**Измененные ценности Трудностей тела Правил 2019-2020 гг.**

**и новые Трудности тела для юниоров и пред-юниоров,**

**действующие только на территории РФ.**

**Таблица Трудностей прыжков**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы прыжков** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **0,4** | **0,5** | **0,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5. Прыжок, свободная нога горизонтально вперед, а также прыжок Бессоновой В (**единым импульсом прыжок 1800 с ногой вперед горизонтально и переход в прыжок подбивной) | 1800; |  | **В3** | **В4** | **В5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15. Казак, нога вперед горизонтально, или с поворотом (1800 или более) или с поворотом и наклоном туловища вперед, а также Прыжок Вебер (V)** |  | 1800 | 1800 |  | **http://www.fig-gymnastics.com/ImgServer.jser?@_ID=4669 V- 0,50**  Ценность может быть повышена в зависимости от количества вращений в пируэте Казак |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17. Казак, нога высоко в сторону, вся стопа выше головы, или с помощью (Жукова) и / или с поворотом (1800 или более)** |  |  |  | **Z** 1800 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19. Кольцо двумя ногами, в том числе с приземлением на колени или вращением в полете на 180** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20. Прыжок в шпагат, или в кольцо, или с наклоном туловища назад, а также прыжок Кабаевой (шпагат в кольцо с захватом стопы во время полета и немедленная остановка в позиции заднего шпагата с помощью) - Kb 1** |  |  |  |  | **Kb11** |

**1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы прыжков** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **0,4** | **0,5** | **0,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20 а. Прыжок в шпагат с ½ поворота туловища в полете** |  |  |  |  | в кольцо  001a enjambèe boucle MEZZO TRONCO | с наклоном  001b enjambèe busto mezzo tronco |
| **20 б. Прыжок Зариповой: прыжок в шпагат- кольцо с отталкиванием и приземлением на одну и ту же ногу (Zr)** |  |  |  | **Zr** 1 | **Zr 2**  нога выше головы | **Zr 3**  нога выше головы с наклоном туловища назад |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **22.**  **2 и более последовательных прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги**  **А также если один из прыжков в кольцо или наклоном туловища назад** |  |  |  |  | 2  3 **(0.70)**  Одна Трудность | Примеры  20,60    3 0,80  Одна трудность |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **24. Прыжок в шпагат со сменой ног**  **(смена выпрямленной ногой)** |  |  |  |  |  | 001e enjambèe gambio gamba flessa più busto3 |
| **25. Прыжок в шпагат со сменой ног, смена, сгибая ногу** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **27. Прыжок в боковой шпагат, отталкивание двумя ногами, также с вращением в полете на 180** |  |  |  |  | 180º |  |
|  |

**2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы прыжков** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **0,4** | **0,5** | **0,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **29. Прыжок подбивной, отталкивание 1 – 2 ногами, в кольцо или с поворотом, или с наклоном туловища назад, а также Прыжок Кабаевой (прыжок подбивной в кольцо с захватом стопы во время полета и немедленная остановка в позиции заднего шпагата с помощью) Kb 2** |  |  |  | 180º | **Kb 2** |  |
|  |  |
|  |  | 180º | 180º |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **30. Подбивной прыжок со сменой согнутой ноги** |  |  |  |  |  |  |
| **30а. Подбивной прыжок со сменой выпрямленной ноги** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **35. Entrelace – перекидной прыжок, а также Прыжок Кабаевой**  **(Entrelace в кольцо с захватом стопы во время полета и немедленная остановка в позиции заднего шпагата с помощью) - Kb 3** |  |  |  |  |  | **Kb 3** |

**3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы прыжков** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **0,4** | **0,5** | **0,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **37а. Прыжок подбивной с поворотом («Жете ан турнан») со сменой согнутой ноги** |  |  |  |  |  |  |
| **37b. Прыжок подбивной с поворотом («Жете ан турнан») со сменой выпрямленной ноги** |  |  |  |  |  |  |
| 0,70 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **39. Прыжок в шпагат с поворотом со сменой ног («Жете ан турнан») или в кольцо, или с наклоном туловища назад** |  |  |  |  |  | 0,70 |
| 0,80 |
| 0,90 |

**4**

**Таблица Трудностей равновесий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы равновесий** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **0,4** | **0,5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7. Шпагат с помощью руки или без помощи, либо туловище в сторону в горизонтальное положение, А также баланс Чащиной (баланс нога в боковом шпагате без помощи и плавный переход на колено опорной ноги в баланс боковой шпагат без помощи) - Tch** |  |  |  | **------------------------------------** |  |
|  | **Tch** RUS diff 0,70 |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9. Кольцо с помощью руки или без помощи, либо шпагат, туловище в горизонтальном положении, также кольцо с помощью руки (без кисти)** |  |  |  |  |  |
|  |
| **13. Свободную ногу вперед, стопа выше головы, с помощью руки или без помощи, с наклоном туловища назад горизонтально и ниже горизонтали** |  |  |  |  |  |

**5**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы равновесий** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **0,4** | **0,5** |
| **14. Свободную ногу в сторону, стопа выше головы, с помощью руки или без помощи, с наклоном туловища в сторону горизонтально** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15. Свободную ногу назад в шпагат, стопа выше головы, с помощью руки или без помощи** |  |  |  |  |  | **1**  **Динамическое равновесие Утяшева в опоре на коленях** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18. Равновесие с опорой на грудь; с помощью руки или без помощи (Кабаева)** |  | **Kb 1** |  | 1  **180 и более (0,10 за каждые дополнительные 180)** |  | **180 и более (0,10 за каждые дополнительные 180)** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19. Переход из положения в опоре на животе к опоре на груди**  **А также с вращением на 180 и более (0,10 за каждые дополнительные 180)** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **23. Динамические равновесия с 2 или 3 формами;**  **а также с поворотом; +0,20 за каждое дополнительное вращение на 180º**  **(Утяшева)** |  |  |  | **U2**  и наоборот  **U3** | 180   3 (0,70) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы равновесий** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **0,4** | **0,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **25. Динамический баланс Гараевой: баланс задний шпагат с наклоном туловища вперед ниже горизонтали на полной стопе с переходом во вращение Кабаевой на 180 и более - Ga** |  |  |  |  |  | **Ga**  0,90 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **26. Динамический баланс Пре-акробатический элемент “бочонок”, выполняемый из положения на полу, незамедлительно переходящий в положение переднего шпагата с наклоном туловища назад ниже горизонтали** |  |  |  |  |  | На релеве |
| **27. Динамический баланс Прыжок со сменой согнутых ног вперед, незамедлительно переходящий в положение переднего шпагата на полной стопе с наклоном туловища назад ниже горизонтали** |  |  |  |  |  |  |

**7**

**Таблица Трудностей Вращений**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы Вращений** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **0,4** | **0,5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4. Спиральный поворот (“tonneau”), частичная волна на одной ноге**  **Также спиральный поворот на 2-х ногах** | Спиральный поворот на 2-х ногах  2 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5. Вперед: свободная нога в горизонтальном положении (выпрямленная или согнутая), Также с изменением уровня,**  **с наклоном туловища вперед** |  |  | 0 orizzontale avanti scendendo 1  к полу | От пола 0 orizzontale avanti salendo 1 | К полу и от пола |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7. В сторону: свободная нога или туловище в горизонтальном положении**  **А также с наклоном туловища назад** |  |  |  | Наклон туловища назад |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12. Шпагат с помощью или без помощи, туловище горизонтально, кольцо** |  |  |  |  |  |
| 0,60 |

**8**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы Вращений** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **0,4** | **0,5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13. Penche – наклон туловища вперед, горизонтально или ниже, нога назад в шпагат, или в кольцо, поворот на полной стопе** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14. Аттитюд или кольцо с помощью руки или с наклоном туловища назад, также кольцо с помощью руки (без кисти)** |  |  |  |  | **04 boucle senza** 0038 boucle senza a chiuso |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15. Фуэте: пассе или с выпрямленной ногой в горизонтальном положении; также горизонтальное положение вперед, назад,**  **«Аттитюд»**  **Также Фуэте с ногой в боковом шпагате с помощью** |  |  | или |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16. Казак, также**  **с наклоном туловища вперед** |  |  |  |  |  |

**9**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы Вращений** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **0,4** | **0,5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17**. Передний шпагат; наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя или с пола (Kb 180°) |  |  |  |  | 180° |
| 180°  0,60 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18. Передний шпагат с помощью, свободная нога переводится назад в положение шпагата с помощью руки (Гизикова)** |  |  |  |  | **Gz 360**  или наоборот  0,60 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19. «Циркуль» -**  **наклон туловища вперед / в сторону; а также назад** |  |  | 0,20    За каждый дополнительный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20. Поворот на животе, ноги почти в кольцо или в шпагат, без опоры на руку (Канаева) или на спину (Раленкова)** | **Rl** |  | **Kn 180** |  | **Kn 360** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **22. Особый случай: единым импульсом**  пируэт с ногой вперед на 90 **(или в сторону, или арабеск, или аттитюд)** (мин 360), далее без остановки вращение **Penche** (мин 360 в каждой форме) |  |  |  | **Unitaria correttaDe backer 5** 0,60 |

**10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы Вращений** | **0,1** | **0,2** | **0,3** | **0,4** | **0,5** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **23. Особый случай: единым импульсом**  пируэт Казак (мин 360), далее без остановки баланс Казак с ногой выше головы (мин 360)  **Ценность Трудности может быть увеличена в зависимости количества вращения в пируэте Казак** |  |  | cosacco equilibrio 10,40 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **24. Особый случай: единым импульсом разноименный пируэт аттитюд (база 360) и «Циркуль» с наклоном туловища вперед Br (Барсукова).**  **Ценность Трудности может быть увеличена в зависимости количества вращения в пируэте аттитюд.** |  |  | **Br** |  |

**11**