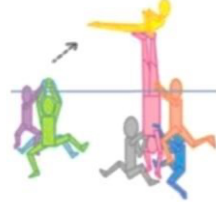

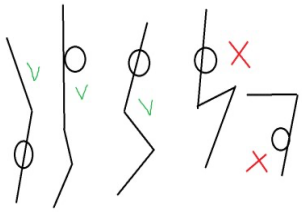
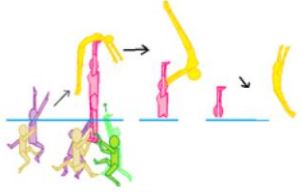
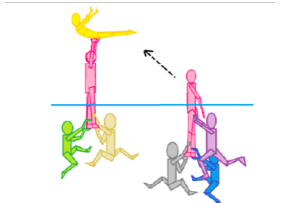
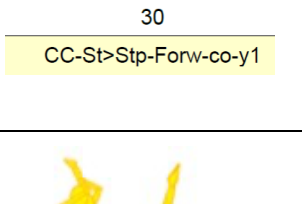

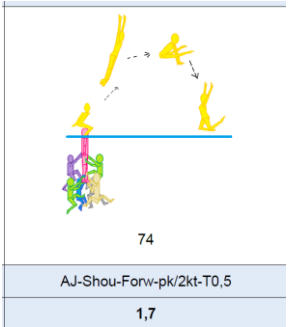
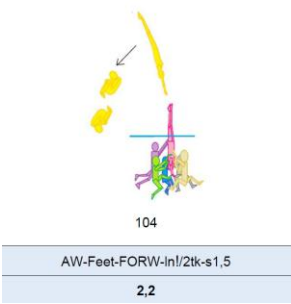
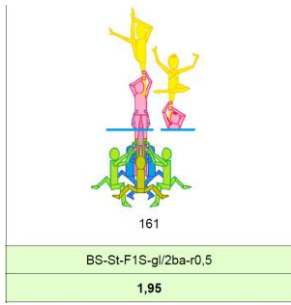

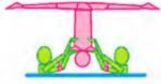

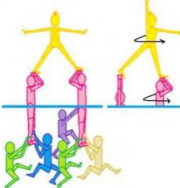
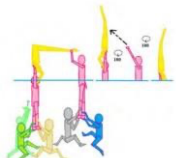

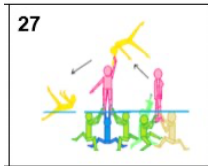


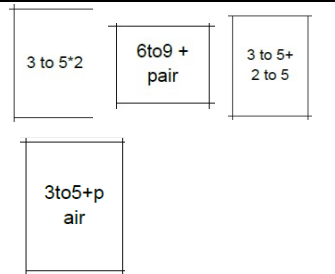
Категория	Разъяснение	Картинка
Бонус	<p>В группе С, если у вас есть 2 образования, и основной спортсмен, Прыгает с одного образования на другое, у вас в коде используется этот знак">". Например: прыжок с простого броска головой вверх будет записан как Thr>StH.</p> <p>Не забывайте: если ваш основной спортсмен не соединен со вторым образование вначале и прыгает на это основание (становится соединенным со вторым образованием после фазы полета) и остается на нем до погружения, вы должны автоматически применить бонус «u1». НО – Если вы объявляете эту конструкцию и/или бонус, убедитесь, что основной спортсмен не выполняет это как «лазание» . Технические контролеры должны видеть переход с образования, на образование. Или, по крайней мере, «взлет», а затем положить руки на ноги второго образования.</p>	<p>15</p>  <p>On support: Jump on Stack head-down from simple throw (Don't forget bonus!)</p> <p>Thr>StH</p>
	<p>Один и тот же бонус не может быть объявлен дважды в одном и том же акро, кроме (исключение: только u17). Другие варианты использования бонусов и в каком сочетании они могут быть, смотрите примеры в акробатическом каталоге (с картинками).</p> <p>Вы можете заявить только 2 бонуса. Если у вас есть 2 разных бонуса – первый будет написан в разделе «Бонус 1», а второй – в разделе «Бонус 2». Если у вас более двух бонусов, тренеру нужно выбрать только два, советуем заявлять два самых дорогих, или те, которые, как он знает, спортсмены будут показывать наверняка.</p> <p>Взаимозаменяемые коды (некоторые примеры):</p> <ul style="list-style-type: none"> • В группе А – бонус u4 используется, когда вы выполняете простое сальто на 360 + раскрытие в прямом положении тела. А вот если у вас сальто+поворот в прямом положении тела, то следует объявить u5. Вы не можете объявить u4 и u5 в одном акро. • Некоторые другие примеры, которые не могут произойти в одном акро: u2 u3; u2 u3 u4; j23 и j24 и т. д. • Другие варианты, как можно использовать бонусы и в какой комбинации они могут быть - смотрите примеры в акробатическом каталоге (с картинками) 	 <p>360 som</p> <p>144</p> <p>AJ-Feet-Back-In-s1-u12/u4</p>
	<p>Бонусы группы А: u2 («открытие» в прямое положение тела после 1,5 (2 сальто) и u3 (в течение 1,5 сальто открытие в прямое положение тела (1 сальто и +0,5 вращения с раскрытием в прямое положение тела) = нам нужно увидеть «раскрытие» (да, существует правило 45 градусов, но самое главное — увидеть раскрытие). Если вы видите раскрытие в позиции такие как, группировка или угол, щучка, то это базовая оценка.</p>	

	<p>Слепой прыжок (y12) в группе С можно выполнять, соединяясь со вторым образованием.</p> <p>Основной спортсмен вращается на ногах или ладонях опоры на 180-360°. Это означает, что опора остается на своем месте, а основной спортсмен вращается на ладонях или ступнях, не покидая опоры. Это не поворот конструкции!</p> <p>Этот принцип применим к бонусам: w2, w11 и w12. Другими словами, вращается только основной спортсмен, все остальные остаются статичными (движения напоминают балерину на «пуантах»).</p> <p>Следующие примеры (правила) из каталога Бонус: группа В, С, Р, где третья позиция – голова вниз – можно делать до погружения пояса в воду (основной спортсмен).</p>	 <p>49</p> <p>CT-~St>-Back-ar-h-y12</p>
<p>ПОЗИЦИИ</p>	<p>В группе С, подгруппе «Через» мы настоятельно рекомендуем: 1) Использовать позиции из группы А, потому что они выполняются в основном в воздухе. Но . . . 2) Для группы С, подгруппы Onto Support «На» мы используем позиции из группы В, потому что позиции исполняются в балансе (Статике).</p> <p>Пример справа: «Кобра» (co), а не «Арка» (ar). Но если в какой-то момент тренер объявляет ar, мы рекомендуем контролёрам не ставить базовую оценку (если позиции одинаковые, но они относятся к разным группам).</p> <p>Позиции, которые ДОЛЖНЫ включать захват рукой (группа В или Р) противоположной или обе руки = Glass, Eye, Pin, Drop, Queen.</p> <p>Позиции, которые вы можете выполнять с захватом руки или без него = Вертикальный шпагат (см. пример справа), Swan, Sail, Scorpio, and Needle</p>	 <p>74</p> <p>BS-St-PP-bb/2be-w7</p>  <p>30</p> <p>CC-St>Stp-Forw-co-y1</p>  <p>Vertical Split</p>

<p style="text-align: center;">направление</p>	<p>В группах А и С, если у вас есть прыжок/колесо/ – при выборе компонента «Направление» напишите направление, которое демонстрирует спортсмен на этапе «отталкивания» (начала акробатического движения).</p> <p>Например: основной спортсмен начинает прыжок назад, затем поворачивается в воздухе вокруг себя (скручивающее действие), а затем сальто вперед: Тренер объявляет – Назад. Backwards</p> <p>Однако, если основной спортсмен начинает прыжок вперед и продолжает в том же направлении, выполняя сальто вперед на 360 градусов: тренер объявляет направление как ВПЕРЕД. FORWARDS</p> <p>Смотрим на направление во время взлета!</p> <p>Другой вариант (справа): бросок, когда основной спортсмен начинает акробатическое движение из положения головой вниз. В данном случае мы смотрим куда он движется/вращается, и в данном случае это ВПЕРЕД. FORWARDS</p>	 
<p style="text-align: center;">Поворот конструкции</p>	<p>Основной спортсмен стоит на 1 ноге, а другая - 135 или 180 градусов): для объявления этого компонента основной спортсмен ДОЛЖЕН выполнить одну позицию (от начала до конца) или две позиции с углом ноги 135-180 от начала до конца заявленного вращения.</p> <p>Пример справа: как объявить, что у вас есть вращение конструкции, но при повороте нога опускается вниз.</p>	
<p style="text-align: center;">Тип соединения</p>	<p>Для новой конструкции «2bbSup» - заявленный тип соединения может быть «FA2+PF» или «FA+PF».</p>	

	<p>Для акробатических элементов в группе В: для конструкции «2Sup» (если основной спортсмен остается на обеих опорах от начала до конца) используем тип соединения «Лемур» “Lemur” (см. примеры каталога №104, №105, №106, №132, №133, №174)</p> <p>Для конструкции «2SupH» мы используем тип соединения «Таблица» “Table” (см. примеры по каталогу №107, №108, №109, №110).</p> <p>Исключения: акробатические элементы, при которых основной спортсмен стоит на обеих головах двух опор (см. пример №183).</p> <p>Соединения 1-12,14-18, 20-23, 27-33, 35-36, 39-43 используются для акробатических элементов с 1 спортсменом опорой (может быть помощник).</p> <p>Важное исключение: виды акробатических элементов, при которых акробатический элемент начинается на двух опорах и при достижении максимальной высоты/точки остановки спортсмен отрывается от одной из опор и остается на другой до погружения. В этом случае мы используем коды “1 support grips” (например, акро № 128 из каталога).</p>	 <p>104</p> <p>BS-2Sup-Le-be</p>  <p>109</p>  <p>183</p> <p>BS-2SupH-Ta-spl BS-2Sup-FHP/-In</p>  <p>128</p> <p>BS-2Sup-E-bo/2bb-r1!</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Конструкция</div>	<p>Если у вас есть акробатическая группа, группа произвольная программа или группа техническая программа, в которой у вас не более 8 спортсменов, и вы хотите выполнить платформу с двумя опорами с балетными ногами: по умолчанию вам следует использовать код «2bbSup» (из-за меньшего количества базовых пловцов, чем в конструкции «2SupВВ» (на фото их 10).</p>	
	<p>Конструкция St>St> может быть выполнена с соединением опоры и основного спортсмена или без него.</p>	 <p>27</p>

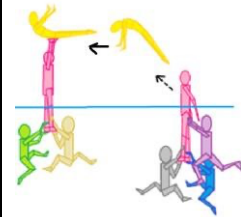
Совет ТС: В группе С конструкции, состоящие из двух образований, могут включать разное количество базовых спортсменов (см. примеры справа). Пожалуйста, учтите, что каталог был составлен в то время, когда акробатическая группа состояла из 10 спортсменов. Разрешается иметь различное количество базовых спортсменов в образованиях. Запомните правило – где разрешены разные варианты толчка (“Thr” может быть парой, тройкой и т. д.).



Поворот в воздухе

При прыжке из динамического стыка на в баланс (St>Stp) и во время фазы полета (фаза полета перед приземлением на ладони опоры) основной спортсмен выполняет поворот вокруг себя (влево или вправо) тренер должен объявить Твист вращение головой вверх:

GROUP C				
Plane of rotation	Degree of Rotation	Code	Value	
1 Horizontal plane (twist) For "head-up" positions	180°	T0.5	0.1	
	360°	T1	0.15	
	540°	T1.5	0.2	
	720°	T2	0.25	



Сальто в щучке: мы считаем сальто в позиции щуки так же, как и прыжки в воду, при этом первое движение ног на 180 градусов после отталкивания считается первым полуоборотом, а затем отсчитывается оттуда (см. верхнее изображение справа).

ЕСЛИ сальто выполняется с использованием двух позиций – например, щука и змей pike and kite: количество сальто мы считаем нашим обычным методом, где смотрим, сколько раз туловище с головой поворачивается на каждые 180 (см. нижнее изображение справа).

