующая намотка на щиколотках - Удержание одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на одной руке - Ноги параллельно полу</p>	<p><b>5 баллов</b></p>									
ASD- P-9		<p><b>Вис в с удержанием партнера за щиколотку в Бильмане</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 1329 1357 1617"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание партнера двумя руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Нога согнута - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман</p> </td> <td data-bbox="1357 1329 1479 1617"> <p><b>3.5 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1617 1357 1894"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание партнера двумя руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Ноги прямые - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман</p> </td> <td data-bbox="1357 1617 1479 1894"> <p><b>4 балла</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание партнера двумя руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Нога согнута - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман</p>	<p><b>3.5 балла</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание партнера двумя руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Ноги прямые - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман</p>	<p><b>4 балла</b></p>				
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание партнера двумя руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Нога согнута - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман</p>	<p><b>3.5 балла</b></p>									
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Удержание партнера двумя руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Ноги прямые - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч Бильман</p>	<p><b>4 балла</b></p>									

ASD-P-10		<p><b>Вис на поясице с удержанием партнера в заднем флаге</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 262 1357 491"> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание двумя руками</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Ноги диагонально полу</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 262 1479 491"><b>4 балла</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 491 1357 720"> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание одной рукой</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Ноги диагонально полу</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 491 1479 720"><b>4.5 балла</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 720 1357 940"> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание двумя руками</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Ноги параллельно полу</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 720 1479 940"><b>5-5 баллов</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 940 1357 1182"> <p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание одной рукой</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Ноги параллельно полу</li> <li>- Вторая рука не на снаряде</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 940 1479 1182"><b>6 баллов</b></td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание двумя руками</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Ноги диагонально полу</li> </ul>	<b>4 балла</b>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание одной рукой</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Ноги диагонально полу</li> </ul>	<b>4.5 балла</b>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание двумя руками</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Ноги параллельно полу</li> </ul>	<b>5-5 баллов</b>	<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание одной рукой</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Ноги параллельно полу</li> <li>- Вторая рука не на снаряде</li> </ul>	<b>6 баллов</b>
<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание двумя руками</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Ноги диагонально полу</li> </ul>	<b>4 балла</b>									
<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание одной рукой</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Ноги диагонально полу</li> </ul>	<b>4.5 балла</b>									
<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание двумя руками</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Ноги параллельно полу</li> </ul>	<b>5-5 баллов</b>									
<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание одной рукой</li> <li>- Намотка крестовая на поясице</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Ноги параллельно полу</li> <li>- Вторая рука не на снаряде</li> </ul>	<b>6 баллов</b>									
ASD-P-11		<p><b>Двойной вис на одной руке прямым хватом</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1027 1251 1357 1350"> <p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Прямой хват</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 1251 1479 1350"><b>3.5 балла</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1350 1357 1598"> <p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Прямой хват</li> <li>- Удержание разноименной ноги за щиколотку</li> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 1350 1479 1598"><b>5.5 балла</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1027 1598 1357 1881"> <p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Прямой хват</li> <li>- Удержание рукой разноименной ноги за щиколотку</li> <li>- Проворот плеча Бильман</li> <li>- Удерживаемая нога согнута</li> </ul> </td> <td data-bbox="1357 1598 1479 1881"><b>6 баллов</b></td> </tr> </table>	<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Прямой хват</li> </ul>	<b>3.5 балла</b>	<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Прямой хват</li> <li>- Удержание разноименной ноги за щиколотку</li> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> </ul>	<b>5.5 балла</b>	<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Прямой хват</li> <li>- Удержание рукой разноименной ноги за щиколотку</li> <li>- Проворот плеча Бильман</li> <li>- Удерживаемая нога согнута</li> </ul>	<b>6 баллов</b>		
<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Прямой хват</li> </ul>	<b>3.5 балла</b>									
<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Прямой хват</li> <li>- Удержание разноименной ноги за щиколотку</li> <li>- Продольный шпагат 180 градусов и более</li> </ul>	<b>5.5 балла</b>									
<p><i>Оба спортсмена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на одной руке</li> <li>- Прямой хват</li> <li>- Удержание рукой разноименной ноги за щиколотку</li> <li>- Проворот плеча Бильман</li> <li>- Удерживаемая нога согнута</li> </ul>	<b>6 баллов</b>									

ASD- P-12		<b>Синхронный вис в заднем флаге на разных полотнах</b>	
		<i>Оба спортсмена:</i> - Вис на одной руке - Ноги диагонально полу	<b>4.5 балла</b>
		<i>Оба спортсмена:</i> - Вис на одной руке - Ноги параллельно полу	<b>6 баллов</b>

### Элементы на баланс (Balance)

ASD- B-1		<b>Удержание партнера на согнутых ногах</b>	
		<i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на бёдрах - Любая фиксирующая намотка - Удержание нога партнера	<b>1 балл</b>
		<i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на подколенках партнера - Заход в элемент с воздуха	
<i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на бёдрах - Любая фиксирующая намотка - Без удержания партнера руками - Руки не на снаряда	<b>1.5 балла</b>		
<i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на подколенках партнера - Заход в элемент с воздуха			

ASD- B-2		<p><b>Удержание партнера в планке</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на бёдрах - Удержание партнера за шею</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Руки не на снаряде - Корпус согнут - Заход в элемент с воздуха</p> <p><b>1.5 балла</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на бёдрах - Удержание партнера за шею</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Руки не на снаряде - Линия ног и корпуса прямая - Заход в элемент с воздуха</p> <p><b>2.5 балла</b></p>
ASD- B-3		<p><b>Стойка с упором в партнера</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые - Зацеп коленом за полотна - Корпус между полотен</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на поясице</p> <p><b>2 балла</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые - Продольный шпагат менее 180 градусов - Передняя нога между полотен - Корпус между полотен</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на поясице</p> <p><b>5.5 баллов</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более - Передняя нога между полотен - Корпус между полотен</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на поясице</p> <p><b>6 баллов</b></p>

<p>ASD- B-4</p>		<p><b>Вис в подмышечных впадинах с удержанием партнера в шпагате</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1042 296 1357 722"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Нога в фиксирующей намотке - Вис на подмышечных впадинах - Удержание партнера руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на руках партнера - Продольный шпагат менее 180 градусов - Заход в элемента с воздуха</p> </td> <td data-bbox="1357 296 1481 722"> <p><b>2.5 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1042 722 1357 1150"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Нога в фиксирующей намотке - Вис на подмышечных впадинах - Удержание партнера руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на руках партнера - Продольный шпагат 180 градусов и более - Заход в элемента с воздуха</p> </td> <td data-bbox="1357 722 1481 1150"> <p><b>3.5 балла</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Нога в фиксирующей намотке - Вис на подмышечных впадинах - Удержание партнера руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на руках партнера - Продольный шпагат менее 180 градусов - Заход в элемента с воздуха</p>	<p><b>2.5 балла</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Нога в фиксирующей намотке - Вис на подмышечных впадинах - Удержание партнера руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на руках партнера - Продольный шпагат 180 градусов и более - Заход в элемента с воздуха</p>	<p><b>3.5 балла</b></p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Нога в фиксирующей намотке - Вис на подмышечных впадинах - Удержание партнера руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на руках партнера - Продольный шпагат менее 180 градусов - Заход в элемента с воздуха</p>	<p><b>2.5 балла</b></p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Нога в фиксирующей намотке - Вис на подмышечных впадинах - Удержание партнера руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Вис на руках партнера - Продольный шпагат 180 градусов и более - Заход в элемента с воздуха</p>	<p><b>3.5 балла</b></p>					
<p>ASD- B-5</p>		<p><b>Силовая складка с удержанием партнера</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1042 1241 1357 1535"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки на снаряде - Упор ногами в партнера - Упор в верхний отдел спины</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие широкой складки</p> </td> <td data-bbox="1357 1241 1481 1535"> <p><b>3 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1042 1535 1357 1898"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки не на снаряде - Руки в разные стороны - Упор ногами в партнера - Упор в верхний отдел спины</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие широкой складки - Линия ног и корпуса параллельна полу</p> </td> <td data-bbox="1357 1535 1481 1898"> <p><b>5 баллов</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки на снаряде - Упор ногами в партнера - Упор в верхний отдел спины</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие широкой складки</p>	<p><b>3 балла</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки не на снаряде - Руки в разные стороны - Упор ногами в партнера - Упор в верхний отдел спины</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие широкой складки - Линия ног и корпуса параллельна полу</p>	<p><b>5 баллов</b></p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки на снаряде - Упор ногами в партнера - Упор в верхний отдел спины</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие широкой складки</p>	<p><b>3 балла</b></p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Руки не на снаряде - Руки в разные стороны - Упор ногами в партнера - Упор в верхний отдел спины</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Раскрытие широкой складки - Линия ног и корпуса параллельна полу</p>	<p><b>5 баллов</b></p>					

<p>ASD- B-6</p>		<p><b>Широкое раскрытие ног удержанием партнера в продольном шпагате</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1036 296 1357 569"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Руки на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки не на снаряде</p> </td> <td data-bbox="1357 296 1485 569"> <p><b>3 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1036 569 1357 871"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Руки не на снаряде - Руки в стороны</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки не на снаряде</p> </td> <td data-bbox="1357 569 1485 871"> <p><b>5 баллов</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Руки на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки не на снаряде</p>	<p><b>3 балла</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Руки не на снаряде - Руки в стороны</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки не на снаряде</p>	<p><b>5 баллов</b></p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Руки на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки не на снаряде</p>	<p><b>3 балла</b></p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Руки не на снаряде - Руки в стороны</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки не на снаряде</p>	<p><b>5 баллов</b></p>					
		<p><b>Синхронная стойка с упором в прямые руки</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1036 953 1357 1373"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Упор в нижнего спортсмена - Руки прямые</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Спиральная намотка на руках - Руки прямые - Удержание верхнего спортсмена</p> </td> <td data-bbox="1357 953 1485 1373"> <p><b>3.5 балла</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1036 1373 1357 1890"> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Упор в нижнего спортсмена - Передняя нога между полотен, перпендикулярно положению ног нижнего спортсмена</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Спиральная намотка на руках - Удержание верхнего спортсмена</p> </td> <td data-bbox="1357 1373 1485 1890"> <p><b>6 баллов</b></p> </td> </tr> </table>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Упор в нижнего спортсмена - Руки прямые</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Спиральная намотка на руках - Руки прямые - Удержание верхнего спортсмена</p>	<p><b>3.5 балла</b></p>	<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Упор в нижнего спортсмена - Передняя нога между полотен, перпендикулярно положению ног нижнего спортсмена</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Спиральная намотка на руках - Удержание верхнего спортсмена</p>	<p><b>6 баллов</b></p>
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Упор в нижнего спортсмена - Руки прямые</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Спиральная намотка на руках - Руки прямые - Удержание верхнего спортсмена</p>	<p><b>3.5 балла</b></p>					
<p><i>Верхний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Упор в нижнего спортсмена - Передняя нога между полотен, перпендикулярно положению ног нижнего спортсмена</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Широкое раскрытие ног - Спиральная намотка на руках - Удержание верхнего спортсмена</p>	<p><b>6 баллов</b></p>					

<p>ASD- B-7</p>		<p><b>Продольный шпагат с удержанием партнера на плечах</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Упор стопами в плечи или верхнюю часть грудного отдела партнера - Руки на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание полотен пальцами ног</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Упор стопами в плечи или верхнюю часть грудного отдела партнера - Руки не на снаряде</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание полотен пальцами ног</p>
<p>ASD- B-8</p>		<p><b>Вис на пояснице с удержанием партнера в прогибе</b></p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на пояснице - Удержание партнера двумя руками</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Ноги вместе - Рука между ног - Вис на одной руке в прогибе - Вторая рука не на снаряде</p> <p><i>Верхний спортсмен:</i> - Вис на пояснице - Удержание партнера одной рукой</p> <p><i>Нижний спортсмен:</i> - Ноги вместе - Рука между ног - Вис на одной руке в прогибе - Ноги параллельно полу - Вторая рука не на снаряде</p>

ASD- B-9		<b>Вис на голених с удержанием партнера в шпагате</b>	
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фиксирующая намотка на голених</li> <li>- Удержание партнера за щиколотку</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более</li> <li>- Руки не на снаряде</li> </ul>	<b>4.5 баллов</b>
		<p><i>Верхний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фиксирующая намотка на голених</li> <li>- Удержание партнера за щиколотку</li> </ul> <p><i>Нижний спортсмен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Раскрытие продольного шпагата 180 градусов и более</li> <li>- Прогиб корпуса</li> <li>- Удержание ноги за щиколотку</li> <li>- Проворот плеч Бильман</li> <li>- Из положения «руки в стороны»</li> </ul>	<b>6 баллов</b>

### Специальные элементы (Special)

ASD- S-1		<b>Кувырок в подмышечные впадины</b>	
		<p><u>Начальное положение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на бёдрах партнера</li> <li>- Руки между полотнами и ногами партнера</li> <li>- Кувырок без остановки</li> <li>- Кувырок без зацепа за снаряд, партнера</li> </ul> <p><u>Конечное положение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис на подмышечных впадинах</li> </ul>	<b>1.5 балла</b>

<p>ASD-S-2</p>		<p><b>Обрыв в руки партнера</b></p> <p><u>Начальное положение:</u>  - Зацеп стопами за полотна в прогибе у верхнего спортсмена  - Вис в намотке на поясице у нижнего партнера  - Удержание партнера за руки  - Обрыв без остановки</p> <p><u>Конечное положение:</u>  - Вис на прямых руках</p> <p><u>Начальное положение:</u>  - Вис с разведенными в стороны ногами у верхнего спортсмена  - Вис в намотке на поясице у нижнего партнера  - Удержание партнера за руки  - Обрыв без остановки</p> <p><u>Конечное положение:</u>  - Вис на прямых руках</p>
		<p><b>Обрыв в стопы</b></p> <p><u>Начальное положение:</u>  - Вис, стопы сокращены у верхнего спортсмена  - Вис в намотке на поясице у нижнего партнера  - Удержание партнера за голени  - Обрыв назад без остановки</p> <p><u>Конечное положение:</u>  - Вис на стопах, руки не на снаряде</p> <p><u>Начальное положение:</u>  - Вис, стопы сокращены у верхнего спортсмена  - Вис в намотке на поясице у нижнего партнера  - Удержание партнера за голени  - Обрыв назад без остановки  - После обрыва в стопы, перехват в руки  - Раскачка не более 1 раза</p> <p><u>Конечное положение:</u>  - Вис на руках</p>

		<p><b>Подъём с закручиванием в петле</b></p> <p><u>Начальное положение:</u>  - Вис в петле на талии у нижнего спортсмена  - Вис в любой намотке у верхнего спортсмена  - Верхний спортсмен подтягивает петлю  - Менее 6 перехватов  - Нижней спортсмен проворачивается во время подтягивания петли  - Менее 3 оборотов(360 градусов)</p> <p><u>Конечное положение:</u>  - Вис в петле на талии</p> <p><b>3 балла</b></p> <hr/> <p><u>Начальное положение:</u>  - Вис в петле на талии у нижнего спортсмена  - Вис в любой намотке у верхнего спортсмена  - Верхний спортсмен подтягивает петлю  - 6 перехватов и более  - Нижней спортсмен проворачивается во время подтягивания петли  - Не менее 3 оборотов(360 градусов)</p> <p><u>Конечное положение:</u>  - Вис в петле на талии</p> <p><b>5 баллов</b></p>
ASD-S-3		<p><b>Перехват рук</b></p> <p><u>Начальное положение:</u>  - Вис в уголке ноги вместе  - Перехват по одной руке</p> <p><u>Конечное положение:</u>  - Вис в уголке ноги в стороны</p> <p><b>3.5 балла</b></p> <hr/> <p><u>Начальное положение:</u>  - Вис в уголке ноги вместе  - Перехват одновременно двух рук</p> <p><u>Конечное положение:</u>  - Вис в уголке ноги в стороны</p> <p><b>5.5 баллов</b></p> <hr/> <p><u>Начальное положение:</u>  - Вис в уголке ноги в стороны  - Перехват одновременно двух рук</p> <p><u>Конечное положение:</u>  - Вис в уголке ноги вместе</p> <p><b>6 баллов</b></p>

		<p><b>Ролл Ап на полотнах удерживаемых партнером</b></p>
		<p><u>Начальное положение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Верхний спортсмен в любой намотке</li> <li>- Удерживает полотна</li> <li>- Нижний спортсмен вис в уголке ноги вместе</li> <li>- Спиральные намотки на руки</li> <li>- 3 проворота наверх(360 грудусов)</li> </ul> <p><u>Конечное положение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вис в спиральной намотке ноги вместе</li> </ul>

**6 баллов**