



**Форма F-1– «заявка (протокол) на квалификацию» (ФВАР) выполнение
обязательных упражнений в выступлении участника турнира по воздушной
атлетике и пилонного спорта**

Воздушная Атлетика -*Иркутск 2022

Дата турнира 24 апреля 2022

Заявка участника

Дисциплина

Пилонный спорт

№

1

КАТЕГОРИЯ

Дети 2011-2012 гр А

Дата

29.02.2021

ФИО участника:

Зиновенкова Мила

ПРОТОКОЛ

Судья по обязательным элементам

ФИО

Подпись судьи по обязательным
упр.

**№
п/п**

Наименование

**Фото элемента из
приложения к
правилам**

**Группа
упражнений**

**Стоимость
упражнений**

Оценка

Комментарий

1

**Вис в распоре между руками.
Верхняя рука в обратном
хвате**

Горизонтальный вис в распоре между руками. Верхняя рука в обратном хвате. Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии)

Вариант 2

1. Время
2. Распор
3. Верхняя рука в обратном хвате
4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу
5. Ноги прямые, разведены в стороны



PS-I-2

2,5 балла

2

**Баланс в стойке на пилоне
ноги отведены назад**

Баланс в стойке на пилоне, при которой верхняя ближняя рука в обратном хвате, нижняя дальняя в классическом хвате (большим пальцем вниз), корпус в сильном прогибе ноги, отведенные назад, либо согнуты в коленях, либо прямые и параллельны полу

Вариант 1

1. Время
2. Стойка
3. Ноги согнуты
4. Спина в прогибе



PS-III-1

3 балла

3

**Вис в распоре между руками
(корпус в складке)**

1. Время
2. Вис
3. Корпус параллелен полу
4. Ноги в складке







PS-I-12

3 балла






Форма F-1– «заявка (протокол) на квалификацию» (ФВАР) выполнение дополнительных упражнений в выступлении участника турнира по воздушной атлетике и пилонного спорта

4	<p>«Русский шпагат» с упором в пол</p> <p>Баланс с упором пол одной ногой, руки в хвате за пилон, свободная нога максимально отведена назад, корпус стремится к параллели с полом</p> <p>Вариант 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Корпус отведен на угол 45 градусов и более 		PS-III-11	2,5 балла		
5	<p>Вис в шпагате на пилоне с упором руки в поясничную часть</p> <p>Горизонтальный вис на пилоне с захватом пилона задней частью плечевого сгиба с упором или без упора ближней к пилону рукой в поясничный отдел. Свободная рука удерживает разноименную ногу за щиколотку, раскрывая шпагатную линию.</p> <p>Вариант 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног 180 градусов и более 4. Захват руками противоположных ног за щиколотки 5. Одна нога согнута 		PS-II-2	3 балла		
6	<p>Вис «Оригами»</p> <p>Вис на пилоне с зацепом под коленом ближайшими к пилону ногой. Сильный прогиб в спине. Прямые руки удерживают пилон в распоре. Свободная нога заведена назад</p> <p>Вариант 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Прямая рука в хвате бильман за пилон 4. Рука удерживает прямую одноименную ногу в простом хвате ниже колена 		PS-II-47	3 балла		
7	<p>Сальто из вися в шпагате</p> <p>Начальное положение- вис в шпагате с упором в бедро ближней ноги, свободная нога выполняет мах, корпус выполняет проворот 360 градусов. Конечное положение- соскок на пол.</p> <p>Вариант 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Начальное положение –вис на пилоне в шпагатной линии 2. Конечное положение- соскок на пол 3. Без дополнительного зацепа коленом ближней ноги 		PS-IV-7	2 балла		



**Форма F-1– «заявка (протокол) на квалификацию» (ФВАР) выполнение
атлетических упражнений в выступлении участника турнира по воздушной
атлетике и пилонного спорта**

8	<p>Вис на локтях</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис на одном локте 3. Свободная рука не на снаряде 4. Таз и прямые ноги отведены от пилона 		PS-I-11	2 балла		
9	<p>Вис под коленом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Согнутые руки удерживают согнутую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч) 		PS-II-28	3 балла		
10	<p>Баланс в поперечном шпагате в стойке на руках</p> <p>Баланс в стойке на руках на полу с упором бедром и плечом в пилон, свободная нога отведена в сторону.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Ноги параллельны полу 		PS-III-10	1,5 балла		

Внимание

Участником заполняются только графы,

- не отмеченные фоном (в шапке заявки)

- в Протоколе кроме двух последних (Оценка и Комментарий) и ФИО и Подпись судьи.