

СПОРТНА АЕРОБИКА



СЪДИЙСКИ ПРАВИЛНИК 2025-2028

СЪЮЗ ПО АЕРОБИКА БЪЛГАРИЯ
ТЕХНИЧЕСКА КОМИСИЯ
ЯНУАРИ 2025



Judging Support System

3D Sensing / AI x Gymnastics



Fujitsu Limited

<https://www.fujitsu.com/global/themes/data-driven/judging-support-system/>



FUJITSU



СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ В ПРАВИЛНИК ПО СПОРТНА АЕРОБИКА	5
IMPRESSUM	6
ЧАСТ 1 – ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ	7
ГЛАВА 1 – Обща информация (SR Световни Първенства)	7
1.1 ПРАВИЛНИК	7
1.2 СЪСТЕЗАНИЯ	7
1.3 СЪСТЕЗАТЕЛНА ПРОГРАМА	7
1.4 КРИТЕРИИ ЗА УЧАСТИЕ	7
1.5 СЪСТЕЗАТЕЛНИ КАТЕГОРИИ	8
1.6 РЕГИСТРАЦИЯ ЗА УЧАСТИЕ В СВЕТОВНО ПЪРВЕНСТВО	8
1.7 СМЯНА НА СЪСТЕЗАТЕЛИ	8
1.8 КВАЛИФИКАЦИИ И ФИНАЛИ	8
1.9 СТАРТОВ РЕД	9
1.10 СЪОРЪЖЕНИЯ	9
1.11 ИЗВЪНРЕДНИ ОБСТОЯТЕЛСТВА	9
1.12 СЪСТЕЗАТЕЛНА ЗОНА/ РАЗПОЛОЖЕНИЕ НА СЪДИИТЕ	10
1.13 ВРЕМЕТРАЕНЕ НА МУЗИКАТА	10
1.14 МУЗИКАЛЕН СЪПРОВОД	11
1.15 РЕЗУЛТАТИ	11
1.16 НАГРАЖДАВАНЕ	11
1.17 “СПОРТНА АЕРОБИКА ”	12
1.18 НОВИ ТРУДНИ УПРАЖНЕНИЯ	12
ГЛАВА 2 - Жури / Съдийски състав	13
2.1 ВЪРХОВНО ЖУРИ	13
2.2 СЪДИЙСКИ СЪСТАВ	14
ЧАСТ 2 – СЪДИЙСТВО	15
ГЛАВА 3 СЪДИЙСТВО / ОЦЕНЯВАНЕ – ГЛАВЕН СЪДИЯ	15
3.1 ПРАВИЛА ЗА ОБЛЕКЛО	15
3.2 ФУНКЦИИ	16
3.3 КРИТЕРИИ ЗА НАКАЗАНИЯ	16
3.4 НАКАЗАНИЯ	18
3.5 АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ И ЗАБРАНЕНИ ДВИЖЕНИЯ	19
3.6 ТАБЛИЦА С НАКАЗАНИЯ ОТ ГЛАВНИЯ СЪДИЯ	20
ГЛАВА 4 ОЦЕНЯВАНЕ – ТРУДНОСТ (Т-Съдии)	21
4.1 ТРУДНИ УПРАЖНЕНИЯ	21
4.2 ОСНОВНИ ИЗИСКВАНИЯ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ТРУДНИ УПРАЖНЕНИЯ	21
4.3 КОМБИНАЦИЯ ОТ ТРУДНИ/АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ (Връзка)	22
4.4 ФУНКЦИИ	22
4.5 КРИТЕРИИ	22
4.6 НАКАЗАНИЯ: -0.5 за упражнение / за комбинация	23
4.7 ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ	23
ГЛАВА 5 ОЦЕНЯВАНЕ – ИЗПЪЛНЕНИЕ (И-Съдии)	26
5.1 ИЗПЪЛНЕНИЕ (И-Съдии)	26
5.2 ФУНКЦИИ	26
5.3 ОЦЕНЯВАНЕ	26
5.4 ГРЕШКИ	26
5.5 НАКАЗАНИЯ	26
5.6 ПРИМЕРИ ЗА ОСНОВНИ ГРЕШКИ	27
5.7 ПРИМЕРИ ЗА СПЕЦИФИЧНИ ГРЕШКИ	27



ГРУПА А	28
ГРУПА В	28
ГРУПА С	29
ГЛАВА 6 ОЦЕНЯВАНЕ – АРТИСТИЗЪМ (А-Съдии)	31
6.1 АРТИСТИЗЪМ (А-Съдии)	31
6.2 ФУНКЦИИ	31
6.3 КРИТЕРИИ	31
6.4 СКАЛА И ИЗПОЛЗВАНЕ	31
6.5 НИВО НА СЪЧЕТАНИЕТО	32
6.6 АРТИСТИЗЪМ – СЪКРАТЕНО ЗАПИСВАНЕ (препоръчително)	32
6.7 ОЦЕНЯВАНЕ / ОПИСАНИЕ НА КРИТЕРИИТЕ	32
ГЛАВА 7 ОЦЕНЯВАНЕ – ЛИНИЯ И ВРЕМЕ	39
7.1 СЪДЦИИ НА ЛИНИЯ	39
7.2 СЪДЦИИ НА ВРЕМЕ	39
ГЛАВА 8 ОЦЕНЯВАНЕ	40
8.1 ОБЩИ ПРИНЦИПИ	40
8.2 СИСТЕМА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ	41
8.3 ОЦЕНЯВАНЕ	41
ЧАСТ 3 – ПРИЛОЖЕНИЯ	42
Приложение 01- АЕРО ДЕНС FIG Правила и насоки	42
Обща информация	42
Главен съдия	43
ИЗПЪЛНЕНИЕ (10 точки)	44
АРТИСТИЗЪМ (10 точки)	45
Приложение 02 – АЕРО СТЕП FIG Правила и насоки	47
Обща информация	47
Главен съдия	48
ИЗПЪЛНЕНИЕ (10 точки)	49
АРТИСТИЗЪМ (10 точки)	50
Приложение 03 – СВЕТОВНО ПЪРВЕНСТВО ЗА ВГ 15-17	31
ЮНОШИ И ДЕВОЙКИ СТАРША ВЪЗРАСТ	52
Приложение 04 – СВЕТОВНО ПЪРВЕНСТВО ЗА ВГ 12-14	54
ЮНОШИ И ДЕВОЙКИ МЛАДША ВЪЗРАСТ	54
Приложение 05 – НАЦИОНАЛНО РАВНИЩЕ ВГ 9-11	56
НАЦИОНАЛНО РАВНИЩЕ (Препоръчително)	56
Приложение 06 – СИМВОЛИ ЗА СЪКРАТЕНО ЗАПИСВАНЕ	58
Принципи на съкратеното записване	58
Трудни упражнения	59
Приложение 07 – ОПИСАНИЕ НА БАЗОВИТЕ СЪПКИ	60
Приложение 08 – ОПИСАНИЕ НА ТРУДНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ	61
Приложение 09 – ТАБЛИЦИ ЗА ТРУДНОСТ	102
Приложение 10 – РЕЧНИК	105
ЧАСТ 4 – ПРАВИЛНИК ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТНАТА АЕРОБИКА НА НАЦИОНАЛНО РАВНИЩЕ	108



ВЪВЕДЕНИЕ КЪМ ПРАВИЛНИКА ПО СПОРТНА АЕРОБИКА - 16ти Олимпийски цикъл 2025 – 2028

От Tammy Yagi-Kitagawa, Президент на Техническия Комитет по спортна аеробика към FIG

Техническият Комитет по спортна аеробика към FIG има удоволствието да представи този Правилник по спортна аеробика 2025/2028 на Изпълнителния Комитет към FIG и Федерациите, членове на FIG с предложение за влизането му в сила от 1 януари 2025г.

При изготвянето му са взети под внимание направените предложения от:

- Членовете на FIG
- Континенталните технически комитети по спортна аеробика към FIG
- Федерациите, членове на FIG
- Международни съдии, треньори и състезатели

Най-важните промени оказват влияние върху...

- Формата на Правилника.
- Смяна на името "Age Group" на "Youth".
- Състезателната зона е 10 x 10 за всички ВГ и категории.
- Времетраенето на съчетанието е:
 - ВГ 18+ и ВГ 15-17; 1' 25" ($\pm$ 5-секунди)
 - ВГ 12-14 и ВГ 9-11; 1' 15" ($\pm$ 5-секунди)
- Промени и разяснения в Правилата за облекло.
- Добавени трудни упражнения и промени в прегрупирането им (включително стойности и номера на упражнения).
- Преименуване от "Минимални изисквания" на „Технически изисквания“.
- Намаляване броя трудни упражнения на 8.
- Задължително за категория ИЖ е изпълнение на 1 упражнение от Група С, Семейство 7.
- Комбинация от максимум 2 упражнения за всички категории.
- Намаляване на 1 сет комбинация от упражнения за всички категории.
- Забранено е приземяване до шпагат за всички състезатели от мъжки пол, независимо от състезателната категория, поради медицински причини.
- Преименуване на термина „Коефициент“ на „Делител“. Направен е анализ и промяна.
- Вариации на Акробатични упражнения няма да се броят за Акробатични упражнения.
- В допълнение към скалата за оценка, при Артиситъм се отсъжда също и наказание (намаляване).
- Преразгледани са критериите за Артистизъм.
- Няма задължителни трудни упражнения за ВГ 15-17 и ВГ 12-14.
- Преразгледан е броят на участници за състезателни категории ИЖ и ИМ.

От името на FIG AER TC.



IMPRESSUM

Всички членове на Техническия Комитет по Спортна Аеробика са допринесли за създаването и проверката на настоящия Правилник по Спортна Аеробика.

- Tammy YAGI-KITAGAWA	Президент	 JPN
- Jorge FILLON	1ви Вице-президент	 ARG
- Maria Cristina CASENTINI	2ри Вице-президент	 ITA
- Desislava BOGUSHEVA	Член	 BUL
- Vladislav OSKNER	Член	 RUS
- Ana MACANITA	Член	 POR
- Maria Eduarda DE OLIVEIRA POLI	Член	 BRA
- Dora DEMETER-HEGYI	Представител на състезателите	 HUN

Техническият Комитет по Спортна Аеробика към FIG изказва благодарност и на Gerald BIDAULT (FIG) за работата му по създаването на “Интерактивния Правилник” на интернет страницата на FIG, както и за рисунките, символите и видеата към Правилника по Спортна Аеробика.

Рисунки:	Gerald BIDAULT	FIG IT Отдел	FIG
Редакция:	Alexandre COLA	FIG Спортен мениджър	FIG

Този Правилник трябва да бъде одобрен от Изпълнителния Комитет към FIG (FIG EC) и да влезе в сила от 1 януари 2025.

Настоящият Правилник включва и някои технически аспекти, поради което трябва да се чете заедно със Статута на FIG и Техническия Регламент на FIG. В случаите на различия се прилага Техническият Регламент.

Официалният текст е на Английски език.



ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

ГЛАВА 1 – Обща информация (Световно Първенство за SR)

2.5 ПРАВИЛНИК

ЦЕЛ

Основно, Правилникът касае състезанията за Мъже и Жени - 18г.+ като гарантира най-обективно оценяване на съчетанията в Спортната аеробика на международно ниво. Специфичните правила за Юноши и девойки старша и младша възраст – 15-17г. и 12-14г. са описани в Приложения 3 и 4 на Правилника. Ако нещо не е описано в съответния раздел на специфичните правила се прилагат правилата за Мъже и Жени.

2.6 СЪСТЕЗАНИЯ

СТАТУТ

Официалното състезание по Спортна Аеробика е Световното Първенство по Спортна Аеробика на FIG.

2.7 СЪСТЕЗАТЕЛНА ПРОГРАМА

A. ЧЕСТОТА НА ПРОВЕЖДАНЕ

Световното Първенство по Спортна Аеробика се провежда на всеки две години в четна година.

B. СХЕМА НА СЪСТЕЗАНИЕТО

Общата схема на провеждане на Световното Първенство е описана в Техническия Регламент (ТР) на FIG.

Схемата на състезанието трябва да бъде одобрена от ТКСА към FIG и публикувана в Работния план.

2.8 КРИТЕРИИ ЗА УЧАСТИЕ

A. ОБЩИ ПРАВИЛА

В Световното Първенство могат да участват състезатели, които:

- са регистрирани от тяхната Национална Федерация, член на FIG.
- покриват изискванията на настоящия Статут и Технически регламент на FIG.

B. ВЪЗРАСТ (Виж ТР)

За официалните състезания при Мъже и Жени към FIG, състезателите трябва да навършват минимум 18 години в годината на състезанието.

C. НАЦИОНАЛНОСТ (Виж ТР)

Състезатели и съдии, които променят националността си трябва да спазват Директивите на Олимпийската Харта и Статута на FIG.

Изпълнителният Комитет на FIG взима отношение по смяната на националността.

2.9 СЪСТЕЗАТЕЛНИ КАТЕГОРИИ

БРОЙ КАТЕГОРИИ

Световното Първенство по Спортна Аеробика включва следните категории:

⇒ СПОРТНА АЕРОБИКА

Категории		Състав	Символ
ИМ	Индивидуално мъже	1 състезател – мъж	
ИЖ	Индивидуално жени	1 състезател – жена	
ДВ	Смесени двойки	2 състезатели – мъж и жена	
ТР	Тройки	3 състезатели (от един или двата пола)	
ГР	Групи	5 състезатели (от един или двата пола)	

⇒ АЕРО Денс & АЕРО Степ – специфични правила на FIG (Виж Приложение 1 и 2)

Категории		Състав	Символ
АД	Аеро Денс	8 състезатели (от един или двата пола)	
АС	Аеро Степ	8 състезатели (от един или двата пола)	

1.6. РЕГИСТРАЦИЯ ЗА УЧАСТИЕ В СВЕТОВНО ПЪРВЕНСТВО

Виж ТР.

1.7. СМЯНА НА СЪСТЕЗАТЕЛИ

Виж ТР.

1.8. КВАЛИФИКАЦИИ И ФИНАЛИ

А. БРОЙ СЪСТЕЗАТЕЛИ В КВАЛИФИКАЦИИТЕ

Максималният брой състезатели в Квалификациите при Мъже и Жени е:

- Три за категория и нация при ИМ и ИЖ.
- Две за категория и нация при ДВ и ТР.
- Един за категория и нация при ГР, АД и АС.

В. БРОЙ СЪСТЕЗАТЕЛИ ВЪВ ФИНАЛИТЕ

Първите осем във всички състезателни категории могат да стартират на Финалите (максимум 2 от нация при ИМ, ИЖ, ДВ, ТР и съответно 1 при ГР, АД и АС). (Виж ТР)

С. КЛАСИРАНЕ ПРИ РАВНИ ОЦЕНКИ (Виж ТР, раздел 6)

В случай на равни оценки в Квалификациите или Финалите, независимо за кое място, класирането се основава на следните принципи:

1. Най-висока обща оценка за Изпълнение
2. Най-висока обща оценка за Артистизъм
3. Най-висока обща оценка за Трудност
4. Ако и тези оценки са равни, състезателите се класират на едно и също място.

Д. ОТБОРНО КЛАСИРАНЕ (Виж ТР, раздел 6)

Отборното класиране се определя от 5те състезателни категории в Спортната аеробика (ИМ/ ИЖ/ ДВ/ ТР/ ГР). В случай на равни оценки при Отборното класиране, независимо за кое място, класирането се основава на следните принципи:

1. Най-добре класиралата се Група
2. Най-добре класиралата се Тройка
3. Най-добре класиралата се Смесена Двойка
4. Ако и тези оценки са равни, отборите се класират на едно и също място.



1.9. СТАРТОВ РЕД

ПРОЦЕДУРА ЗА ТЕГЛЕНЕ НА ЖРЕБИЙ (Виж ТР, раздел 1 и 6)

1. Стартовият ред за Квалификациите и за Финалите се определя чрез жребий. Жребият се тегли в присъствието на Президента на Техническата Комисия по Спортна аеробика или предварително номиниран член на ТКСА.
2. Жребият се тегли до две седмици след крайния срок за окончателната заявка (Definitive entry).
3. Федерациите ще бъдат информирани от Генералния секретар поне един месец предварително за времето и мястото на теглене на жребия като те могат да бъдат упълномощени да присъстват.
4. Пресата ще бъде информирана и ще има право да изпрати представители, които ще бъдат поканени, както и представители от местната власт, където жребият ще бъде теглен.
5. Жребият се тегли от неутрален представител или от компютър.
6. Жребият определя стартовия ред за всеки отбор или състезател за определеното състезание.
7. **“Правило 10 минути”**

Един състезател има право да участва максимум в 3 състезателни категории, включително АД и АС. За здравето и безопасността на състезателите FIG е приел, че състезатели участващи в няколко категории на Квалификациите/ Финала имат нужда от 10 минути за възстановяване преди да стартират отново. Този възстановителен период се равнява на 4 съчетания (виж ТР). Жребият ще бъде коригиран на база по-горе посочения принцип. Ако състезател стартира 7ми в дадена категория, а жребият за следващата е с 1ва – 3та позиция, новата стартова позиция ще бъде коригирана на 4та. Ако състезател стартира последен в дадена категория, а жребият за следващата е с 1ва - 4та позиция новата стартова позиция ще бъде коригирана на 5та. Корекции на стартовия жребий, в случай на необходимост, ще бъдат извършвани от Президента на Върховното Жури. След промените, се предоставя нов, коригиран стартов списък. Този принцип се прилага за всички състезателни категории, както и за финалите на други състезания, включително и Световните Игри (за Квалификациите)

1.10. СЪОРЪЖЕНИЯ

А. ТРЕНИРОВЪЧНА ЗОНА

Осигурена е тренировъчна зала поне два дни преди началото на състезанието. Тя е оборудвана с подходяща звукова техника и състезателен квадрат. Достъп до състезателния квадрат се осигурява по график, разработен от организаторите и одобрен от Техническия Комитет по Спортна аеробика.

В. ЗОНА ЗА ИЗЧАКВАНЕ

Зона за изчакване се нарича определеното пространство, което води до сцената. То може да се използва единствено от двамата следващи състезатели и техните треньори. Забранено е на това място да присъстват други хора.

1.11. ИЗКЛЮЧИТЕЛНИ ОБСТОЯТЕЛСТВА

Изключителни обстоятелства има в случаи когато:

- Пусната е музика на друг състезател.
- Съществуват технически проблеми с апаратурата за възпроизвеждане на музиката.
- Възникват проблеми от общ технически характер - осветление, сцена, зала.
- По време на изпълнение в състезателния квадрат се появяват чужди предмети или хора.
- Извънредни обстоятелства, които са причина за неявяване на състезателя след повикване и не зависят от него.

Отговорност е на състезателя незабавно да спре изпълнението си, ако възникне някоя от гореописаните извънредни ситуации.

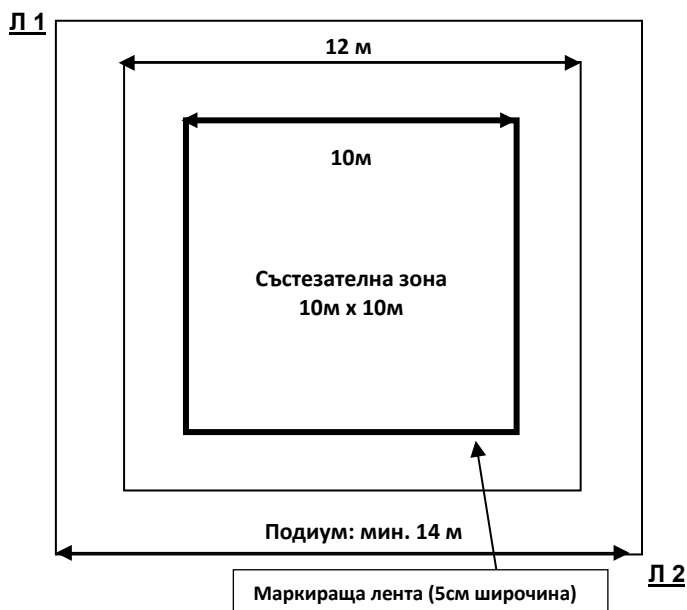
При неправилно пусната музика, състезателят трябва да спре изпълнението си до 10 секунди след началото и да напусне състезателната зона. По решение на Председателя на съдийския състав, състезателят може да започне съчетанието отначало, след решаване на възникналия проблем. Дадените до този момент оценки не се зачитат.

След приключване на съчетанието не се приемат протести.

Всички други възникнали проблеми, извън споменатите по-горе случаи ще се разглеждат от Върховното жури. Неговото решение е окончателно.



1.12. СЪСТЕЗАТЕЛНА ЗОНА / РАЗПОЛОЖЕНИЕ НА СЪДИИТЕ



A. ПОДИУМ (Виж ТР)

Височината на Подиума е посочена в ТР на FIG. Задължително е наличието на Подиум, който отзад е затворен със стена (с изключение на Световни Игри и Световни купи).

B. СЪСТЕЗАТЕЛЕН ПОДИУМ И СЪСТЕЗАТЕЛНА ЗОНА (виж ТР)

Размерът на състезателния подиум е описан в ТР. Състезателната зона трябва да е ясно маркирана и е с размери 10м x 10м за всички състезателни категории. Маркиращата лента, която е с 5 см широчина е включена в размерите на състезателния квадрат. (Виж FIG Apparatus norms). За състезания могат да се използват само настилки, които имат валиден сертификат от FIG.

C. РАЗПОЛОЖЕНИЕ НА СЪДИИТЕ

Световно Първенство

Съдийските състави са разположени точно срещу Подиума.

Съдиите на Линия седят диагонално в двата ъгъла на подиума. (виж Глава 7; Съдии за Линия)

Върховното жури е разположено на подиум непосредствено зад Съдийските Състави.

Легенда:

Линия (Л) – Артистизъм (А) – Изпълнение (И) – Трудност (Т) – Време (В) – Главен съдия (ГС) – Секретар от ОК (Секр.) – Върховно жури Изпълнение (ES) – Върховно жури Артистизъм (AS) – Върховно жури Трудност (DS) – Асистент Върховно Жури (SJA) – Председател Върховно жури (SJP)

СЪДИЙСКИ СЪСТАВ А

И	А	И	А	И	А	В	ГС	Секр.	Т	Т	И	А	И	А	И	А
1	1	2	2	3	3				1	2	4	4	5	5	6	6

СЪДИЙСКИ СЪСТАВ В

И	А	И	А	И	А	В	ГС	Секр.	Т	Т	И	А	И	А	И	А
1	1	2	2	3	3				1	2	4	4	5	5	6	6

ВЪРХОВНО ЖУРИ & ОФИЦИАЛНИ НАБЛЮДАВАЩИ

ES	ES	SJA	SJP	DS	DS	AS	AS
----	----	-----	-----	----	----	----	----

D. ОГРАНИЧЕНИЯ

Състезателите, треньорите и неоторизирани лица не трябва да навлизат в зоната за изчакване по време на състезанието, освен в случаите, когато са извикани от официален представител на Организационния комитет или на FIG.

Треньорите трябва да останат в зоната за изчакване, **да имат коректно поведение**, докато техните състезатели се състезават. Забранено е влизането на състезатели, треньори и неоторизирани лица в съдийския сектор. Пренебрегване на тези ограничения може да доведе до дисквалификация на състезателя от Върховното Жури.

По време на изпълнение на съчетанието, треньорът на състезателя (или който и да е друг член на делегацията) няма право да комуникира със състезателя/ите или съдиите, по какъвто и да е начин.

1.13. ВРЕМЕТРАЕНЕ НА МУЗИКАТА

Продължителността на музиката е както следва по-долу с толеранс от ± 5 секунди (с нарастване от 1 секунда). Времетраенето се отчита от първия чул звук (без да се отчита "бип" сигнала) до последния чул звук. (за Юноши и девойки старша и Юноши и девойки младша възраст виж Част 5 от Приложенията)

- За всички категории: 1 минута 25 секунди (± 5 секунди)

1.14. МУЗИКАЛЕН СЪПРОВОД

A. ТЕХНИКА

Качеството на звуковата техника трябва да е на професионално ниво и освен стандартното оборудване, да е снабдена и със следното: отделни високоговорители за състезателите и за музикалното озвучаване (CD player, PC и т.н. - в зависимост от подсигуреното от ОК).

B. ЗАПИС

За да се улесни организацията, свързана с музикалното оформление и да се избегнат технически проблеми по време на състезанието се препоръчва да се избягва използването на различни музикални носители и музиката да е дигитално възпроизведена (mp3 файл, USB-устройство).

Независимо от това трябва да се следват Директивите, Работният план и/или други инструкции от ОК на състезанието за формата (напр: mp3)

Музиката трябва да бъде в изискания от Организаторите формат. Състезателите трябва да имат две копия на музиката си и носителят/ Файла трябва да бъде надписан и включва следната информация:

- Името на нацията (официалната абrevиатура)
- Собствено и фамилно име на индивидуални състезатели и фамилиите при категории ДВ/ ТР/ ГР/ АД/ АС
- Състезателната категория (ИМ/ ИЖ/ ДВ/ ТР/ ГР/ АД/ АС) и ВГ (мъже и жени/ юноши и девойки старша/ юноши и девойки младша възраст).

Състезателите трябва да имат резервно USB устройство за ползване по време на тренировки и/или в случай на технически проблем с музиката.

C. КАЧЕСТВО

Записът трябва да отговаря на професионалните стандарти за възпроизвеждане.

D. АВТОРСКО ПРАВО

FIG и Организационният комитет не могат да гарантират, че музиката от съчетанието ще бъде излъчвана по телевизията.

Заедно с поименната заявка на състезателите, на организаторите трябва да се изпрати и списък с всички заглавия на песните, изпълнителите и композиторите, които са използвани, а за Световни Първенства - на Секретариата на FIG.

1.15. РЕЗУЛТАТИ

A. ОБЯВЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

За всяко съчетание общата оценка за Артистизъм, Изпълнение и Трудност, наказанията, крайната оценка и временното класиране се обявяват на публиката. След Квалификациите всяка участваща федерация трябва да получи пълно копие от резултатите, но не детайлните. След завършване на състезанието всяка участваща федерация трябва да получи пълен комплект от всички детайлни резултати. (Виж ТР, Раздел 1)

B. ВЪЗРАЖЕНИЯ

Виж ТР, Раздел 1.

C. КРАЙНИ РЕЗУЛТАТИ

Оценките от Квалификациите не се вземат предвид при класирането във Финалите. Класирането се определя от оценката, получена на Финала.

1.16. НАГРАЖДАВАНЕ

(Виж ТР, Раздел 1)

A. ЦЕРЕМОНИЯ

Виж специалните указания на FIG за церемониите по награждаване. Организирането на церемонията трябва да бъде съгласувано в детайли с официален представител на FIG.

B. НАГРАДИ

Първите три места във всяка категория получават медали.

На всички финалисти се дават дипломи.

Сертификат за участие получават всички състезатели и официални лица.



1.17. "СПОРТНА АЕРОБИКА"

A. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Спортната аеробика е състезателна дисциплина, която се основава на изпълнението на разнообразни аеробни модели в синхрон с музиката, които произлизат от традиционната аеробика. Съчетанието трябва да е с перфектно изпълнение на всички негови компоненти.

B. СЪДЪРЖАНИЕ

Съчетанието трябва да включва следните движения, изпълнени в синхрон с музиката:

- Аеробни модели
- Трудни / Акробатични упражнения
- Преходи / Връзки
- Колаборации / Партньорства (ДВ / ТР / ГР / АД / АС)

Съчетанието трябва да показва баланс между отделните движения. Всички движения трябва да са прецизни и с определена форма. Особено важно е балансираното използване на цялото състезателно пространство по време на съчетанието.

Теми, като насилие и расизъм, както и такива с религиозен и сексуален подтекст не съответстват на Олимпийските идеали и на Етичния кодекс на FIG.

1.18. НОВИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ТРУДНОСТ

Класифицирането на нови упражнения се извършва веднъж годишно САМО от ТКСА.

Предложенията трябва да се получат в Секретариата на FIG до 15 януари.

Предложените за класификация упражнения трябва:

- да не са вариация на съществуващо упражнение, освен за увеличаване на броя въртения/обръщания (максимум до 3) за Група В.
- да имат наименование и писмено описание
- да бъдат заснети с камера от два ъгъла (отпред и отстрани)
- да са изпълнени така, че да покриват техническото изискване за "валидно упражнение"
- да бъдат демонстрирани върху състезателен квадрат или върху постелка, не по-висока от 15см.

Ако тези изисквания не са изпълнени, ТКСА няма да разглежда предложенията.

Писмен отговор за класифицирането ще се изпраща до федерацията, отправила предложението след вземане на решение от ТКСА.

ТКСА ще публикува новите упражнения един път годишно в свой Бюлетин.



ГЛАВА 2 – Жури / Съдийски състав

Всички съдии трябва да имат валиден съдийски сертификат/ правоспособност по Спортна аеробика.

2.1. ВЪРХОВНО ЖУРИ

А. СЪСТАВ: Състав на Върховното Жури на Световно Първенство

Позиция	Отговорно лице	Отговорности
Председател на Върховното жури (SJP)	Председателят на ТККА	Контролира цялото състезание
Върховно жури за Трудност (DS)	2ма членове на ТККА	Контролира оценките за Трудност
Върховно жури за Изпълнение (ES)	2ма членове на ТККА	Контролира оценките за Изпълнение
Върховно жури за Артистизъм (AS)	2ма членове на ТККА	Контролира оценките за Артистизъм
Асистент на Председателя на ВЖ (SJA)	1 член на ТККА	Асистент на SJP

В. ФУНКЦИИ И КРИТЕРИИ НА ВЪРХОВНОТО ЖУРИ

Върховното жури има отговорността да контролира оценките на всички съдии и на Главния Съдия съгласно правилата, за да гарантира коректно публикуване на крайните оценки. То регистрира отклоненията в съдийските оценки. В случаи на повтарящи се отклонения, Върховното жури има правото да предупреди или замени съдия с резервен съдия.

ВЪРХОВНОТО ЖУРИ трябва да: (Виж също и TP FIG, Раздел 1, чл.7.8.1)

1. Да надзирава състезанието, да се занимава с нарушения на дисциплината и извънредните обстоятелства, които влияят върху протичането на състезанието
2. Да се намесва, когато забележи груба грешка от страна на един или няколко съдии.
3. Постоянно да преглежда оценките, дадени от съдиите и да предупреждава всеки съдия, чиято оценка се счита за незадоволителна или пристрастна
4. Ако резултатът от предупреждението е незадоволителен да направи смяна в съдийския състав.
5. Да взема крайно решение за Предупреждение/ Дисквалификация на треньор, състезател след консултация и с Главния съдия.

Неспазване на инструкциите от Върховното жури, Главния съдия, както и изискванията на Правилника може да доведат до санкции от страна на Председателя на ТККА към FIG.

За нарушаване на Правилника се счита: (Виж също и Приложението на Правилника за ВЖ)

- a. съзнателно нарушаване на Правилника
- b. умишлено присъждане на повече точки или оцеляване на един или повече състезатели
- c. неспазване на инструкциите, дадени от ТККА, Върховното жури или Главния съдия
- d. постоянно присъждане на твърде високи или твърде ниски оценки
- e. неспазване на инструкциите за реда и дисциплината при провеждане на състезанието
- f. неучастие в съдийските срещи
- g. неподходящо облекло

Върховното жури или Главния съдия могат да присъдят следните санкции::

- a. устно или писмено предупреждение
- b. изключване от съответното състезание

Дисциплинарната Комисия може да присъди следните санкции:

- a. отстраняване на съдия от участие в международни състезания за известен период от време
- b. понижаване на категорията на съдийското свидетелство
- c. отнемане на съдийското свидетелство
- d. неприемане на съдии от тази федерация за известен период от време
(Виж Правилата за съдии на FIG)

Изпълнителният Комитет на FIG взема решения за отговорностите и правомощията на Върховното жури и определените задължения на членовете на ТККА по време на състезание.



2.2. СЪДИЙСКИ СЪСТАВ

А. СЪДИЙСКИ СЪСТАВ (Виж TP / Общи съдийски правила на FIG)

Съдийски състав на следните състезания:

- Група 2: Световно Първенство, Световни Игри
 - Група 3: Континентални Първенства, Световни купи
- (за другите състезания виж Общи съдийски правила)

Съдийски състав:

Позиция	Група 2	Група 3
Главен съдия (ГС)	1	1
И-Съдия (Изпълнение)	6	4
А-Съдия (Артистизъм)	6	4
Т-Съдия (Трудност)	2	2
Съдии на Линия	2	2
Съдия на Време	1	1
ОБЩО	18	14

В. КРИТЕРИИ (Виж също и TP FIG, Раздел 1, чл.7.13)

Съдиите трябва да са тясно свързани със Спортната аеробика и трябва постоянно да усъвършенстват практическите си умения. Основните изисквания за дейността им са:

- Отлично познаване на Правилника на FIG
- Отлично познаване на Техническия Регламент на FIG
- Отлично познаване на новите трудни упражнения

Изискванията за съдийстване на официални състезания на FIG са:

- да притежават съдийско свидетелство от FIG за текущия цикъл
- да имат регистрация, направена от съответната Федерация в базата данни на FIG
- трябва отлично да познават Спортната аеробика и да съдят безпристрастно.
- Съдия, който има близка семейна връзка (Виж етичния кодекс на FIG, чл. 2.) със състезател няма право да съдийства съответната състезателна категория.
- Веднага след края на състезанието, Главния съдия трябва да изпрати отчет до Върховното жури за всеки един от случаите на несъответствие в оценките на съдиите (Ако няма ВЖ, тогава на Техническия делегат)

Всички членове на съдийския състав са длъжни:

- да присъстват на всички срещи, събирания и конференции
- да присъстват в залата на състезанието в уговорения час, съгласно програмата

По време на състезанието от всеки съдия се изисква:

- да не напуска мястото си
- да не контактува с други хора
- да не дискутира с треньори, състезатели и други съдии
- да е облечен в определената униформа, така както е описано в Общите съдийски правила, с изключение на тези състезания, на които униформа за съдиите е подсигурана от организаторите.



Глава 3 СЪДИЙСТВО / ОЦЕНЯВАНЕ – ГЛАВЕН СЪДИЯ

3.1. ПРАВИЛА ЗА ОБЛЕКЛО

Състезателното облекло трябва да демонстрира придържане към спортния профил на гимнастическите дисциплини. Цялостното впечатление трябва да бъде за спретнат и подходящ атлетичен вид. Облеклото трябва да бъде спортно, а не като костюм.

За Аеро Денс и Аеро Степ виж Приложение 1 и 2.

3.1.1 ПРАВИЛЕН СЪСТЕЗАТЕЛЕН ЕКИП – СПОРТЕН ПРОФИЛ (-0.3 наказание общо)

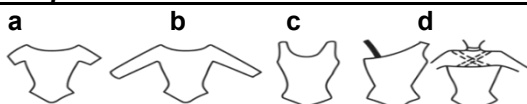
(Виж също правилата за Състезателно облекло и реклама)

1. Трябва да се носи подходящо поддържащо бельо.
2. Косата трябва да е плътно прибрана към главата и да не докосва лицето или рамената. Позволяват се къси опашки.
3. Състезателите трябва да са обути с бели маратонки и бели чорапи (по желание).
4. Състезателният екип не може да се променя по време на съчетанието (промяна в цвета, откриване на екип в гръдната част и т.н.)
5. Гримът е само за жените и трябва да е пестелив. (не се разрешават театрални маски/ грим)
6. Не се позволява използването на подвижни елементи и други допълнения към състезателния екип. (3D дизайн, LED, ръкавици, гети, колани, т.н.)
7. Не се позволява носенето на бижута.
8. Скъсани състезателни екипи и/или бельото не трябва да се виждат по време на изпълнението.
9. Състезателният екип трябва да бъде от непрозрачен материал. Ако някоя част (от торса до гърдите) е направена от дантела (прозрачен материал), то тя трябва да бъде подплатена.
10. Състезателният екип трябва да бъде от непрозрачен материал, с изключение на ръкавите при състезателния екип за жените.
11. Чатала и тазовата част трябва да бъдат напълно покрити с непрозрачен материал и плат, който да не е с телесен цвят, в областта до хълбочната кост.
12. Не се разрешава използването на екипи, които са почти изцяло с телесен цвят, тъй като по телевизията състезателите изглеждат голи (Виж Речника).
13. Не се разрешава използването на бои за тяло.
14. Не се разрешава прекомерното използване на магнезий.
15. Разрешава се използването на медицински ленти само с телесен цвят (без скоби/ закопчалки).
16. Екипи, които изобразяват война, насилие или религиозни теми са забранени. (Виж правилата за Облекло и Реклама на FIG)

3.1.2 СЪСТЕЗАТЕЛЕН ЕКИП < ЖЕНИ >

1. Жените трябва да носят трико от една част и чорапогащник с телесен или прозрачен цвят или майо (трико от една част от врата до глезените).
2. Позволява се декорация с различен тип паети, камъни, бродерия и др., които да бъдат здраво пришити към екипа и да не се мърдат.
3. Деколтето отпред и отзад трябва да бъде подходящо (на гърдите не трябва да е изрязано по-ниско от половината на гръдната кост, а на гърба - не пониско от долната линия на лопатките).
4. В горната част на краката трикотът не трябва да е изрязано по-високо от талията и външният му ръб трябва да минава през хълбочната кост. Екипът трябва напълно да покрива чатала.
5. Състезателният екип за жените може да бъде с къси или дълги ръкави (1 или 2 ръкава). Дългите ръкави завършват до китката.
6. Използването на прозрачен материал, без подплата, се разрешава само за ръкава/ите.

Примери за състезателен екип за жените



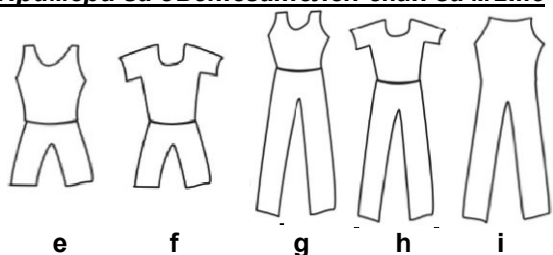
Примерите от "а до с" представят трико, еднакво отпред и отзад.

Пример "d" показва трико, различно отпред и отзад.

СЪСТЕЗАТЕЛЕН ЕКИП < МЪЖЕ >

1. Мъжете трябва да носят екип от две части - фанелка от еластична материя и къси или дълги гащета или майо (трико от една част от врата до глезените).
2. Късите или дълги гащета, майо трябва да бъдат свободни (да не са прилепнали към тялото), като не трябва да се вижда бельото.
3. Панталонките трябва да покриват 1/3 от бедрото, измерено от тазобедрената става.
4. Не се разрешават отвори отпред и/или отзад.
5. Отворът за ръката не трябва да е изрязан по-ниско от лопатката.
6. Не се разрешава използването на ПАЕТИ и дълги ръкави.
7. Разрешават се дълги гимнастически панталони (трико + панталон), екип от една част с гимнастически панталон.

Примери за състезателен екип за мъже



Примерите от “е до i” представят трико, еднакво отпред и отзад.

3.1.3 НАЦИОНАЛНА ЕМБЛЕМА & РЕКЛАМНИ ЗНАЦИ (-0.3 наказание)

(Виж правилата на FIG за облекло и реклама)

- При участие в международни състезания състезателят/ите трябва да носят национална емблема върху състезателния екип според последните изисквания на Регламента на FIG.
- Състезателят/ите могат да поставят рекламни или спонсорски знаци според последните изисквания на Регламента на FIG.

3.1.4 УНИФОРМА – НАЦИОНАЛЕН ЕКИП (Предупреждение – Виж ТР)

На церемониите при откриване, закриване и награждаване всички състезатели трябва да са облечени в официалните национални екипи / анцузи/.

3.2. ФУНКЦИИ

- Записва цялото съчетание.
- Контролира работата на съдиите, както е записано в Техническия Регламент.
- Дава наказания за нарушения според Правилника
- Проверява дали оценките за изпълнение и артистизъм са логични и се обръща към съдия, чиято оценка е със значително отклонение (извън допустимото отклонение) или е недопустима, за обяснение и промяна в оценката (съдията има право да откаже промяна на оценката си).
- Разрешава публикуването на оценките: След като даде време на ВЖ да се намеси при необходимост (15 сек.)
- След като оценките са официално обявени на публиката, не е възможна никаква промяна, освен в случаите на неправилно показана оценка или в случай на подадено възражение за оценката за трудност.
- Веднага след края на състезанието, Главния съдия трябва да изпрати отчет до Върховното жури за всеки един от случаите на несъответствие в оценките на съдиите (Ако няма ВЖ, тогава на Техническия делегат).

Главният съдия трябва да се намеси при следните случаи:

- Оценките на съдийския състав, на който е Главен съдия са некоректни.
- Съдия на линия не е забелязал грешка.
- Съдиите за трудност дават различна оценка за трудност.

3.3. КРИТЕРИИ ЗА НАКАЗАНИЕ

A. НЕПОЗВОЛЕНО ПРЕДСТАВЯНЕ (- 0.3)

При навлизане и напускане на подиум: Състезателите трябва да вървят с естествено движение на ръце/ крака и да се представят с един изчистен, спортен маниер (без театрално представяне), почистване на маратонките и др.

B. НЕПРАВИЛНО ОБЛЕКЛО (- 0.3 общо)

Грешка се отчита при нарушения на ПРАВИЛАТА ЗА ОБЛЕКЛО. Независимо от броя и сериозността на нарушенията, се отсъжда -0.3 **еднократно**.

C. ЛИПСВАЩА НАЦИОНАЛНА ЕМБЛЕМА (- 0.3)

Състезателите трябва да имат поставена национална емблема/ знак на състезателния екип съгласно актуалните изисквания на FIG, описани в правилата за Състезателно облекло.

D. ГРЕШКА ВЪВ ВРЕМЕТРАЕНЕТО: (- 0.5)

Категория (Мъже и жени)	Разрешено времетраене	Грешка във времетраенето
За всички категории: 1'25" (± 5 секунди)	1'20"- 1'30"	По-малко от 1'20" или повече от 1'30"

E. ЗАКЪСНЯВАНЕ (- 0.5)

Когато състезател не се яви на сцената в рамките на 20 секунди, след като е повикан.

< АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ >

Акробатичните упражнения са описани в последващите страници (вариации не се отчитат като Акробатични упражнения).

- Акробатичните упражнения могат да бъдат изпълнени на 1 или 2 ръце/ длани и от 1 или 2 крака.
- Акробатичните упражнения трябва да бъдат изпълнени **без повторение**.
- Изпълнение на Акробатично упражнение във връзка **също се брои като 1 Акробатично упражнение**.
- ДВ / ТР / ГР: Позволено е изпълнението на Акробатични упражнения по време на Колаборация с физически контакт и това не се брои като Акробатично упражнение.
- ДВ / ТР / ГР: Ако няколко състезатели изпълняват Акробатично упражнение, то трябва **да е еднакво и изпълнено едновременно**.

F. ПОВТОРЕНИЕ НА АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ (- 0.5/всеки път)

А-1 до А-5 трябва да се изпълнят **без повторение**.

G. РАЗЛИЧНИ АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ (- 0.5/всеки път)

ДВ / ТР / ГР: Изпълнение на различни Акробатични упражнения по едно и също време.

H. АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ ПО РАЗЛИЧНО ВРЕМЕ / В КАНОН (- 0.5/всеки път)

ДВ / ТР / ГР: Значително видимо изпълнение на еднакво Акробатично упражнение по едно и също време. Ако е изпълнено в Канон, няма да получи наказание за повторение, а за изпълнение в канон.

< ЗАБРАНЕНИ ДВИЖЕНИЯ >

Забранените движения са описани в последващите страници.

I. ЗАБРАНЕНА КОЛАБОРАЦИЯ (- 0.5/всеки път)

Ако се изпълнява колаборация чрез повдигане, то височината на пирамидата не трябва да е висока от два човешки ръста във вертикално положение (стъпала поставени върху дланите на обтегнати нагоре ръце). Това важи и за начална, и за финална колаборация.

J. ЗАБРАНЕНИ ДВИЖЕНИЯ (- 0.5/всеки път)

За всички категории: Не се позволява изпълнението на Забранени упражнения Р-1 до Р-5 (включително и при Колаборации). Изхвърляне по време на Колаборация се разрешава.

K. ЗАБРАНЕНО ПРИЗЕМЯВАНЕ (- 0.5/всеки път)

За всички състезатели от мъжки пол: Не се разрешава изпълнение на Акробатични упражнения А-1 до А-5 (включително и вариации), с приземяване в положение на Напречен/ Страничен Шпагат независимо от състезателната категория.

L. ПРЕКЪСВАНЕ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО (- 0.5/всеки път)

За прекъсване на съчетанието се счита, когато състезател спре изпълнението на движенията от хореографията за период от 2 до 10 секунди и после продължи изпълнението.

M. СПИРАНЕ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО (- 5.0)

За спиране на съчетанието се счита, когато състезател спре изпълнението на движенията от хореографията за повече от 10 секунди (прилага се за всички категории).

N. ТЕМИ (- 5.0)

Теми, използвани в съчетанието, които не съответстват на Олимпийската харта и на Етичния кодекс.



О. НЕДИСЦИПЛИНАРНО ПОВЕДЕНИЕ (-0.5/всеки път)

Наказание се отсъжда на състезател, чийто треньор има грубо, недисциплинирано и обидно поведение по време на изпълнение на съответния състезател.

Например:

- Неизвинено забавяне или прекъсване на състезанието.
- Директно говорене на неговия състезател/и по време на изпълнението.
- Даване на сигнали, викане, аплодиране и др. по време на изпълнение на неговия състезател.

< ДИСЦИПЛИНАРНИ НАКАЗАНИЯ > (валидни за всяка една фаза от състезанието)

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Съдия, треньор, състезател или друг член на отбора може да получи само едно предупреждение от ВЖ или Главния съдия и независимо от категорията, второто предупреждение води до незабавна дисквалификация.

Предупреждения се дават за следното:

- Присъствие в забранена зона.
- Неприлично държане на сцената.
- Неуважително поведение спрямо съдиите и официалните лица.
- Неспортьменско поведение.
- По време на церемониите по откриване и закриване на състезанието не се носят националните екипи (анцузи).
- Не се носи националният екип (анцуг) по време на церемонията за награждаване (отнемат се 50% от паричната награда)

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

- Сериозни нарушения на Статута на FIG, Техническият Регламент и/или Съдийския правилник.
- Неявяване.

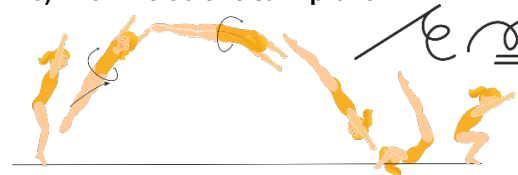
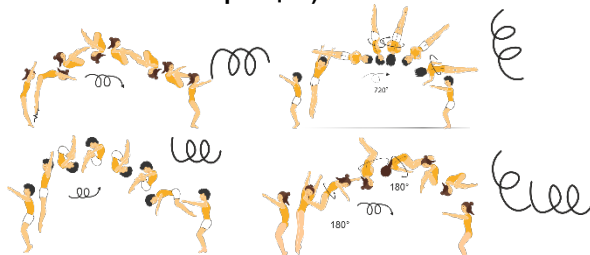
3.4. НАКАЗАНИЯ

Наказания, отсъждани от Главния съдия:

Код	Описание – Спортна аеробика	Наказание
A	Непозволено представяне	- 0.3
B	Нарушение на облеклото	- 0.3
C	Липсваща национална емблема/ знак	- 0.3
D	Грешка във времетраенето (след повече $\pm$ 5 сек. толеранс)	- 0.5
E	Закъснение (не е в рамките на 20 сек.)	- 0.5
F	Повторение на Акробатично упражнение	- 0.5 (всеки път)
G	ДВ / ТР / ГР: Изпълнение на различно Акробатично упр. по едно и също време	- 0.5 (всеки път)
H	ДВ / ТР / ГР: Изпълнение на едно и също Акробатично упр. В канон (без да се отчита повторение)	- 0.5 (всеки път)
I	Забранена колаборация (височина на пирамидата)	- 0.5 (всеки път)
J	Забранени движения (P-1 до P-5)	- 0.5 (всеки път)
K	Забранено приземяване: Състезатели от мъжки пол: Акробатични вариации с приземяване до Напречен/ Страничен шпагат	- 0.5 (всеки път)
L	Прекъсване на изпълнението за 2-10 сек.	- 0.5 (всеки път)
M	Спиране на изпълнението – повече от 10 сек.	- 5.0
N	Теми, които не съответстват на Олимпийската харта и на Етичния кодекс.	- 5.0
O	Недисциплинирано поведение	- 0.5 (всеки път)
W-1	Присъствие в забранена зона	Предупреждение
W-2	Неприлично държане/ поведение	Предупреждение
W-3	Не се носи Национален екип (Виж актуалния ТР)	Предупреждение
D-1	Неявяване	Дисквалификация
D-2	Сериозни нарушения на Статута на FIG, ТР и/или Съдийския правилник	Дисквалификация



3.5. АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ И ЗАБРАНЕНИ ДВИЖЕНИЯ

АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ			
◆ Акробатичните упражнения могат да бъдат изпълнени на 1 или 2 ръце/ длани, от 1 или 2 крака. ◆ А-1 до А-5 трябва да бъдат изпълнени без повторение. ◆ Използването на акробатични упр. като връзка се приема също като акробатично упр. ◆ ДВ / ТР / ГР: Ако няколко състезатели изпълняват Акробатично упражнение, то трябва <u>да е еднакво (с еднакъв номер) и изпълнено едновременно</u>. ◆ Акробатично упражнение по време на Колаборация с физически контакт не се брои като Акробатично упражнение.	А-1) Странично кръгомно премятане 		А-2) Колело (напред / назад) 
	А-3) Премятане (напред) 		А-4) Задно премятане (Flic flac) 
	А-5) Салто 360° (напред, назад, странично) с или без максимум 1/1 завъртане 		
	ЗАБРАНЕНИ ДВИЖЕНИЯ		
	ЗАБРАНЕНИ ДВИЖЕНИЯ / ПРИЗЕМЯВАНЕ: ◆ Р-1) Движения, които демонстрират статична <u>свръх</u> гъвкавост (повече от 2 сек.) (напр.: хипер екстензия на гръбначния стълб, мост, неправилно положение на ставите и др.) ◆ Р-2) Стойка повече от 2 секунди. ◆ Р-3) Скок кълбо с 1/1 завъртане. ◆ Р-4) Салто повече от 360° - включително и вариации. ◆ Р-5) Акробатични упражнения, <u>изпълнени на лакти</u>. ◆ Състезатели от мъжки пол (за всички категории): Акробатични вариации с приземяване до Напречен/ Страничен шпагат се приемат като Забранени движения.		
Р-1) Статична свръх гъвкавост в гръбначния стълб или неправилно разположение на ставите 		Р-2) Стойка (повече от 2 сек.) 	
Р-3) Скок кълбо със завъртане 		Р-4) Салто повече от 360° (с или без завъртане – включително и вариации) 	
Р-5) Акробатични упражнения, изпълнени на лакти: 			

3.6. ТАБЛИЦА С НАКАЗАНИЯ ОТ ГЛАВНИЯ СЪДИЯ

#	Описание	Наказание	Мъже и жени							ВГ 15-17							ВГ 12-14						
			ИМ	ИЖ	ДВ	ТР	ГР	АД	АС	ИМ	ИЖ	ДВ	ТР	ГР	АД	АС	ИМ	ИЖ	ДВ	ТР	ГР	АД	
A	Непозволено представяне	- 0.3				●							●						●				
B	Нарушение на облеклото	- 0.3				●							●						●				
C	Липсваща национална емблема/ знак	- 0.3				●							●						●				
D	Грешка във времетраенето (повече от ± 5 сек. толеранс)	- 0.5				●							●						●				
E	Закъснение (не е в рамките на 20 сек.)	- 0.5				●							●						●				
F	Повторение на Акробатично упражнение	- 0.5 (всеки път)				●							●						●				
G	ДВ/ ТР/ ГР: Изпълнение на различно Акробатично упр. по едно и също време (включително при АД във ВГ 12-14)	- 0.5 (всеки път)			●	●	●					●	●	●				●	●	●	●		
H	ДВ/ ТР/ ГР: Изпълнение на едно и също Акробатично упр. в канон (не се отчита за повторение) (включително при АД във ВГ 12-14)	- 0.5 (всеки път)			●	●	●					●	●	●				●	●	●			
I	Забранена колаборация (височина на пирамидатат)	- 0.5 (всеки път)				●							●						●				
J	Забранени движения(Р-1 до Р-5)	- 0.5 (всеки път)				●							●						●				
K	Забранено приземяване: Състезатели от мъжки пол: Акробатични вариации с приземяване до Напречен/ Страничен шпагат	- 0.5 (всеки път)				●							●						●				
L	Прекъсване на изпълнението за 2 до 10 сек.	- 0.5 (всеки път)				●							●						●				
M	Спиране на изпълнението – повече от 10 сек.	- 5.0				●							●						●				
N	Теми, които не съответстват на Олимпийската харта и Етичния Кодекс	- 5.0				●							●						●				
O	Недисциплинирано поведение	- 0.5 (всеки път)				●							●						●				
P	АД: Комбинация от повече Акробатични упражнения от позволеното в един сет	- 0.5 (всеки път)							●						●						●		
Q	АД: Повече сетове с комбинация от Акробатични упражнения от позволеното	- 0.5 (всеки път)							●						●						●		
R	АД – ВГ 12-14: Изпълнение на комбинация от Акробатични упражнения (А+А) АС: Повече от 3 колаборации	- 0.5 (всеки път)							●							●					●		
S	АС: Изпълнение на Трудни / Акробатични упражнения (включително и вариации)	- 0.5 (всеки път)							●							●							
T	ВГ 12-14: Изпълнение на повече от 2 Акробатични упр.	- 0.5 (всеки път)																	●				
U	ВГ 15-17: Изпълнение на упр. А-5 със завъртане – включително и вариации ВГ 12-14: Изпълнение на упр. А-5 извън колаборация – включително и вариации	- 0.5 (всеки път)											●						●				
W-1	Присъствие в забранена зона	Предупреждение				●							●						●				
W-2	Неприлично държане/ поведение	Предупреждение				●							●						●				
W-3	Не се носи национален екип (виж актуалния ТР)	Предупреждение				●							●						●				
D-1	Неявяване	Дисквалификация				●							●						●				
D-2	Сериозни нарушения на Статута на FIG, ТР и Съдийски правилник	Дисквалификация				●							●						●				

4.1. ТРУДНИ УПРАЖНЕНИЯ

ГРУПА А (УПРАЖНЕНИЯ НА ПОДА)			
СЕМЕЙСТВО 1 Динамични опори		СЕМЕЙСТВО 2 Статични опори	СЕМЕЙСТВО 3 Кръгове с крака
Базово име	Динамична опора	Опора	Флеър (Flair)
	Отблъскваща А опора	V-опора	Хеликоптер
	Размят	Опорна везна	
	Отблъскваща ъглова опора		
	Експлозивна Капоейра (Capoeira)		

ГРУПА В (УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕТЕЖНА ФАЗА)			
СЕМЕЙСТВО 4 Динамични подскоци/ скоци (задължителни за ИМ)		СЕМЕЙСТВО 5 Подскоци с форма	СЕМЕЙСТВО 6 Шпагатни скоци/ подскоци
Базово име	Обтегнат подскок	Група	Широк разменен
	Аксел (Axel)	Косяк (Cossack)	Въртящ сменен
	Динамично спадане	Чупка	Широк подскок
	Гейнър (Gainer)	Разкрачена чупка/ Страничен шпагат	
	Везна		
	Бътерфлай (Butterfly)		
	Подскоци в междинна равнина (Off axis)		

ГРУПА С (УПРАЖНЕНИЯ В СТОЕЖ)			
СЕМЕЙСТВО 7 въртения (задължително за ИЖ)		СЕМЕЙСТВО 8 Гъвкавост/ равновесие (непозволено за ИМ)	
Базово име	Пасе (Passé) въртене	Шпагат	
	Въртене с крак на хоризонтала	Вертикален шпагат	
	Илюжън (Illusion)	Равновесие	

4.2. ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ТРУДНИ УПРАЖНЕНИЯ

За всички категории	• Максимум 8 трудни упражнения (за ВГ 18+ - стойност от 0.3 – 1.0) • Изпълнение на упражнения от минимум 4 семейства • Максимум 2 упражнения от всяко семейство. • Максимум 1 упражнение от всяко базово име • Максимум 2 упражнения с положение Wenson (независимо в коя фаза е Wenson). • Максимум 3 упр. до позиция опора или шпагат от група В (с изключение на състезатели от мъжки пол, независимо от категорията - без приземяване до шпагат).
ИМ	• Задължително изпълнение на поне едно упражнение от семейство 4 (Група В). • Не се разрешава изпълнение на упражнения от семейство 8 (Група С).
ИЖ	• Задължително изпълнение на поне 1 упражнение от семейство 7 (Група С).
ДВ / ТР / ГР	• Трябва да изпълняват едно и също упражнение, по едно и също време.



4.3. КОМБИНАЦИЯ ОТ ТРУДНИ/АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ (ВРЪЗКИ)

Две/ три упражнения могат да се комбинират без спиране, 1 стъпка, колебание или преход.

➤ **Правила за изпълнение трудни/акробатични упражнения, връзки**

За всички категории	- Позволява се максимум 1 път комбинация от упражнения в цялото съчетание. - Комбинацията от трудни упражнения може да бъде от едно или различни семейства. - Акробатични упражнения, могат да се комбинират С или БЕЗ трудни упражнения. - Не се разрешава приземяване до шпагат от акробатични упражнения за състезатели от мъжки пол.
ИМ / ИЖ	Максимум 3 упражнения могат да бъдат комбинирани в една връзка. Те ще се броят като 3 упражнения.
ДВ / ТР / ГР	- Максимум 2 упражнения могат да бъдат комбинирани в една връзка. Те ще се броят като 2 упражнения. - Всички състезатели трябва да изпълняват едни и същи упражнения, по едно и също време.

➤ **Трудни/ акробатични упражнения и пресмятане**

Категория	Стойност	Пример (D=Трудно упр., A=Акробатично упр.)
За всички категории	+ 0.0 (без допълнителна стойност)	A + A
ИМ / ИЖ	+ 0.1	D + D / D + A / A + D
ИМ / ИЖ	+ 0.2	D + D + D / D + D + A / D + A + D / A + D + D D + A + A / A + D + A / A + A + D
ИМ / ИЖ	+ 0.1	D + D / D + A / A + D

4.4. ФУНКЦИИ

Съдията за трудност е отговорен за оценяването на трудните упражнения и определянето на правилната стойност на упражненията. Съдията за трудност е задължен да разпознае, да зачете и да даде стойност на всяко упражнение, което е коректно изпълнено според минималните технически изисквания.

Упражнения, които не покриват минималните изисквания или са изпълнени с падане, ще бъдат броени, но няма да бъде присъдена стойност.

- ♦ Записва цялото съчетание (трудни/ акробатични упражнения)
- ♦ Брои трудните упражнения, комбинации, семейства, групи, Венсън позиция, приземяване до шпагат или лицева опора и дава оценка съгласно Правилника.
- ♦ Прилага наказания за трудност.
- ♦ Въвежда оценката за трудност и наказанията.

4.5. КРИТЕРИИ

< **Записване на трудните упражнения** >

Всички изпълнени трудни упражнения трябва да бъдат записани с техните символи, посочени в Приложение 8 (таблица трудни упражнения) независимо от това дали покриват изискванията или дали са описани там.

< **Оценяване на трудните упражнения** >

- Стойността се придържа съгласно Приложение 5, ако упражненията са изпълнени съгласно техническите изисквания. Трудните упражнения се разпознават само при изпълнение с отчетливо "начало", "основна фаза" и "край".
- Ако упражнения не покриват техническите изисквания, те се броят, но не се присъжда стойност.
- Стойност се присъжда само на първите 8 трудни упражнения.
- Всички упражнения с **1 докосване / няколко докосвания / падане** ще получат 0 стойност, но ще се броят.
- Упражнения от Семейства 5 и 6, при които има въртене – съответната форма трябва да бъде изпълнена по време на летежната фаза.
- Ако е изпълнено упражнение с незавършена ротация и съответно не е записано в правилника, то ще бъде броено, но ще получи стойността, която отговаря на завършената ротация.
- При всички упражнения с въртене, последните **минимум 3/4** от въртенето трябва да бъдат завършени. В случай, че не е спазено това изискване упражнението ще получи предходната на него по-ниска стойност.
- За всички упражнения от Семейство 5: ако са изпълнени от **един крак**, упражнението ще бъде **понижено с 0.1**.
- ДВ/ТР/ГР:** Ако състезателите изпълнят различно упражнение, поради незавършена ротация, те ще получат по-ниската стойност на упражнението, ако е изпълнено съгласно техническите изисквания.
- ДВ/ТР/ГР:** Ако отскокът, при изпълнение на упр. от Семейство 5 е различен, упр. ще получи стойност 0.
- ДВ/ТР/ГР:** Семейство **не се брои само, когато 2 различни упражнения** са изпълнени по едно и също време.
- ТР / ГР:** Не трябва да изпълняват упражнения с припокриване (3 или повече състезатели в колона, от съдийска гледна точка). В случай, че е изпълнено, упражнението ще се брои, но получи стойност 0.
- Допълнителните упражнения се броят, но НЕ и като Семейство.



< Оценяване на комбинация >

- ♦ Ако всички упражнения от комбинацията са изпълнени според техническите изисквания, се дава бонус от +0,1/ +0,2т.
- ♦ Не се дава бонус при изпълнение на повече комбинации от позволеното и ще се отсъди наказание.
- ♦ Ако едно или всички упражнения от Комбинацията са изпълнени с 1 докосване/ няколко докосвания/ падане или не покриват техническите изисквания, те ще се броят като упражнения и като Комбинация, но няма да получат нито стойност, нито бонус.

	Примери	Упр.се брои	Семейството се брои	Отсъжда се стойност	Отсъжда се бонус
1	Не покрива техническите изисквания	ДА	ДА	НЕ	НЕ
2	Упражнения с 1 или повече докосвания или падане	ДА	ДА	НЕ	НЕ
3	Упражнения, което не са в правилника, но със съвпадащо име	ДА	ДА	НЕ	НЕ
4	ДВ / ТР / ГР: 2 различни упражнения по едно и също време	ДА (като 1)	НЕ	НЕ	НЕ
5	ТР / ГР: изпълнени с припокриване	ДА	ДА	НЕ	НЕ
6	9 ^{то} упражнение	ДА	НЕ	НЕ	НЕ
7	Всички 2/3 упражнения от комбинацията са изпълнени според техническите изисквания	ДА	ДА	ДА	+0.1 / +0.2

4.6. НАКАЗАНИЕ: -0.5 ЗА УПРАЖНЕНИЕ/ ЗА КОМБИНАЦИЯ

Категория	Описание
За всички категории	Повече от 8 упражнения
	По-малко от 4 семейства
	Повече от 2 упражнения от едно и също семейство
	Повторение на упражнения (едно и също базово име)
	Повече от 2 пъти положение на Wenson (отчита се Wenson положение, в която и да е фаза на упражнението)
	Повече от 3 упражнения до шпагат или опора от Група В
	Състезатели от мъжки пол, изпълняващи упражнения до шпагат (Група В)
	Повече от един сет от комбинация.
	Повече от 2/3 упражнения в комбинация
ИМ	Липсващо семейство 4 (група В)
	Изпълнение на упражнения от семейство 8 (Група С)
ИЖ	Липсващо семейство 7 (група С)
ДВ/ ТР/ ГР	Изпълнение на различни упражнения, комбинация от различни упражнения или упражнения, изпълнени по различно време

4.7. ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ

Съчетанието трябва да включва само упражнения, които състезателят може да изпълни безопасно и с висока степен на майсторско изпълнение.

- Всички упражнения, трябва да покриват Техническите изисквания, за да получат стойност.
- Ако упражнението НЕ покрива Техническите изисквания, няма да получи стойност, но ще бъде броено като такова в крайната бройка упражнения.
- Всички упражнения от всички групи, трябва да бъдат изпълнени без **1 докосване / Няколко докосвания / Падане**, за да получат стойност.
- Всички упражнения имат "Начална фаза", „Основна фаза“, „Крайна фаза“.



ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ

ГРУПА А – УПРАЖНЕНИЯ НА ПОДА

Семейство 1 Динамична Сила

Всички упражнения от Семейство 1 трябва да бъдат изпълнени с летежна фаза, с изключение на Динамична опора.

БАЗОВО ИМЕ	ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ
Динамична опора	• В долната фаза лактите трябва да са на една линия с раменете.
Отблъскваща А-опора	• Позиция Чупка (минимум 90°) и летежна фаза.
Размят	• Преди размята, по време на летежната фаза, рамената трябва да бъдат по-високо от таза.
Отблъскваща ъглова опора	• Тазът трябва да бъде поне на нивото на раменете.
Експлозивна Капоейра	• Долният крак трябва да бъде поне успореден на пода.

Семейство 2 Статична Сила

БАЗОВО ИМЕ	ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ
Опора	• Трябва да се задържи поне 2 секунди
V опора	• Трябва да се задържи поне 2 секунди
Опорна везна	• Трябва да се задържи поне 2 секунди • Горната част на тялото (над кръста) не трябва да надвишава 20° над хоризонтала

Семейство 3 Кръгове с крака

Всички упражнения от семейство 3 трябва да се изпълнят с пълна ротация на краката. При всички упражнения от Семейство 3 с „Обръщане в летежна фаза“ (A308; A309; A310; A319; A338; A340) трябва да бъде демонстрирана летежна фаза.

БАЗОВО ИМЕ	ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ
Флеър	• Началото на кръговете с краката започва от положение на опора върху двете длани с повдигнати назад крака. • Пълен кръг на тялото в опора на двете длани (една след друга)
Хелокоптер	• Началото започва от кръстосване на водещия крак над другия. • Трябва да бъдат демонстрирани кръгове с краката. • Ръцете/ раменете не трябва да държат краката по време на ротацията. • Ротацията трябва да бъде минимум 3/4 завършена.

ГРУПА В – УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕТЕЖНА ФАЗА

Семейство 4 Динамични подскоци/ скоци

За ИМ: Задължително е изпълнението на поне едно упражнение от семейство 4.

БАЗОВО ИМЕ	ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ
Обтегнат подскок	• Отскок от двата крака и приземяване по едно и също време.
Аксел	• Отскок от един крак напред с приземяване на водещия (другия) крак.
Динамично спадане	• Едновременно приземяване на длани и стъпала.
Гейнър	• Едновременно приземяване на длани и стъпала.
Везна	• Трябва да се демонстрира везна (тяло и крак успоредни на пода) преди отскока от един крак. • Едновременно приземяване на длани и стъпала.
Бътерфлай	• Трябва да бъде демонстрирана 1/2 кръгова ротация на горната част на тялото, преди отскока. • Тялото не трябва да надвишава 45° над или под хоризонтала.
Подскоци в междинната равнина	• Тялото не трябва да надвишава 45° над или под хоризонтала по време на основната фаза.

Семейство 5 Подскоци с форма

Всички упражнения от семейство 5 трябва да демонстрират определената форма (базово име) в основната фаза.

Всички упражнения от семейство 5 изпълнени с отскок от един крак ще бъдат понижени с 0,1.

ДВ/ТР/ГР: Всички състезатели трябва да отскачат по един и същи начин.

БАЗОВО ИМЕ	ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ
Група	• Колена минимум успоредни на пода.
Косяк	• Крака минимум успоредни на пода.
Чупка	• Крака минимум успоредни на пода.
Разкрачена чупка	• Крака минимум успоредни на пода.



Семейство 6

Шпагатни скоци/ подскоци

Всички упражнения от семейство 6 трябва да бъдат изпълнени в положение шпагат с минимум 160° в летяща фаза.

БАЗОВО ИМЕ	ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ
<i>Въртящ сменен скок</i>	• Водещият крак трябва да бъде повдигнат поне на 45° от пода. • Смяната трябва да бъде извършена по време на летежната фаза.
<i>Разменен скок</i>	• Водещият крак трябва да бъде повдигнат поне на 45° от пода. • Смяната трябва да бъде извършена по време на летежната фаза.
<i>Широк подскок</i>	• Демонстриране на форма напречен шпагат по време на летежната фаза.

ГРУПА С - УПРАЖНЕНИЯ В СТОЕЖ

Семейство 7

Въртения

За ИЖ: Задължително е изпълнението на поне едно упражнение от семейство 7.

Всички упражнения от семейство 7 да бъдат изпълнени върху пръстите на опорния крак без подскачане, с изключение на Illusion.

„Ан дедан“ упражнения : Трябва да бъдат изпълнени с въртене в посока на опорния крак.

„Ан деор“ Упражнения: Трябва да бъдат изпълнени с въртене в посока обратна на опорния крак.

БАЗОВО ИМЕ	ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ
<i>Пасе Въртене</i>	• Свободният крак трябва да е в Passé позиция по време на въртенето.
<i>Въртене с крак на хоризонтала</i>	• Повдигнатият крак трябва да е на нивото на хоризонтала (да не пада по-ниско от 15° от хоризонтала) по време на въртенето.
<i>Илюжън</i>	• Пълна ротация със свободния крак.

Семейство 8

Гъвкавост/ Равновесие

Не се разрешава изпълнението на упражнения от семейство 8 за ИМ.

БАЗОВО ИМЕ	ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ
<i>Шпагат</i>	• По време на изпълнение, ъгълът между краката трябва да бъде минимум 160°.
<i>Вертикален шпагат</i>	• Опорният крак не трябва да се отделя от земята. • По време на изпълнение, ъгълът между краката трябва да бъде минимум 160°.
<i>Равновесие</i>	• По време на изпълнение, ъгълът между краката трябва да бъде минимум 160°. • Упражненията с въртене трябва да бъдат изпълнени на пръстите на опорния крак, без подскачане. • Равновесия, при които няма въртене трябва да бъдат задържани минимум 2 секунди.



5.1. ИЗПЪЛНЕНИЕ (И-СЪДИИ)

Всички движения трябва да бъдат изпълнени с максимална точност (прецизност). Всяко отклонение от перфектното изпълнение води до намаляване на оценката от максималната 10.0 през 0.1т. И-съдиите въвеждат наказанията в системата.

Пример: Ако наказанията са -1.8, се въвежда 1.8.

Ако това не е възможно, тогава И-съдиите пресмятат и въвеждат оценката за изпълнение.

5.2. ФУНКЦИЯ

Съдията за изпълнение оценява Техническото умение при изпълнение на цялото съчетание на следните движения (включително начално/ крайно положение):

1. Аеробни модели (движения на краката и ръцете)
2. Упражнения (Трудни & Акробатични)
3. Преходи и Връзки
4. Партньорства/ Колаборации
5. Синхронизация (ДВ/ ТР/ ГР)

5.3. СЪДИЙСТВО

При ДВ/ТР/ГР се отчита като грешка най-слабото изпълнение за всяко едно движение.

Форма	Демонстриране на правилна форма на всяко движение: (напр: Cossack, Група, L-опора, Шпагат, Коляно, Подскок и т.н.)
Положение / телесна стойка	• Изпълнение на движения с правилна позиция и положение на всяка част от тялото - Поддържане на шия, рамене и глава спрямо гръбначния стълб. - Положение на торса - кръста, таза и стегнати коремни мускули. - Стъпало спрямо глезена, коляното и тазобедрената става - Напълно обтегнати крака (колена и стъпала).
Точност и прецизност	• Всяко движение (включително начална/крайна позиция) трябва да се изпълнява с правилна техника, като се използват необходимите физически способности. • Всяко движение има ясно начално и крайно положение. • Подскоците и скоковете трябва да бъдат изпълнени с амплитуда (височина)

5.4. ГРЕШКИ

➤ Описание

Малка Грешка	Малко отклонение от перфектното изпълнение	- 0.1
Средна Грешка	Сериозно отклонение от перфектното изпълнение	- 0.3
Голяма грешка	Грешна техника / Докосване на пода (1 докосване)	- 0.5
Падане/Няколко докосвания	Падане на пода без контрол / Няколко докосвания	- 1.0

5.5. НАКАЗАНИЯ

- Всички движения с “Падане“ или „Няколко докосвания“ се наказват с : (-1.0)
- Всички движения с “1-докосване“ се наказват с: (-0.5)

D.1. Наказания за хореография

- ♦ Оценяване на перфектното изпълнение с максимална прецизност на аеробните модели, преходи8 връзки и партньорства/ колаборации.

Хореография	Малка	Средна
Прецизност на аеробните модели (всяко движение)	- 0.1	
Преходи/връзки (всеки път)	- 0.1	- 0.3
Партньорства/Колаборации (всеки път)	- 0.1	- 0.3



D.2. Наказания за Трудни / Акробатични упражнения

♦ Оценяване на техническите умения при всяко едно упражнение

Малка	Средна	Голяма	ПАДАНЕ *
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0 *
Различните грешки се сумират, но максимум наказания за 1 трудно упражнение : - 0.8 / на упражнение. *Ако изпълнението е с Падане, <u>максималното</u> наказание е : - 1.0 / на упражнение.			

D.3. Синхронизация (ДВ/ТР/ГР)

♦ Оценяване способността на състезателите да изпълняват всички движения с еднакъв обхват , еднакви умения и по едно и също време като един.

Наказания за синхронизация	Малка
Всички движения	- 0.1 всеки път

5.6. ПРИМЕРИ ЗА ОСНОВНИ ГРЕШКИ

- Оценяване на перфектното изпълнение с максимална прецизност на всички движения.
- Списъкът не обхваща всички възможни грешки.
- Всички грешки, които не са в списъка с примери, ще бъдат наказани както следва :

ПРИМЕРИ	МАЛКА	СРЕДНА	ГОЛЯМА
Допълнителна подготовка	0.1		
Нагласяне или коригиране на дланите	0.1		
Спиране / Колебание или Допълнителна стъпка / Движение между елементите	0.1		
Неправилна телесна стойка	0.1	0.3	
Неправилно положение на стъпалата	0.1	0.3	
Краката/стъпалата са свити	0.1	0.3	
Краката са отворени (отпред /отстрани /отзад)	0.1 (≤ ширина на таза)	0.3 (> ширина на таза)	
Неправилни / неконтролирани движения	0.1	0.3	
Накъсване плавността на движенията	0.1	0.3	
Незавършена ротация/въртене	0.1 (< 45°)	0.3 (≥ 45°)	
Загуба на баланс	0.1	0.3	
Неправилна форма	0.1	0.3	0.5
Неправилно / неконтролирано приземяване (до опора или шпагат)	0.1	0.3	0.5
Грешна техника на елемент			0.5
1-Докосване / Докосване на пода			0.5
ДВ/ТР/ГР : Сблъскване/удряне един с друг			0.5

5.7. ПРИМЕРИ ЗА СПЕЦИФИЧНИ ГРЕШКИ

ПРИМЕРИ	МАЛКА	СРЕДНА	ГОЛЯМА
Завършване до „Wenson“– кракът не се поставя веднага	0.1 (<45°)	0.3 (45-120°)	0.5 (>120°)
„Wenson“ позиция: поставеният крак е по-ниско от горния трицепс	0.1	0.3	
Упражнения с въртения: Незавършени / допълнително въртене	0.1 (<45°)	0.3 (≥ 45°)	
Упражнения до опора: Дланите и стъпалата не докосват пода едновременно	0.1	0.3	



ГРУПА А

“СЕМЕЙСТВО 1” ДИНАМИЧНА СИЛА (ОПОРА, ОТБЛЪСКВАЩА А-ОПОРА, РАЗМЯТ, ОТБЛЪСКВАЩА ЪГЛОВА ОПОРА, ЕКСПЛОЗИВНА КАПОЕЙРА)	МАЛКА	СРЕДНА	ГОЛЯМА
Опора: Рамото не е в една линия с горната част на ръката	0.1	0.3	
Липсваща летежна фаза по време на упражненията с летежна фаза			0.5
А-Опора: сгънато положение по-голямо от 60°		0.3	
А-Опора: Видимо дланите не напускат и/или не докосват пода едновременно от летежната фаза		0.3	
Размят: Не е демонстрирано разкратено положение (по-малко от 90°)		0.3	
Размят: тазът е по-високо от раменете по време на летежната фаза		0.3	
Отблъскваща ъглова опора: Тазът е на нивото на раменете / краката не са успоредни на пода	0.1		
Отблъскваща ъглова опора: Тазът е под нивото на раменете		0.3	
Отблъскваща ъглова опора: „Сгъната“ позиция (ъгъл между торса и краката)	0.1 (0° - 45°)	0.3 (>45°)	
Експлозивна Капоейра: Долният крак е под хоризонтала	0.1		

“СЕМЕЙСТВО 2” СТАТИЧНА СИЛА (ОПОРА, V-ОПОРА, ОПОРНА ВЕЗНА)	МАЛКА	СРЕДНА	ГОЛЯМА
Упражнението не е задържано за поне 2 сек.			0.5
Липса на баланс/ стабилност на тялото по време на упражнението	0.1		
Външно разкратена ъглова опора: разкрат по-малък от 90°	0.1		
V-опора: краката не са във вертикала	0.1		
Висока ъглова опора: Тазът е на нивото на раменете / краката не са успоредни на пода	0.1		
Висока ъглова опора: Тазът е по-ниско от нивото на раменете		0.3	
Опорна везна: горната част на тялото и/или краката не са успоредни на пода (над или под хоризонтала)	0.1 (< 20°)	0.3 (20° - 45°)	0.5 (> 45°)
Опорни везни: ръцете не са обтегнати		0.3	

“СЕМЕЙСТВО 3” КРЪГОВЕ С КРАКАТА (ФЛЕЪР, ХЕЛИКОПТЕР)	МАЛКА	СРЕДНА	ГОЛЯМА
Флеър: Тазът не е повдигнат по време на разгъването		0.3	
Флеър: краката се отгласват напред в разкратено положение			0.5
Флеър с летежна фаза: липсваща летежна фаза			0.5
Хеликоптер: Начало на изпълнението бзе крака да се кръстоса с другия крак		0.3	
Хеликоптер: Въртене преди кръговете с краката		0.3	
Хеликоптер: Изпълнява се с ръце, държащи/ подпирателни краката		0.3	

ГРУПА Б

“СЕМЕЙСТВО 4” ДИНАМИЧНИ ПОДСКОЦИ / СКОЦИ (ОБТЕГНАТ ПОДСКОК, АКСЕЛ, ДИНАМИЧНО СПАДАНЕ, ГЕЙНЪР, ВЕЗНА, БЪТЕРФЛАЙ, ПОДСКОЦИ В МЕЖДИННАТА РАВНИНА)	МАЛКА	СРЕДНА	ГОЛЯМА
Обтегнат подскок: двата крака не отскачат и приземяват пода едновременно	0.1		
Аксел: липсващ скок напред		0.3	
Гейнър: водещият крак е под хоризонтала	0.1 (0° - >45°)	0.3 (≥ 45°)	
Везна: Не е демонстрирано положение „Везна“ преди отскока		0.3	
Бътерфлай: главата е над нивото на кръста по време на 1/2 кръгово въртене преди отскока		0.3	
Бътерфлай: позицията на горната част на тялото и краката е над/под 45° на хоризонтала по време на основната фаза		0.3	
Подскоци в междинната равнина: позицията на горната част на тялото е над/под 45° на хоризонтала по време на основната фаза		0.3	



“СЕМЕЙСТВО 5” ПОДСКОЦИ С ОПРЕДЕЛЕНА ФОРМА (ГРУПА, КОСЯК, ЧУПКА, РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА)	МАЛКА	СРЕДНА	ГОЛЯМА
Група, Косяк, Чупка, Разкрачка, Шпагат: Крака/краката са под хоризонтала	0.1 (0° - 10°)	0.3 (> 10°)	
Разкрачена чупка: Краката не са симетрични	0.1	0.3	

“СЕМЕЙСТВО 6” ШИРОК СКОК/ПОДСКОК (РАЗМЕНЕН ШИРОК СКОК, ВЪРТАЩ СМЕНЕН СКОК, ШИРОК ПОДСКОК)	МАЛКА	СРЕДНА	ГОЛЯМА
Въртящ сменен, Разменен широк скок: водещият крак не е повдигнат на хоризонтала	0.1 (0° - >45°)	0.3 (≥ 45°)	
Упражнения в шпагат: Ъгълът между краката е по-малък от 180°	0.1 (170°)	0.3 (<170°-120°)	0.5 (<120°)

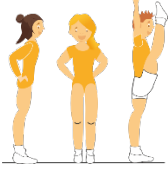
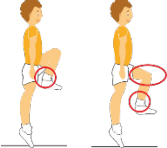
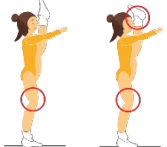
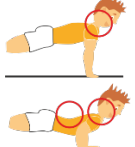
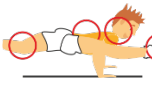
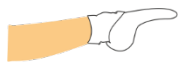
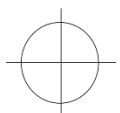
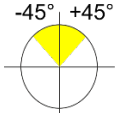
ГРУПА С

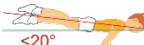
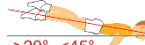
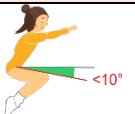
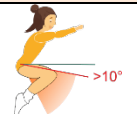
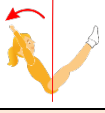
- Въртенията се изпълняват едноименно “en dedans” или разноименно “en dehors”.

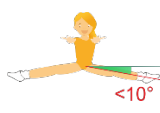
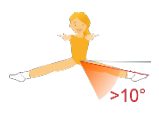
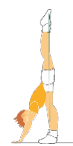
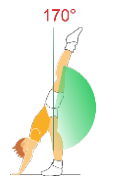
“СЕМЕЙСТВО 7” ВЪРТЕНИЯ / РОТАЦИИ (ПАСЕ ВЪРТЕНЕ, ВЪРТЕНЕ С КРАК НА ХОРИЗОНТАЛА, ИЛЮЖЪН)	МАЛКА	СРЕДНА	ГОЛЯМА
Упражненията завършват с разтворени крака	0.1 (≤ ширина на таза)	0.3 (> ширина на таза)	
Пасе-въртене / Въртене с крак на хоризонтала: Подскачане по време на или при завършване на упражнението		0.3	
Пасе -въртене / Въртене с крак на хоризонтала: Въртенето не е върху пръстите на опорния крак		0.3	
Пасе -въртене: стъпалото е под нивото на коляното (капачка на коляното)		0.3	
Въртене с крак на хоризонтала : Повдигнатият крак не е на хоризонтала	0.1 (0° - 10°)	0.3 (>10°)	
Илюжън: Невъзможност да се завърши ротацията		0.3	
Илюжън: Превъртане		0.3	
Илюжън: Ротацията със свободния крак е извън вертикала	0.1	0.3	
Илюжън: Подскачане / Плъзгане на стъпалото по време на упражнението		0.3	

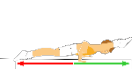
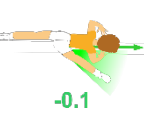
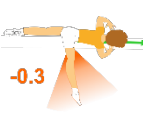
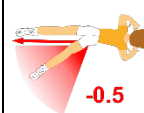
“СЕМЕЙСТВО 8” ГЪВКАВОСТ / РАВНОВЕСИЕ (ШПАГАТИ / ВЕРТИКАЛНИ ШПАГАТИ, РАВНОВЕСИЕ)	МАЛКА	СРЕДНА	ГОЛЯМА
Свободен вертикален шпагат: Ръката е на опорния крак			0.5
Шпагатни упражнения: Ъгълът между краката е по-малък от 180°	0.1 (170°)	0.3 (<170°-120°)	0.5 (<120°)
Вертикален шпагат: опорният крак се повдига от пода			0.5
Равновесия: задържа се по-малко от 2 сек.			0.5
Въртене в равновесен стоеж: изпълнено с подскачане и/или не е върху пръстите на краката		0.3	



ОСНОВНИ ГРЕШКИ		
ПРИМЕРИ	МАЛКА -0.1	СРЕДНА -0.3
 Аеробен модел (8-ка)	Неправилна телесна стойка 1 или 2 части	
		
		
		
	Неконтролирано положение на стъпалата	
	Незавършено/допълнително въртене	
		
	Раменете не са в една линия с горната част на ръцете	
		

СПЕЦИФИЧНИ ГРЕШКИ			
ПРИМЕРИ	МАЛКА -0.1	СРЕДНА -0.3	ГОЛЯМА -0.5
Тялото/краката не са успоредни на пода			
			
Група	Краката не са успоредни на пода		
			
Чупка	Неправилно положение на тялото във въздуха		
			
Чупка	Краката не са успоредни на пода		
			
Косяк			

Разкрачка			
СПЕЦИФИЧНИ ГРЕШКИ			
ПРИМЕРИ	МАЛКА -0.1	СРЕДНА -0.3	ГОЛЯМА -0.5
Ъгълът на разтваряне на краката е по-малък от 180°			
			
	Не е във вертикална линия		
			
	Несиметрични крака при подскок разкрачена чупка и шпагатен подскок		
			

СПЕЦИФИЧНИ ГРЕШКИ			
ПРИМЕРИ	МАЛКА -0.1	СРЕДНА -0.3	ГОЛЯМА -0.5
Водещият крак е под хоризонтала			
			
			
	Тазът е на нивото на раменете / краката не са успоредни на пода		
	Тазът е под нивото на раменете		
	Ъгъл между тялото и краката		
			

6.1. АРТИСТИЗЪМ (А-СЪДИИ)

<Компоненти на съчетанието>

- 8-тактова аеробна комбинация (включително Блок)
- Въведение / Финал
- Музика
- Трудни / Акробатични упражнения
- Преходи / Връзки
- Партньорства / Колаборации (ДВ/ТР/ГР)
- Представяне

6.2. ФУНКЦИИ

А-жури дава оценка на всички компоненти на Хореографията. Те трябва да са перфектно съчетани с музиката, за да превърнат едно спортно съчетание в артистично представление, с творчески и уникални характеристики, като при това се спазва спецификата на Спортната аеробика. В допълнение, А-журието оценява не само „КАКВО“ е изпълнил състезателят/ите, но и „КАК“ и „КЪДЕ“ е изпълнено.

6.3. КРИТЕРИИ

- Максималната оценка за Артистизъм е 10.0 със стъпка от 0.1
 - А-съдиите оценяват представянето по 5 основни критерия, като използват съответната скала и списъка с наказания.
 - А-журието оценява **креативността и оригиналността** на цялото съчетание, както и на всеки компонент от критериите.
1. **Музика:** Избор / Композиция / Качество на възпроизвеждане / Музикалност
 2. **Аеробно съдържание (Прецизност / Блок):** Количество / Качество / Разнообразие
 3. **Общо съдържание:** Количество / Разнообразие / Пространство
 4. **Артистично съчетание:** Конструкция / Структура / История
 5. **Представяне:** Технично/Артистично представяне

6.4. СКАЛА И УПОТРЕБА

Оценката за артистичност е от 0 до 10 точки, като се използва скалата по-долу.

- А-съдиите оценяват всеки критерий, съгласно скалата от 1.0 до 2.0.
- След това А-съдиите намалят общата оценката според таблицата за наказания.
- От резултата по скалата се изваждат наказанията и така се получава Крайната А-оценка.

СКАЛА (5.0 – 10.0)

КРИТЕРИИ	Слабо				Задоволително		Добро		Много добро		Отлично
Музика	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Аеробно съдържание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Общо съдържание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Артистично съчетание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Представяне	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

НАКАЗАНИЯ (намаляване на оценката)

Критерии	Детайли	Наказания
Аеробно съдържание	Липсваща осморка (сет)	-0.5 (за всяка)
	Липсващ блок	-0.5
Общо съдържание	По-малко от 3 колаборации	-0.5
	Неизползвана зона от състезателното пространство	-0.5
Артистично съчетание	Липсва въведение (интро)	-0.5
	Завършване с трудно упражнение	-0.5
Представяне	Изпълнение с множество грешки / падания	-0.5

ПРИМЕРИ за калкулация:

Критерии	Оценка
Музика	1.9
Аеробно съдържание	1.8
Общо съдържание	1.7
Артистично съчетание	1.7
Представяне	1.8
Обща оценка	8.9
Наказания	- 0.5
Крайна А-оценка	8.4



6.5. НИВО НА СЪЧЕТАНИЕТО

Ниво на съчетанието		Съчетанието показва:
Отлично	Изключително ниво	Почти никакви отклонения от отличните критерии
Много добро	Много високо ниво	Незначителни отклонения от критериите
Добро	Високо ниво	Няколко отклонения от критериите
Задоволително	Средно ниво	Значителни отклонения от критериите
Лошо	Под средното ниво	Много съществени отклонения от критериите

6.6. СИМВОЛИ ЗА СЪКРАТЕНО ЗАПИСВАНЕ (препоръчителни)

Съкращения	Движения
I	Въведение (интро)
A	Аеробна осморка (1-сет=8 такта)
E	Трудни / Акробатични упражнения
T	Преходи / Връзки/ Партньорско движение или блок от движения (едно цяло)
C	Колаборации с физически взаимодействие
F	Финал (Завършек)

6.7 ОЦЕНЯВАНЕ / КОМПОНЕНТИ НА КРИТЕРИИТЕ

1. Музика (Макс. 2.0 точки)

Цялото съчетание трябва да бъде изпълнено в синхрон с музиката. Може да бъде използван всякакъв стил музика, който е подходящ за Спортната аеробика.

Музиката трябва:

- Да подобрява съчетанието.
- Да дава предимство.
- Да бъде без ненужни допълнителни бийтове и звукови ефекти.
- Да е с професионално качество.
- Да има силна взаимовръзка с движенията.

Избор / Композиция / Качество на възпроизвеждане / Музикалност

< Избор >

•Добрият избор на музика позволява да се направи съчетание с интересна структура и подходящо темпо. Всяка музика има свой собствен стил. Темата не е задължителна. Музиката трябва да подкрепя и подчертава съчетанието, да вдъхновява цялостната хореография и изразителността на състезателите, като по този начин им дава предимство.

Препоръчително за е музиката е :

- Да бъде с ясна 8-тактова структура, която помага да се разпознават аеробните комбинации.
- Не трябва да бъде твърде бърза или твърде бавна (препоръчва се от 145 до 160 такта в минута).

< Композиция (структура) >

•Музиката трябва да подчертава характеристиките на Спортната аеробика и нейната същност. Тя трябва да бъде динамична, разнообразна (**не монотонна**), ритмична, оригинална, преброима (с тактове или не, но да е възможно да се определи подходящото темпо за Спортната аеробика, с ритъм, който може да се брой).

•Позволява се музикално въведение (без движения). Състезателят започва своето изпълнение няколко секунди след първия чул звук от музиката (извън първоначалния биоп).

< Качество на възпроизвеждане >

Записът на музиката и смесването на няколко музикални откъса трябва да са с **високо професионално качество**, без резки прекъсвания, за да бъдат възприемани като едно завършено музикално произведение.

Музиката трябва да има ясно начало и ясно край, като се спазват музикалните фрази и мелодията. Тя не трябва да завършва с постепенно затихване.

Музиката може да бъде оригинална или аранжирана версия, но не трябва да се злоупотребява с **допълнителни акценти** и с **прекомерна употреба на ритмична база**, използвана като фон (да не е твърде силна или дори по-силна от мелодията). Трябва да има добре балансирано съотношение между добавените бийтове, оригиналните бийтове и мелодията на музиката (**шум срещу музика**).



< Музикалност >

Музикалността е способността на състезателите да интерпретират музиката, като използват не само нейния ритъм и темпо, но също така нейната плавност, интензивност и чувствата, които тя внушава.

Трябва да има силна взаимовръзка между цялостното представяне (всички движения) и избора на музика. Всички движения трябва да подходжат на избраната музика.

Хореографията трябва да бъде създадена специално за съответната музика и за конкретния състезател.

Състезателите трябва да спрат изпълнението си, когато музиката спре.

Резюме – МУЗИКА	
Скала (Избор / Композиция / Качество на възпроизвеждане / Музикалност)	
Основни положения	Примери за отклонения
✧ Да подкепя и подчертава изпълнението и да дава предимство.	Прекомерна употреба на ритмичен фон / бийтове
✧ Музиката да е подходяща за спортната аеробика, да се избягва монотонността	Прекомерна употреба на допълнителни ефекти
✧ Технически перфектна, без излишни допълнителни тактове	Непрофесионален запис / рязко нахъсване
✧ Трябва да има взаимовръзка между съчетанието и избраната музика.	Допълнителните акценти са по-силни от мелодията
✧ Интерпретация на музиката.	Незавършване на съчетанието с музиката
✧ Използване на различните части на музиката и синхронизиране с нея по смислен начин.	Движенията не съвпадат с музикалната структура/фраза
✧ Всички движения да съответстват на музиката.	Движенията нямат връзка с идеята за музика
	Музиката не е подходяща за категорията/възрастовата група
	Музиката е твърде бърза или твърде бавна
	Музиката е монотонна
	Музиката е само като фон

2. АЕРОБНО СЪДЪРЖАНИЕ (Max. 2.0 точки)

Посредством критерия Аеробно съдържание се оценяват **аеробните модели** в съчетанието, които са изпълнени с подходяща интензивност

Аеробните модели са основата на Спортната аеробика и основна характеристика на спорта. Серията от аеробни модели представлява основата на съчетанията в Спортната аеробика.

Аеробният модел трябва да включва разнообразие от базови стъпки, заедно с движения на ръцете, така че да се създаде комбинация с координация на тялото. Аеробният модел трябва да бъде разпознаваем като една непрекъсваща комбинация.

Аеробната осморка означава завършена 8-тактова комбинация (сет), изпълнена в музикалната фраза (от първия до осмия такт), за да е в синхрон с музиката. Ако е изпълнен аеробен модел за по-малко от 8 такта, не се зачита като аеробна осморка, а като движения за свързване.

Аеробната осморка може да включва Lo-impact движения, при които краката не се движат за 3 последователни такта (в един сет), което също се приема като част от аеробната осморка. Честото използване на такива статични осморки може да повлияе върху оценката за Качество/ Разнообразие, както и Общото Съдържание (Плавност).

Аеробното съдържание трябва да включва:

- Аеробен Блок - последователни 32-такта (четири 8-тактови комбинации)
- Девет 8-тактови комбинации, включително Аеробния Блок.
- Разнообразие на аеробните модели.

Количество/ Качество / Разнообразие

< Количество >

Аеробни модели:

По време на цялото съчетание трябва да се изпълняват аеробни осморки. Всички състезателни категории трябва да включват **минимум 9 аеробни осморки**.

Аеробен Блок:

Аеробният Блок трябва да бъде включен в съчетанието според изискванията. Един Блок от аеробни осморки означава няколко последователни и ясни аеробни осморки, с подходяща интензивност за нашия спорт, като се използват традиционните аеробни стъпки, изпълнени с постоянна отскокливост, но без хореографирани подскоци (например: Cat jump, Air jack, Hitch kick, Double Fan Kick, и др.)



Изисквания за Количество на аеробните осморки:

Категория	1 Аеробен Блок	Минимален брой аеробни осморки(включително блок)
Всички категории	4 сета x 8-такта = 32-такта	9 сета

Аеробен Блок за ДВ/ТР/ГР:

За да бъде разпознат Аеробният Блок, състезателите трябва да играят **32-такта**, заедно, **близо един до друг (къса дистанция)**. Ако те не изпълнят заедно целите **32 такта**, тогава това не се зачита като Аеробен Блок.



- Всички състезатели трябва да изпълняват **едни и същи базови стъпки** (асиметрични/симетрични) **едновременно**, като едно цяло (с изключение на грешки в синхронизацията), като при това могат да използват различни ориентация, разположение, промени във формациите и придвижване.
- Позволено е използването на различни посоки (ориентация/ротация) и движения на ръцете (асиметрични/симетрични).
- Физически контакт между състезателите е разрешен докато изпълняват едни и същи базови стъпки в Аеробния Блок, без колаборации.
- Ако всички състезатели не изпълняват **едни и същи базови стъпки едновременно** и/или разстоянието между тях **не е близко**, това **няма да бъде разпознато** като "Аеробен Блок."

Наказания (намаляват Общата оценка по скалата):

- Ако в съчетанието липсват пълни 9 осморки, А-съдиите отнемат **-0.5 / за всяка липсваща осморка**.
- Ако в съчетанието липсва Блок (4 последователни осморки), А-съдиите **отнемат -0.5**

< **Качество** > (виж описанието на базовите стъпки, Част 5; Appendix 4)

Качеството на аеробните модели е много важен критерий. Движенията на краката трябва да демонстрират правилна техника на отскок (отскокливост, rebound) на базовите аеробни стъпки.

Техника на отскок:

Техника на отскок представлява отскачане с вертикално преместване на центъра на тежестта. Тя трябва да използва реакцията на пода, като тазобедрените стави, коленете и глезените трябва да се движат синхронно и координирано помежду си (в тандем).

Движенията на ръцете трябва да се изпълняват с прецизност и плавност и в синхрон със стъпките.

< **Разнообразие** >

Аеробните модели (стъпки/ръце) трябва да са разнообразни, без повторения, като се избягват еднакви или подобни по вид модели. Всички базови стъпки трябва да бъдат използвани в съчетанието, като се избягва прекомерно повторение на бягане, джогинг, шасе. Траекторията на ръцете от една позиция в друга трябва да бъде естествена, с разнообразни симетрични и асиметрични движения и с възможност за смяна на ритъма.

Аеробният Блок трябва да включва традиционните аеробни движения, без повтарящи се комбинации.

Той трябва да демонстрира координация на тялото, която създава сложна и разнообразна последователност от движения, за да се избегне монотонността и стационарното положение (игра на едно и също място)

Примери за вариации на 7-те базови стъпки::

- Марш:** ъгъл, височина, скорост, смяна на ритъм или посока (напр.: V-стъпка, стъпка с въртене, две стъпки, box-стъпка)
- Бягане:** ъгъл, скорост, смяна на ритъм или посока
- Коляно:** равнини, ъгъл, скорост, смяна на ритъм, High или Low impact
- Мах:** равнини, височина, скорост, смяна на ритъм, High или Low impact, посоки (напр.: нисък мах, висок мах, вертикален мах)
- Подскок:** ъгъл в тазобедрената става и коленете, скорост, смяна на ритъм, High или Low impact (Плие-клек от разкراчен строеж)
- Напад:** равнини, ъгъл, скорост, смяна на ритъм, High или Low impact
- Skip:** равнини, ъгъл, посока, скорост, смяна на ритъм, High или Low impact



Резюме – АЕРОБНО СЪДЪРЖАНИЕ	
Скала (Количество / Качество / Разнообразие)	
Основни положения	Примери за отклонение
❖ Качество на аеробните модели (ръце/крака). ❖ Разнообразие на аеробните модели. ❖ Използване на координация.	Неясни (непрецизни/неточни/неразпознаваеми) движения на ръцете/краката
	Повтарящи се движения на ръцете/краката
	Липса на комбинация между движенията на ръцете и краката
	Неподходящи и обидни жестове с пръстите
Наказания (Отнемане)	
➤ Липсващ аеробен сет/осморка (по-малко от 9 сета)	-0.5 (за всяка)
➤ Липсващ Аеробен Блок	-0.5

3. ОБЩО СЪДЪРЖАНИЕ (Max. 2.0 точки)

Общото съдържание на съчетанията се оценява на базата на:

- ◆ Преходи / Връзки
- ◆ Партньорства / Колаборации / Строй (Формация) (ДВ/ТР/ГР)
- ◆ Използване на състезателното пространство

Всички движения или серии от движения трябва да са смислени, да съответстват на музиката или да показват уникални движения в съчетанието.

Общото Съдържание трябва да има:

- Минимум 3 колаборации.
- Разнообразие от преходи /връзки, партньорства/ колаборации и формации.
- Максимално и балансирано използване на цялото състезателно пространство.
- Плавни връзки между движенията
- Разнообразие от строеве / промени в разположението (ДВ/ТР/ГР).

Количество / Разнообразие / Пространство

< Количество >

Колаборации (ДВ/ТР/ГР):

Съчетанието трябва да включва минимум 3 колаборации, без еднакви или сходни действия.

Ако различни колаборации се изпълняват едновременно (започват в едно и също време), тогава те се считат за една колаборация.

Партньорство:

Взаимодействие между двама или повече души, със или без контакт/физическо взаимодействие (държане за ръка, случайно докосване, прегръдка, зрителен контакт и др.).

Колаборация:

Процес, при който двама или повече души действат заедно, като използват помощта и силата на партньора, за да бъдат поддържани или повдигнати над пода, за да се изпълнят някои движения/действия.

Наказания (отнемане) от оценката по скалат:

- Ако в съчетанието съдържа по-малко от 3 колаборации, А-журито ще отнеме -0.5.

< Разнообразие >

Едно отлично съчетание трябва да показва различен тип движения. Всички те трябва да включват различни действия, различни форми и различни физически качества при изпълнението на преходи/ връзки и партньорства/ колаборации.

Използването като преход/връзка на част от трудно или акробатично движение може да бъде счетено като повторение или изпълнение на сходно движение.

За да оцени критерия Разнообразие на Общото съдържание, А-журито ще вземе предвид, дали всички тези движения са изпълнени еднократно, **БЕЗ ПОВТОРЕНИЕ** на същите или подобни на движения.



Общото съдържание трябва да бъде добре балансирано. То трябва да показва различни действия, различни форми и различни физически качества. Общото съдържание трябва да бъде смислено и да дава предимство на съчетанието.

< Използване на пространство >

За критерия Използване на пространство, А-журито оценява как най-ефективно се използват цялото състезателно пространство.

Всички компоненти на съчетанието трябва да бъдат правилно разпределени в състезателната зона.

Състезателите трябва да използват максимално и балансирано състезателното пространство (включително нивата), без да доминират в една област/зона

В категория Групи, за покриване на критерия за използване на състезателното пространство, не е достатъчно състезателите само да се разположат из целия квадрат; те трябва да се придвижват посредством аеробни модели във всички посоки и на различни разстояния.

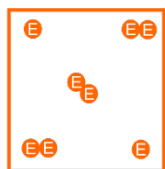
Трябва да се използват и трите нива на състезателното пространство (на пода, в стоеж и в летеж). Не се препоръчват повече от 32 такта на пода или в стоеж без смяна на нивото (с изключение за Аеробния Блок).

< Посока на придвижване / Разстояние >

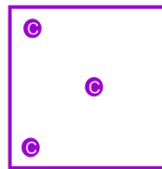
През цялото съчетание, аеробните модели трябва да бъдат изпълнявани във всички посоки (напред, назад, странично, диагонално, кръгово), без повторение на сходни траектории и посоки.

Придвижванията трябва да бъдат разнообразни, на къси и дълги разстояния. Това не означава тичане от единия ъгъл до другия или търкаляне от дясно на ляво.

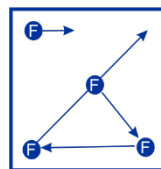
Балансирано разпределение



● Elements

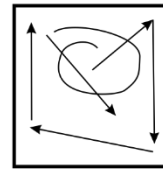


● Collaboration

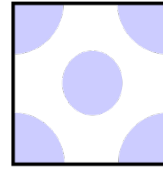


● Floor

Посоки на придвижване



Използване на зони



< Промени в стоевете >

Двойки, Тройки и Групи трябва да се демонстрират различни строеве (формации), с различно разположение на състезателите в тях. Строят (формацията) включва разположението на състезателите един спрямо друг, както и начина, по който те сменят позицията си до друг строй или промяната им в същия, докато изпълняват аеробни модели или други движения, като при това променят и разстоянията помежду си.

Наказания (отнемане) от оценката по скалата:

- Ако има неизползвана зона, А-жури ще намали оценката с -0.5.

< Плавност >

Преминането от едно движение към друго (включително и промените във формацията) трябва да бъдат плавни и без прекъсване. Всички движения, представени в съчетанието, трябва да бъдат навързани без излишни паузи и да се изпълняват с лекота и пъргавина.

Прекомерните паузи в Общото съдържание ще нарушат плавността на съчетанието и не подхождат на характеристиките и същността на Спортната аеробика.

Резюме – ОБЩО СЪДЪРЖАНИЕ	
Скала (Количество/Разнообразие/Пространство)	
Основни положения	Примери за отклонения
- Смислени преходи/връзки. - Смислени партньорства/колаборации. - Разнообразие от преходи/връзки, партньорства/колаборации, формации. - Използване на състезателна площ. - Използване на състезателни нива. - Разпределение на движенията в съчетанието. - Баланс на разположението на движенията. - Разнообразие от формации/разстояния. - Плавна връзка между движенията.	- Неизползване максимално на състезателното пространство/ниво - Небалансирано разпределение на движенията - Съществени повторения в посоките на движение/разстоянията/траектории - Значително повторение на преходи/връзки - Значително сходство в колаборациите/формациите - Липса на плавност/излишни паузи - Безсмислено използване на акробатични упражнения
Наказания (намаление на оценката)	
➤ По-малко от 3 колаборации	-0.5



4. АРТИСТИЧНО СЪЧЕТАНИЕ (Max. 2.0 точки)

Съчетанието трябва да бъде като едно малко произведение на изкуството, което да оставя запомнящо се впечатление, основаващо се на характеристиките на Спортната аеробика.

Хореографията трябва да има силна връзка с историята/идеята на съчетанието, като използва оригинални, творчески детайли, за да подчертае тематичния или стилев характер на съчетанието.

Съчетанието може да има тема, но историята трябва да бъде лесно разбираема от движенията, а не само от музиката или облеклото.

Артистичното съчетание се оценява според:

- Как е изградена/структурирана хореографията.
- Колко смислено и ясно е началото (интро) и финала (заключението) на съчетанието.
- Колко запомнящо и впечатляващо е съчетанието.
- Колко добре състезателите интерпретират хореографията посредством движенията си.

Конструкция / Структура на съчетанието

< Конструкция / Структура >

Хореографията трябва да пресъздава темата (идеята) на съчетанието, като същевременно се спазва спецификата на Спортната аеробика (ясен спортен стил).

Всички компоненти на добре построената хореография трябва да са в перфектна хармония с идеята на съчетането.

Въведение (Интродукция) / Финал (Заключение):

Всяко съчетание трябва да започва с Въведение (Интродукция), като след това се развива, достига до кулминация и след това преминава към финалната част (Заключението), подобно на една история.

Всяко съчетанието трябва да започва с Интродукция (интро) от 4-8 такта, с или без движения, които съответстват на музиката, за да се развие историята и идеята на съчетанието.

Началото на хореографията започва с първото движение на състезателя/състезателите, а не с началото на музиката. А-журито трябва да прави разлика между смислени или безсмислени начало и завършек на съчетанието. Съчетанието не трябва да започва или завършва с трудни или акробатични упражнения.

Наказания (намаляване) на оценката по скалата:

- Ако няма "Въведение (интро)" или съчетанието започва директно с упражнение, А-журито ще намали оценката с -0.5.
- Ако съчетанието завършва директно с упражнение (трудно или акробатично), А-журито ще намали оценката с -0.5.

Резюме – АРТИСТИЧНО СЪЧЕТАНИЕ

Скала (Конструкция / Структура)

Основни положения	Примери за отклонения
✧ Съчетание, като малко произведение на изкуството в спортен стил.	• Няма история изобщо
✧ Хореографията има силна връзка с историята/идеята на съчетанието.	• Липсва интерпретация на съчетанието
✧ Включва оригинални/уникални движения.	• Само някои движения имат връзка с историята
✧ Запомнящо се/ впечатляващо съчетание.	• Обикновено, незапомнящо се съчетание
	• Липса на развитие/ монотонно съчетание

Наказания (намаляване на оценката)

➤ Липсващо Въведение (интро)	-0.5
➤ Завършване с упражнение	-0.5

5. ПРЕДСТАВЯНЕ (Max. 2.0 точки)

Състезателите трябва да превърнат едно добре построено съчетание в артистично представление, като използват своята индивидуалност, обаяние, страст, динамизъм и ,уникален качества.



Изпълнението на състезателите трябва да завладява и да впечатлява публиката, като при това се спазва спецификата на Спортната аеробика (**ясен спортен стил**).

На сцената състезателите трябва да представят **собствената си категория и възраст**.

В категориите ДВ/ТР/ГР състезателите работят като един отбор, използвайки колаборации/партньорства, за да покажат красотата на екипната работа.

Качеството (майсторство/перфекционизъм) на съчетанието се основава не само на перфектно изпълнени трудни и акробатични упражнения, но също и на перфектно изпълнение на всички елементи на хореографията (Аеробни модели, Преходи, Връзки, Партньорство, Колаборации и т.н.), с правилна техника на всички движения.

Чрез своята изразителност, състезателите преобразяват движенията си в едно уникално художествено (артистично) цяло, изпълнено с естествено и непристориено изражение и спазвайки спецификата на Спортната аеробика.

Те обединяват елементите на изкуството и на Спортната аеробика в едно привлекателно послание към публиката, изпълнено в спортен стил.

Представянето включва:

- Безупречна техника на всички движения за повишаване на Артистизма.
- Завладяване на публиката с обаятелност и страст.
- Демонстриране на екипна работа (ДВ/ТР/ГР).
- Спазване на характеристиките на Спортната аеробика.

Техническо / Артистично Представяне

< Техническо представяне (качество) >

Няма Артистизъм без **ПЕРФЕКТНО** Изпълнение!

Състезателите трябва да демонстрират всички движения с безупречно изпълнение и лекота.

ДВ/ТР/ГР:

Синхронизирането на движенията между състезателите е от основно значение и е ключово за Техническото Представяне, в допълнение към качеството на всяко отделно движение.

Съчетание, изпълнено с непозволено докосване на пода или падане (Touch/Fall), независимо дали са малки или големи, ще доведе до намаляване на оценката за Представяне.

Наказания (отнемане) от оценката по скалата:

- Ако съчетанието е изпълнено с многократни докосвания/падане, А-журито **ще намали оценката с -0.5**.

< Артистично Представяне >

Как състезателят или групата от състезатели се представят и впечатляват публиката. Да споделят с публиката собствените си емоции по време на съчетанието чрез изразителност, лекота и плавност.

Отношение и диапазон на емоции, които се изразяват не само с лицата, но и с телата на състезателите чрез един спортен маниер.

ДВ/ТР/ГР:

Състезателите трябва да демонстрират, че са **един отбор** и така да покажат предимството, че са екип, а не сам човек на подиума. Това включва разнообразни взаимоотношения между тях. Всички движения трябва да са съобразени с отличителните характеристики на собствената им състезателна категория.

Резюме – ПРЕДСТАВЯНЕ		
Скала (Техническо / Артистично представяне)		
Основни положения	Примери за отклонение	
✧ Перфектно качество на движенията ✧ Перфектна синхронизация ✧ Впечатляващо съчетание ✧ Завладяващо на публиката ✧ Харизма и страст ✧ Емоции ✧ Уникалност ✧ Индивидуалност ✧ Връзка между партньорите	• Изпълнение с докосване или падане, което нарушава непрекъснатостта на съчетанието	
	• Ниско качество и неясни движения	
	• Движения, които не отговарят на категорията на състезателя	
	• Неестествено изражение на лицето	
	• Загуба на увереност, липса на въодушевление, страст и енергия.	
	• Липса на екипна работа (ДВ/ТР/ГР)	
	Наказания	
	➤ Изпълнение с многократни докосвания/падане	-0.5



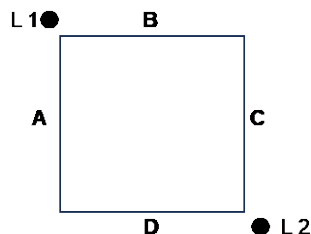
7.1. СЪДИИ НА ЛИНИЯ

7.1.1 ФУНКЦИИ

Грешките за линия се отбелязват от двамата съдии на линия, разположени диагонално в два от четирите ъгли на подиума.

Всеки съдия отговаря за две линии:

- Съдия Линия 1: отговорен за линии А и В
- Съдия Линия 2: отговорен за линии С и D



7.1.2 КРИТЕРИИ И НАКАЗАНИЯ

Лентата около състезателния квадрат е част от него. Затова **докосване на лентата не се смята за грешка.**

- Отсъжда се грешка, ако някоя част от тялото докосне пода извън лентата.
- Не се наказва движение на краиниците във въздуха извън лентата.
- Съдиите на линия използват червено флагче (флагчето се вдига до нивото на раменете на съдията на Линия), за да покажат, че състезателят е направил нарушение (ако е приложимо).

Критерии	Наказания
Грешка за линия	Всеки път – 0.1 за всеки състезател

В случай, че има налични камери и екрани, съдиите на Линия заемат крайните места на съдийската маса. Камерите трябва да бъдат разположени диагонално в два от четирите ъгли на подиума и всеки екран трябва да показва две от линиите.

7.2. СЪДИЯ НА ВРЕМЕ

7.2.1 ФУНКЦИИ

- Съдията на линия трябва да отчита времетраенето на всяко съчетание (отчита се от първия чут звук – без началния „бип“, до последния чут звук)
- В случай на наказание, Съдията на време **трябва да уведоми Главния съдия** веднага щом приключи изпълнението на дадения състезател
- Когато няма наказание, Съдията на време остава на мястото си.
- Наказания във времетраенето се дават от Главния съдия.

Съдията на време използва два хронометъра.

- Хронометър 1: Отчита времетраенето на съчетанието
- Хронометър 2: Отчита Прекъсване/ Спиране на изпълнението, Закъснение/ Неявяване

7.2.2 КРИТЕРИИ И НАКАЗАНИЯ (отсъждани от Главния Съдия):

За всички категории	Критерии	Наказание
Грешка на времетраенето	По-малко от 1'20" или повече от 1'30" .	-0.5
Прекъсване на изпълнението	Състезателят спира движенията си за период между 2 и 10 секунди и после продължава.	-0.5
Спиране на изпълнението	Състезателят спира движенията за повече от 10 секунди.	-0.5
Закъснение	Когато състезател не се яви на сцената до 20 секунди , след като е повикан.	-0.5
Неявяване	Когато състезател не се яви на сцената до 60 секунди след като е повикан.	Дисквалификация



8.1. ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ

8.1.1 ОЦЕНКА ЗА АРТИСТИЗЪМ* (А-Оценка) / ОЦЕНКА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ* (И-оценка)

♦ 4 съдии

Отпадат най-високата и най-ниската оценки от оценките на Съдиите за артистизъм/ изпълнение. Оставащите оценки се усредняват, при условие, че разликата между тях е в допустимия интервал, посочен по-долу и това представлява крайната оценка за Артистизъм/ Изпълнение.

♦ 6 съдии

Отпадат двете най-високи и двете най-ниски оценки от оценките на Съдиите за артистизъм/ изпълнение. Оставащите оценки се усредняват, при условие, че разликата между тях е в допустимия интервал, посочен по-долу и това представлява крайната оценка за Артистизъм/ Изпълнение.

8.1.2 МАКСИМАЛНО ДОПУСТИМО ОТКЛОНЕНИЕ (А-ОЦЕНКА И Е-ОЦЕНКА)

Разликата между двете останали оценки, които се взимат предвид при определяне на крайната оценка не трябва да бъде по-голяма от посоченото по-долу.

Когато отклонението е по-голямо от посочените, тогава крайната оценка се определя като средна аритметична **от всичките оценки**.

Крайна оценка между:	Допустимо отклонение
8.00 и 10.00	0.3
7.00 и 7.99	0.4
6.00 и 6.99	0.5
0.00 и 5.99	0.6

8.1.3 ОЦЕНКА ЗА ТРУДНОСТ (Т-ОЦЕНКА)

Всеки Съдия на Трудност записва и дава стойност на всяко трудно упражнение по реда на изпълнение, общия брой комбинации и Наказания за Трудност. След като всички стойности са отбелязани, двамата съдии сравняват един с друг и трябва да дадат еднаква, съгласувана оценка и наказание.

Оценката за Трудност се дели на съответния коефициент (от софтуерната система) и се изчислява до третия знак след десетичната запетая.

Категория	Коефициент
ИМ/ ИЖ/ ДВ/ ТР (мъже)/ ГР (мъже)	2.0
ТР (смесена) / ГР (смесена)	1.9
ТР (жени) / ГР (жени)	1.8

Пример: Т-оценка разделена на 1.8

$$6.6 \div 1.8 = 3.66666... \longrightarrow 3.666$$

Наказанието за Трудност НЕ СЕ дели.

8.1.4 ОБЩА ОЦЕНКА

Събират се оценките за Изпълнение, за Артистизъм и Трудност и това представлява общата оценка.

8.1.5 КРАЙНА ОЦЕНКА

От общата оценка се изваждат наказанията отсъдени от Съдиите за трудност, Съдиите на линия и Главния съдия. Това представлява **Крайната оценка**.

* В случай, че съдия пропусне да даде навреме оценката си или изобщо не даде оценка, тогава средната аритметична от получените оценки замества липсващата.

8.1.6 МАКСИМАЛНО ОТКЛОНЕНИЕ МЕЖДУ НАЙ-МАЛКАТА И НАЙ-ГОЛЯМА ОЦЕНКИ

За Артистизъм и Изпълнение:

При отклонение от 1.0 т. и повече между най-голямата и най-малка оценки, след състезанието се прави анализ на оценките на всеки съдия и се налагат съответни санкции.

За Трудност:

В случай на несъгласие между двамата съдии, следва потвърждение от Върховното Жури за Трудност (или техническия делегат). Върховното Жури за Трудност (или техническия делегат) дава отчет на Председателя на ВЖ. Прави се анализ след състезанието и се налагат съответните санкции.

8.1.7 ВЪЗРАЖЕНИЕ СРЕЩУ ОЦЕНКИ (Виж ТР)

Допуска се възражение само срещу оценката за Трудност и само за собствената федерация. Не се допуска възражение срещу други оценки.



8.2. СИСТЕМА НА ОЦЕНЯВАНЕ

ПРИСЪЖДАНЕ НА ТОЧКИ/ НАКАЗАНИЯ (виж оценяването за всяко отделно)

Присъждане на точки	Максимална оценка на един съдия
Артистизъм	10.000
Изпълнение	10.000
Трудност (разделена на 2, 1.9 или 1.8)	Напр./ нефиксирана 3.500
ОБЩА ОЦЕНКА	23.500

Наказания от
Съдии за Трудност
Съдии на Линия
Главен съдия

8.3. ПРИНЦИПИ НА ОЦЕНЯВАНЕ

- ♦ Артистизмът се оценява по скала от максимум 10.0т., като се използва стъпка от 0.1.
- ♦ Изпълнението се оценява по принципа на отнемане на точки (негативно оценяване), като се започва от 10.0 и се отнемат точки за грешки в изпълнението.
- ♦ Трудността се оценява по принципа на присъждане на точки (позитивно оценяване), като се започне от 0.0 и се изчислява до третия знак след десетичната точка.
- ♦ Наказанията за трудност се изваждат от общата оценка.

ПРИМЕР ЗА ИЗЧИСЛЯВАНЕ (А + И; 6-съдии): ИЖ, КОЕФИЦИЕНТ ТРУДНОСТ 2.0

Отпадат 2 най-високи / 2 най-ниски и се отчита средноаритметична от оставащите 2 оценки

А-оценка	9.5	9.3	9.4	9.3	9.2	9.1	9.300
И-оценка	8.7	8.9	8.6	8.9	8.8	8.5	8.750
Т-оценка			6.5		6.5		3.250
(6.5÷2.0 =3.250)							

Обща оценка 21.300

Наказание Т-съдии	1 x 0.5	-0.5
Линия	1 x 0.1	-0.1
Наказания от Главния съдия		
Забранено движение	1 x 0.5	-0.5
Грешка в облеклото	1 x 0.3	-0.3

Крайна оценка 19.900

ПРИМЕР ЗА ИЗЧИСЛЯВАНЕ (А + И; 4-съдии): ТР, КОЕФИЦИЕНТ ТРУДНОСТ 1.8

Отпадат най-високата и най-ниската оценки и се отчита средноаритметична от оставащите 2 оценки

А-оценка	9.5	9.2	9.4	9.3	9.350
И-оценка	8.7	8.9	8.6	8.9	8.800
Т-оценка			6.5	6.5	3.611
(6.5÷1.8 =3.611)					

Обща оценка 21.761

Наказание Т-съдии	1 x 0.5	-0.5
Линия	1 x 0.1	-0.1
Наказания от Главния съдия		
Забранено движение	1 x 0.5	-0.5
Грешка в облеклото	1 x 0.3	-0.3

Крайна оценка 20.361

ПРИМЕР ЗА ИЗЧИСЛЯВАНЕ (А + И; 3-съдии): ГР, КОЕФИЦИЕНТ ТРУДНОСТ 1.9

Средноаритметична от 3те оценки

А-оценка	9.2	9.4	9.3	9.300
И-оценка	8.7	8.9	8.6	8.733
Т-оценка		6.5	6.5	3.421
(6.5÷1.9 =3.421)				

Обща оценка 21.454

Наказание Т-съдии	1 x 0.5	-0.5
Линия	1 x 0.1	-0.1
Наказания от Главния съдия		
Забранено движение	1 x 0.5	-0.5
Грешка в облеклото	1 x 0.3	-0.3

Крайна оценка 20.054



ПРИЛОЖЕНИЕ 01 – АЕРО ДЕНС **ПРАВИЛА И УКАЗАНИЯ НА FIG**

АЕРО ДЕНС (8 СЪСТЕЗАТЕЛИ)

Тази част трябва да се чете заедно с Част 2 от основния Правилник по спортна аеробика.
Ако нещо не е описано в тази част, приложете описанията от Правника.



Обща информация

- Групова хореография на 8 състезатели (мъже/жени/смесени), която включва аеробни движения и стъпки, изпълнени в Танцов стил.
- Хореографията трябва да има „ТЕМА“, която да се изразява в хореографията.
- Съчетанието трябва да включва от 32 до 64 такта 2^{ри} стил (разрешен е всякакъв стил танци), който да е различен от останалата част на хореографията.
- Един от важните аспекти е СИНХРОНИЗАЦИЯТА между всички членове като един.
- В съчетанието могат да бъдат включени акробатични и/или трудни упражнения, но те няма да получат стойност.

< Възраст >

- Мъже/Жени: 18 години или повече в годината на състезанието.
- Юноши и девойки старша възраст: 15-17 години в годината на състезанието
- Юноши и девойки младша възраст: 12-14 години в годината на състезанието.
- Момичета и момчета старша възраст: 9-11 години в годината на състезанието – за състезания от ВСК на СА. Прилагат се същите правила, както за ВГ 12-14г. с изключение на Акробатичните упражнения (Виж Главен съдия, стр.43)

< Състезателна площ >

- 10m x 10m

< Времетраене>

- Мъже/Жени & Юноши и девойки старша възраст - 1' 25" ± 5"
- Юноши и девойки младша възраст - 1' 15" ± 5"

< Музика >

- Всякакъв стил музика (препоръчва се световно известна или добре позната музика)

< Колаборации >

- В съчетанието трябва да се покажат минимум 3 колаборации.

< Съдийски състав >

ПСС (1), И-съдии (4-6), А-съдии (4-6), Л-съдии (2), В-съдии (1)

< Правила за облекло >

- Атлетичен външен вид
- Разрешават се дълъг клин/майо или трико от две части (панталони, дълъг клин, гащета и фланелка).
- Бельото не трябва да се вижда.
- Трябва да се носи подходящо поддържащо бельо
- В една група състезателните екипи могат да са различни, но да бъдат в хармония.
- Не се разрешават широки (хлабави) състезателни екипи. Трябва ясно да се вижда телесната стойка.
- Състезателите трябва да са обути с подходящи спортни обувки или маратонки.



- Косата трябва да е добре оформена и фиксирана, но не трябва да докосва лицето или раменете. Позволяват се къси опашки.
- Не се позволява използването на подвижни елементи (пръчки, тояжки, топки и т.н.) и други допълнения (колани, тиранти, панделки и т.н.).
- Екипи, които изобразяват война, насилие или религиозни теми са забранени.
- Не се разрешава използването на паети за мъжете.
- Разрешава се поличка, която не пада по-ниско от тазовата област над трикото, клина или майото.
- Стилът на поличката (кройка или декорации) е свободен, но не се позволява да има вид на балетна „пачка“.
- Не се разрешава използването на бои за тяло.
- Медицински ленти само с телесен цвят (без скоби/закопчалки).
- Областта на таза и чатала трябва да бъде покрита чак до хълбочната кост с непрозрачен материал с цвят, различен от телесния.
- Не се допускат трика, които са почти изцяло с телесен цвят, тъй като по телевизията състезателите изглеждат голи.

Главен съдия

< Функции >

Виж Част 2

< Акробатични упражнения >

Съчетанието може да включва движения и от други дисциплини (без прекомерна употреба), добре интегрирани в хореографията.

Мъже и Жени и ВГ 15-17 г:

Няма ограничение за изпълнение на единично акробатично упражнение през цялото съчетание.

ВГ 12-14 г:

Само акробатични упражнения от А-1 до А-4 са разрешени за изпълнение. Упражнение А-5 не е разрешено, освен ако се изпълнява в колаборация, но при приземяването то трябва да бъде подкрепено от партньор(и). Ако А-5 бъде изпълнено извън колаборация, тогава ще се счита за забранено движение. Ако всичките 8 състезатели изпълняват акробатично упражнение, то трябва да е изпълнено едновременно и да е еднакво за всички.

ВГ 9-11 г:

Само акробатични упражнения от А-1 до А-2 са разрешени за изпълнение. Упражнения А-3 до А-5 не са разрешени, освен ако се изпълняват в колаборация, но при приземяването то трябва да бъде подкрепено от партньор(и). Ако А3, А4, А5 бъде изпълнено извън колаборация, тогава ще се счита за забранено движение. Ако всичките 8 състезатели изпълняват акробатично упражнение, то трябва да е изпълнено едновременно и да е еднакво за всички.

< Комбинация от акробатични упражнения >

Мъже и Жени и ВГ 15-17 г:

- Могат да бъдат комбинирани максимум 2 акробатични упражнения (= сет), но трябва да бъдат изпълнени едновременно.

Примери:

Странично кръгомно премятане + Задно премятане (Flic flac) + Салто = НАКАЗАНИЕ

Странично кръгомно премятане + Салто = БЕЗ НАКАЗАНИЕ

- Комбинация от 2 акробатични упражнения (А + А) се позволява 3 пъти за Мъже/Жени и 2 пъти за ВГ 15-17 през цялото съчетание.

ВГ 12-14 и ВГ 9-11:

- Не се позволява комбинация от акробатични упражнения.

< ЗАБРАНЕНИ КОЛАБОРАЦИИ >

- Ако се изпълнява колаборация чрез повдигане, то височината на пирамидата не трябва да е по-висока от два човешки ръста във вертикално положение.

< ЗАБРАНЕНО ПРИЗЕМЯВАНЕ >

ВГ 15-17 и ВГ 12-14:

Акробатични упражнения (А5) в колаборация, но приземени без подкрепа/помощ от партньор(и).



< НАКАЗАНИЯ >

Главният съдия отнема точки и присъжда наказания:

Код	Описание – Аеро Денс	Наказания
A	Непозволено представяне	- 0.3
B	Неправилно облекло	- 0.3
C	Липсваща национална емблема	- 0.3
D	Грешка на времетраенето (толеранс $\pm$ 5 сек. или повече)	- 0.5
E	Закъснение над 20 секунди за поява на подиума	- 0.5
G	ВГ 12-14 и ВГ 9-11: Изпълнение на различни акробатични упражнения едновременно	- 0.5 (всеки път)
H	ВГ 12-14 и ВГ 9-11 : Изпълнение на едни и същи акробатични упражнения, но не едновременно	- 0.5 (всеки път)
I	Забранена колаборация (височина на пирамидата)	- 0.5 (всеки път)
J	Забранени движения (P-1 до P-5)	- 0.5 (всеки път)
K	Забранено приземяване: • Мъже: Акробатични упражнения (вариации на тях), приземявани до шпагат • ВГ 15-17 / ВГ 12-14: А-5 в колаборация, приземено без подкрепа/помощ от партньор(и) • ВГ 9-11: А3 до А5 в колаборация, приземено без подкрепа/помощ от партньор(и)	- 0.5 (всеки път)
L	Прекъсване на изпълнението (2 – 10 секунди)	- 0.5 (всеки път)
M	Спиране на изпълнението за повече от 10 секунди	- 5.0
N	Теми, несъответстващи на Олимпийската харта и Етичния кодекс	- 5.0
O	Недисциплинирано поведение	- 0.5 (всеки път)
P	Повече акробатични упражнения в комбинация от разрешения брой	- 0.5 (всеки път)
Q	Повече комбинации от акробатични упражнения от разрешения брой	- 0.5 (всеки път)
R	ВГ 12-14 и ВГ 9-11: Изпълнение на комбинация от две акробатични упражнения (А+А)	- 0.5 (всеки път)
W-1	Присъствие в забранената зона	Предупреждение
W-2	Неприлично поведение/маниери	Предупреждение
W-3	Не се носи национален екип (виж действащия Технически регламент)	Предупреждение
D-1	Неявяване	Дисквалификация
D-2	Сериозни нарушения на Статута на FIG, Техническия регламент и Съдийския правилника	Дисквалификация

ИЗПЪЛНЕНИЕ (10 ТОЧКИ)

< ФУНКЦИИ > (Виж също част 2)

Всички движения трябва да бъдат изпълнени с максимална прецизност (съвършенство). Всяко отклонение ще намалява оценката от 10.0 точки със стъпка от 0.1 точка.

Оценява се състезателят с най-лошото изпълнение или с най-голямата грешка.

И-жури оценява Техническото умение през цялото съчетание (включително началната и крайната пози), като следи за изпълнението на следните действия:

- Синхронизация (ключова за АД)
- Танцови аеробни осморки (включително и 2^{ри} стил)
- Преходи/Връзки
- Партньорства: Колаборации и Взаимодействия
- Упражнения (По избор Трудни&Акробатични)



< ГРЕШКИ >

Описание

Малка грешка	Малко отклонение от перфектното изпълнение	- 0.1
Средна грешка	Значително отклонение от перфектното изпълнение	- 0.3
Голяма грешка	Грешна техника / Докосване на пода / 1 докосване	- 0.5
ПАДАНЕ / Няколко докосвания	Да падне или да слезе на пода без контрол / Няколко докосвания	- 1.0

< Критерии и Наказания >

Наказания за Трудни упражнения/Акробатични упражнения (ако са включени)

Оценява се техническото умение за всяко изпълнено упражнение

Малка	Средна	Голяма	ПАДАНЕ *
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0 *
Грешките на едно упражнение се сумират, но максималното наказание за упражнение е - 0.8			
Ако е изпълнено с падане, максималното наказание е: -1.0 за упражнение			

Наказания за хореография

Оценява се перфектното изпълнение с максимална прецизност на танцовите аеробни осморки, на втория стил, на преходите и на партньорствата.

Хореография	Малка	Средна
Танцова осморка (всеки 8 такта)	- 0.1	- 0.3
Преходи/връзки (всеки път)	- 0.1	- 0.3
Партньорства/Колаборации (всеки път)	- 0.1	- 0.3

Наказания за синхронизация (неограничено)

Оценява се способността на състезателите да изпълняват всички движения с еднакъв обхват, еднакво качество и по едно и също време.

Наказания за синхронизация	Малка
Всички движения	- 0.1 всеки път

АРТИСТИЗЪМ (10 точки)

Критерии	Лошо				Задоволително		Добро		Много Добро		Отлично
Музика	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Танцово съдържание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Общо съдържание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Артистично съчетание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Представяне	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

НАКАЗАНИЯ (Отнемане)

Критерии	Описание	Отнемане
Танцово съдържание	Липсва сет от 6 аеробни осморки в танцов стил	-0.5 (за всеки липсващ сет)
	Липсващ втори стил	-0.5
Общо съдържание	Липсваща зона/ област	-0.5
	По-малко от 3 колаборации	-0.5
Артистично съчетание	Липсваща Тема	-0.5
	Липсващо Въведение/Интродукция	-0.5
Представяне	Изпълнение с ПАДАНЕ	-0.5

Изчисляване на оценката:

Критерии	Оценка
Музика	1.9
Танцово съдържание	1.8
Общо съдържание	1.7
Артистично съчетание	1.7
Представяне	1.8
Обща оценка	8.9
Наказание	- 0.5
Крайна А-оценка	8.4



< ФУНКЦИИ > (Виж Част 2)

А-жури дава оценка на всички компоненти на Хореографията. Те трябва да са перфектно съчетани с музиката и темата, за да превърнат едно спортно съчетание в артистично представление, с творчески и уникални характеристики, като при това се спазва спецификата на Спортната аеробика в танцов стил.

<Компоненти на съчетанието>

- 8-тактова аеробна комбинация в танцов стил
- Втори стил
- Трудни/Акробатични упражнения (по избор)
- Преходи и Връзки
- Партньорство/Колаборации
- Формации/Пространство

< ТЕМА >

Съчетанието трябва да има „ТЕМА“. Тя трябва да се пресъздаде чрез хореографията, не само чрез костюмите, но и чрез движенията и музиката (като се спазва спортния стил). Състезателите трябва заедно, като един екип, да представят хореографията.

Съчетание, без „ТЕМА“, ще получи -0.5 наказание.

< АЕРОБНИ ОСМОРКИ >

Спазвайки спецификата на Спортната аеробика, аеробните осморки могат да се изпълнят по-освободено. Движенията на цялото тяло и на главата да са като при танцуване. Те не трябва да наподобяват движенията на робот. Това не означава безконтролни движения. Всички движения в съчетанието трябва да се изпълняват с прецизен контрол на цялото тяло.

Съчетанието трябва да включва **минимум 6 аеробни осморки** (с изключение на 2-ри стил).

< 2^{ри} СТИЛ >

В АД блокът от аеробни осморки е заменен с 2^{ри} стил и поради това не се изисква.

Съчетанието трябва да включва **32 до 64 такта от „2-ри стил“** (разрешен е всеки танцов стил, с еднакви или различни стъпки на участниците), който е различен от останалата част на хореографията. Вторият стил трябва да бъде добре интегриран в съчетанието и не трябва да бъде отделен от основната хореография.

Той ще бъде оценяван по начина, по който се оценява блокът от аеробни осморки.

Критерии за оценяване на Артистизъм Аеро Денс:

1. Музика (макс. 2.0 т.)

Избор / Композиция / Качество на Възпроизвеждане / Музикалност

2. Танцово съдържание (макс. 2.0 т.)

Количество / Качество / Разнообразие

3. Общо съдържание (макс. 2.0 т.)

Сложност / Разнообразие / Пространство

4. Артистично съчетание (макс. 2.0 т.)

Конструкция / Структура / Тема

5. Представяне (макс. 2.0 т.)

Техническо / Артистично представяне



ПРИЛОЖЕНИЕ 02 – АЕРО СТЕП

Правила и указания на FIG

АЕРО СТЕП (8 СЪСТЕЗАТЕЛИ)

Този част трябва да се чете заедно с Част 2 от основния Правилник по спортна аеробика.
Ако нещо не е описано в тази част, приложете описанията от Правилника.



ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

- Групова хореография на 8 състезатели (мъже/жени/смесени), при която се използва степ платформа, докато се изпълняват основните аеробни стъпки и движения на ръцете, представени в синхрон с музиката. Съчетанието НЕ трябва да включва Трудни и Акробатични упражнения.
- Съчетанието трябва да има „ТЕМА“ и да се изразява в хореографията, с помощта на степ платформите.
- Степ платформата трябва да се използва максимално през цялото съчетание, докато се изпълняват базовите аеробни стъпки, в комбинация с движения на ръцете.
- Съчетанието трябва да включва **СТЕП БЛОК** (3 последователни сета от осморки=24 такта), изпълнени от всеки състезател на една и съща степ платформа, без да се разменят и без да се местят платформите.
- Един от важните аспекти е **СИНХРОНИЗАЦИЯТА** на всички членове като един.
- Не се разрешават Акробатични и Трудни упражнения и техните вариации.

< ВЪЗРАСТ >

- Мъже/Жени: 18 години или повече в годината на състезанието
- Юноши и девойки старша възраст: 15-17 в годината на състезанието

< СЪСТЕЗАТЕЛНА ПЛОЩ >

- 10m x 10m

< ВРЕМЕТРАЕНЕ >

- ВГ18+ и ВГ15-17 - 1' 25" ± 5"

< МУЗИКА >

- Всякакъв стил музика (препоръчва се световно известна или добре позната музика)

< КОЛАБОРАЦИИ >

- Максимум 3 колаборации в цялото съчетание.
- Акробатични упражнения, които не са разрешени, могат да бъдат включени в колаборацията, но само с подкрепа/помощ от партньор(и) при приземяването.

< СЪДИЙСКИ СЪСТАВ >

- ПСС (1), И-съдии (4-6), А-съдии(4-6), Л-съдии (2), В-съдия (1)



< ПРАВИЛА ЗА ОБЛЕКЛО >

- Атлетичен външен вид
- Разрешават се дълъг клин/майо или трико от две части (панталони, дълъг клин, гащета и фланелка).
- Бельото не трябва да се вижда.
- Трябва да се носи подходящо поддържащо бельо
- В една група състезателните екипи могат да са различни, но да бъдат в хармония.
- Не се разрешават широки (хлабави) състезателни екипи. Трябва ясно да се вижда телесната стойка.
- Състезателите трябва да са обути с подходящи спортни обувки или маратонки.
- Косата трябва да е добре оформена и фиксирана, но не трябва да докосва лицето или раменете. Позволяват се къси опашки.
- Не се позволява използването на подвижни елементи (пръчки, тояжки, топки и т.н) и други допълнения (колани, тиранти, панделки и т.н.).
- Екипи, които изобразяват война, насилие или религиозни теми са забранени.
- Не се разрешава използването на паети за мъжете.
- Разрешава се поличка, която не пада по-ниско от тазовата област над трикотото, клина или майото.
- Стилът на поличката (кройка или декорации) е свободен, но не се позволява да има вид на балетна „пачка“.
- Не се разрешава използването на бои за тяло.
- Медицински ленти само с телесен цвят (без скоби/закопчалки).
- Областта на таза и чатала трябва да бъде покрита чак до хълбочната кост с непрозрачен материал с цвят, различен от телесния.
- Не се допускат трика, които са почти изцяло с телесен цвят, тъй като по телевизията състезателите изглеждат голи.

Главен съдия

< ФУНКЦИИ >

Виж Част 2

< КОЛАБОРАЦИИ >

- Максимум 3 колаборации са разрешени в цялото съчетание.
- Ако различни колаборации се показват едновременно (започват в едно и същото време), те се считат за 1 колаборация.

< ЗАБРАНЕНА КОЛАБОРАЦИЯ >

- Ако се изпълнява колаборация чрез повдигане, то височината на пирамидата не трябва да е по-висока от два човешки ръста във вертикално положение.

< ЗАБРАНЕНИ ДВИЖЕНИЯ >

- Не се разрешава изграждане на конструкции от степ платформите (куп, пирамида), освен във финалната поза, ако такава е включена. Това означава, че след изграждане на конструкцията, степовете не могат да бъдат местени до края на съчетанието.
- Изхвърляне на степ платформата във въздуха.
- Прекалено силно и опасно боравене със степа (платформата се изритва и/или хвърля към друг/и състезател/и).
- Прескачане от един степ на друг.
- Не са разрешени забранените движения (P-1 до P-5)

< ЗАБРАНЕНО ПРИЗЕМЯВАНЕ >

- Акробатични упражнения в колаборация, приземени без подкрепа/помощ от партньор(и).
- Мъже: Акробатични вариации, приземяващи до шпагат.
- Акробатични вариации, приземяващи до опора.

< УПРАЖНЕНИЯ >

- Не е разрешено изпълнение на Акробатични и Трудни елементи, включително и техните вариации.



< НАКАЗАНИЯ >

Главният съдия отнема точки и присъжда наказания:

Код	Описание – АЕРО СТЕП	Наказания
A	Непозволено представяне	- 0.3
B	Неправилно облекло	- 0.3
C	Липсваща национална емблема	- 0.3
D	Нарушение на времетраенето (± 5 сек. Толеранс или повече)	- 0.5
E	Закъснение над 20 секунди за поява на подиума	- 0.5
I	Забранена колаборация (височина на пирамида)	- 0.5 (всеки път)
J	Забранени движения	- 0.5 (всеки път)
K	Забранени приземявания: • Акробатични упражнения в колаборация, приземени без подкрепа/помощ от партньор(и).	- 0.5 (всеки път)
L	Прекъсване на изпълнението от 2 до 10 секунди	- 0.5 (всеки път)
M	Спиране на изпълнението за повече от 10 секунди	- 5.0
N	Теми, несъответстващи на Олимпийската харта и Етичния кодекс	- 5.0
O	Недисциплинирано поведение	- 0.5 (всеки път)
R	Повече от 3 колаборации	- 0.5 (всеки път)
S	Изпълнение на Трудни/Акробатични упражнения и техните вариации	- 0.5 (всеки път)
W-1	Присъствие в забранена зона	Предупреждение
W-2	Неприлично поведение/маниери	Предупреждение
W-3	Не се носи националния екип (виж действащия TP)	Предупреждение
D-1	Неявяване	Дисквалификация
D-2	Сериозни нарушения на Статута на FIG, Техническия регламент и Съдийския правилника	Дисквалификация

ИЗПЪЛНЕНИЕ (10 точки)

< ФУНКЦИИ > (Виж също Част 2)

Всички движения трябва да бъдат изпълнени с максимална прецизност (съвършенство). Всяко отклонение ще намалява оценката от 10.0 точки със стъпка от 0.1 точка..

Оценява се състезателят с най-лошото изпълнение или с най-голямата грешка.

Е-жури оценява Техническото умение през цялото съчетание

(включително началната и крайната пози), като следи за изпълнението на следните действия:

- Синхронизация (ключова за AC)
- Техника на стъпване
- Преходи/Връзки
- Партньорства и Колаборации
- Разположение на степ платформите върху пода.

< ГРЕШКИ >

Описание

Малка грешка	Малко отклонение от перфектното изпълнение	- 0.1
Средна грешка	Значително отклонение от перфектното изпълнение	- 0.3
Голяма грешка	Грешна техника / Докосване на пода / 1 докосване	- 0.5
ПАДАНЕ / Няколко докосвания	Да падне или да слезе на пода без контрол / Няколко докосвания	- 1.0



< КРИТЕРИИ И НАКАЗАНИЯ >

Наказания за хореография

Оценява се перфектното изпълнение с максимална прецизност на аеробните модели с използване на стъпа, на преходите и на партньорствата.

Хореография	Малка	Средна	ПАДАНЕ
Степ осморка (всеки 8 такта)	- 0.1	- 0.3	
Преходи и връзки (всеки път)	- 0.1	- 0.3	
Партньорства и Колаборации (всеки път)	- 0.1	- 0.3	
Боравене със стъпа			1.0

Наказания за синхронизация (неограничено)

Действията трябва да са синхронизирани или изпълнени в канон (последователно)

- Оценява се способността на състезателите да изпълняват всички движения с еднакъв обхват, еднакво качество и по едно и също време.

Наказания за Синхронизация	Малка
Всички движения	- 0.1 всеки път

АРТИСТИЗЪМ (10 точки)

Критерии	Лошо				Задоволително		Добро		Много Добро		Отлично
Музика	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Степ съдържание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Общо съдържание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Артистично съчетание	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Представяне	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

НАКАЗАНИЯ (Отнемане)

Критерий	Описание	Отнемане
Степ Съдържание	Липсващи 9 сета сета от стъпки с използване на стъпа (Stepping)	-0.5 (за всеки липсващ сет)
	Липсващ Степ Блок (3 последователни осморки)	-0.5
Общо Съдържание	Липсваща зона/област	-0.5
Артистично съчетание	Липсваща Тема	-0.5
	Липсващо Въведение/Интродукция	-0.5
Представяне	Изпълнение с ПАДАНЕ	-0.5

Изчисляване на оценката:

Критерии	Оценка
Музика	1.9
Степ Съдържание	1.8
Общо Съдържание	1.7
Артистично съчетание	1.7
Представяне	1.8
Обща Оценка	8.9
Наказание	- 0.5
Крайна А-оценка	8.4

< ФУНКЦИИ > (Виж също Част 2)

А-жури дава оценка на всички компоненти на Хореографията. Те трябва да са перфектно съчетани с музиката и темата, за да превърнат едно спортно съчетание в артистично представление, с творчески и уникални характеристики, като при това се спазва спецификата на Спортната аеробика и на Степ аеробиката.

<КОМПОНЕНТИ НА СЪЧЕТАНИЕТО>

- Степ аеробни модели (осморки)
- Степ Блок
- Преходи / Връзки
- Партньорства / Колаборации
- Строеве / Пространство

< ТЕМА >

Съчетанието трябва да има "ТЕМА". То трябва да придаде история на хореографията. Темата трябва да бъде изразена чрез движенията (stepping) и музиката (съобразявайки се със стила на Спортната аеробика). Състезателите трябва да представят хореографията като едно цяло. Съчетание без "ТЕМА" ще бъде санкционирано с отнемане на -0.5 за Артистизъм.



< СТЕП ДВИЖЕНИЯ (STEPPING) >

През цялото съчетание се използват базовите стъпки от аеробиката, адаптирани за степ (Стъпка горе/Стъпка долу, V-стъпка, Коляно, Мах, Стъпка с докосване, Тар-уп/Тар-даун, Въртяща стъпка, Преминаване през стъпа, Напад и т.н.) в комбинация с движения на ръцете. Това не означава да се изпълняват повторения на еднакви модели и движения, както е в груповите фитнес занимания.

За да бъдат разпознати като СТЕП ДВИЖЕНИЯ, всички участници трябва да изпълняват степ движенията (нагоре и надолу) по едно и също време и могат да сменят използваната платформа. Степ движенията могат да бъдат с различни ориентации и подходи към стъпа (платформата).

Съчетанието трябва да включва **минимум 9 степ сета** (включително Степ Блок/последователни 3 сета) с разнообразие от стъпки през цялото съчетание.

< СТЕП БЛОК > (3 последователни осморки)

Съчетанието трябва да включва 3 последователни степ осморки (24 такта), изпълнени от всички състезатели на собствения им степ (платформа), без да се местят на друг степ (платформа) през целия Степ Блок.

Това ще бъде оценявано по начина, по който се оценява Блокът от аеробни осморки.

< СТРОЕВЕ / ПРОСТРАНСТВО >

Движенията в хореографията трябва да бъдат подходящи за стъпа и максимално да включват стъпки със стъпа (stepping), с по-малко хореография на пода.

Хореографията трябва да показва промяна на строевете в разнообразие с или без степ платформата. Също така трябва да включва различни начини за пренасяне на стъпа от едно място на друго.

Partnerships / collaborations between the members of the group and the Step (positioning of the step, usage of the step) should be shown but maximum of 3 collaborations in the routine.

Партньорствата / Колаборациите между състезателите и стъповете (разположение и използване на степ платформата) трябва да бъдат показани, но максимално 3 колаборации в съчетанието са позволени.

Критерии за оценяване на Артистизъм Аеро Денс:

1. **Музика (макс. 2.0 т.)**
Избор / Композиция / Качество на възпроизвеждане / Музикалност
2. **Степ съдържание (макс. 2.0 т.)**
Количество / Качество / Разнообразие
3. **Общо съдържание (макс. 2.0 т.)**
Сложност / Разнообразие / Пространство
4. **Артистично съчетание (макс. 2.0 т.)**
Конструкция / Структура / Тема
5. **Представяне (макс. 2.0 т.)**
Техническо / Артистично представяне



ПРИЛОЖЕНИЕ 03 – СЪСТЕЗАТЕЛНА СТРУКТУРА ЗА ЮНОШИ И ДЕВОЙКИ СТАРША ВЪЗРАСТ

Категория Юноши и Девойки Старша Възраст –ВГ 15-17г.

Всички правила, които не са споменати в Приложение 3, ще бъдат прилагани според Правилника (Част 1 – 4).

КРИТЕРИЙ	ЮНОШИ И ДЕВОЙКИ СТАРША ВЪЗРАСТ	
ВЪЗРАСТ	15-17 в годината на състезанието	
КАТЕГОРИИ	ИМ, ИЖ, ДВ, ТР, ГР, АД, АС (АД/АС; 8 състезатели)	
СЪСТЕЗАТЕЛНА ПЛОЩ	Всички категории: 10 X 10	
СЪСТЕЗАТЕЛНА ПРОГРАМА	КВАЛИФИКАЦИИ: < ИМ, ИЖ >: 3 от държава < ДВ, ТР >: 2 от държава < ГР, АД, АС >: 1 от държава	ФИНАЛИ: < Всички категории > Първите 8 от всяка категория (максимум 2 от държава)
ВРЕМЕТРАЕНЕ	1 минута 25 сек. (+/- 5 сек)	
ТРУДНИ УПРАЖНЕНИЯ	Максимум 7 упражнения. Минимум 4 семейства. (ИМ/ИЖ; същото правило както при Мъже/Жени)	
АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ	Същото правило като при ВГ 18+ (виж Част 2; Глава 3. 3.5)	
КОМБИНАЦИЯ ОТ ТРУДНИ/ АКРО. УПРАЖНЕНИЯ	Разрешено е изпълнението на 1 сет от комбинация с максимум 2 упражнения (Т+Т или Т+А или А+Т или А+А)	
ПОЗВОЛЕНА СТОЙНОСТ НА УПРАЖНЕНИЯТА	0.2 – 0.7	
КОЕФИЦИЕНТ ТРУДНОСТ	Общата оценка за трудност се дели на 2 за всички състезателни категории	
УПРАЖНЕНИЯ С ПРИЗЕМЯВАНЕ НА ПОДА (Група В)	Максимум 3 упражнения до опора или до шпагат от Група В (с изключение на <u>състезателите от мъжки пол във всички категории:</u> <u>Без приземяване до шпагат</u>)	
КОЛАБОРАЦИИ	Минимум 3 колаборации	
	Акробатични упражнения могат да бъдат включени в колаборациите само ако приземяването е с подкрепа/помощ от партньор(и). Ако приземяването не е подкрепено/помогнато, ще последва наказание от Главния съдия.	
ОБЛЕКЛО	Правилник на FIG	
Съдийски състав	4-6 А-съдии, 4-6 И-съдии, 2 Т-съдии, 2 Л-съдии, 1 В-съдия, 1 Главен съдия Всички изисквания са съобразно Правилника за статута на съдиите на СА, Техническият Регламент на FIG, Правилника по Спортна аеробика.	



КАТЕГОРИИ	НАКАЗАНИЯ ЗА ТРУДНОСТ – ВГ 15-17 (-0.5 всеки път)
Всички категории	Упражнения със стойност 0.8 или повече
	Повече от 7 упражнения
	По-малко от 4 семейства
	Повече от 2 трудни упражнения от едно и също семейство
	Повторение на едно и също базово упражнение
	Повече от 2 пъти в позиция „Венсън“ (всяка фаза на упражнението, която включва форма „Венсън“, ще се счита за позиция „Венсън“)
	Повече от 3 трудни упражнения с приземяване до опора или шпагат от Група В
	Състезатели от мъжки пол, изпълняващи упражнения с приземяване до шпагат (Група В)
	Повече от 1 комбинация (Т+Т, Т+А, А+Т, А+А)
	Повече от 2 упражнения в комбинация
ИМ	Липсващо Семейство 4 (Група В)
	Изпълнение на упражнение от Семейство 8 (Група С)
ИЖ	Липсващо Семейство 7 (Група С)
ДВ/ТР/ГР	Изпълнение на различни упражнения или комбинации от различни упражнения и/или упражнения, които не са изпълнени едновременно.

КОД	НАКАЗАНИЯ ОТ ГЛАВЕН СЪДИЯ – ВГ 15-17	НАКАЗАНИЯ
A	Непозволено представяне	- 0.3
B	Неправилно облекло	- 0.3
C	Липсваща национална емблема	- 0.3
D	Грешка на времетраенето ($\pm$ 5 сек. на толеранс или повече)	- 0.5
E	Закъснение (не е в рамките на 20 сек.)	- 0.5
F	Повторение на Акробатично Упражнение	- 0.5 (всеки път)
G	ДВ/ТР/ГР: Изпълнение на различни акробатични упражнения едновременно.	- 0.5 (всеки път)
H	ДВ/ТР/ГР: Изпълнение на едни и същи акробатични упражнения в канон. (не се счита за повторение)	- 0.5 (всеки път)
I	Забранена колаборация (височина на пирамида)	- 0.5 (всеки път)
J	Забранени движения (Р-1 до Р-5)	- 0.5 (всеки път)
K	Забранени приземявания: • Състезатели от мъжки пол: Вариации на акробатични упражнения до шпагат • **Акробатично упражнение А-5 (с или без обръщане) в Колаборация с приземяване без подкрепа/помощ от партньор(и)	- 0.5 (всеки път)
L	Прекъсване на изпълнението от 2 до 10 сек.	- 0.5 (всеки път)
M	Спиране на изпълнението за повече от 10 сек.	- 5.0
N	Теми, несъответстващи на Олимпийската харта и Етичния кодекс	- 5.0
O	Недисциплинирано поведение	- 0.5 (всеки път)
T**	Изпълнение на повече от 2 Акробатични упражнения	- 0.5 (всеки път)
U**	Изпълнение на А-5 (Салто 360°) със завъртане (включително и вариации)	- 0.5 (всеки път)
W-1	Присъстване в забранена зона	Предупреждение
W-2	Неприлично поведение/маниери	Предупреждение
W-3	Не се носи националния екип (виж действащия Т.Р.)	Предупреждение
D-1	Неявяване	Дисквалификация
D-2	Сериозни нарушения на Статута на FIG, ТР и Правилник	Дисквалификация
G	Състезатели от мъжки пол: Трудни/Акробатични упражнения до шпагат (включително и техните вариации)	- 0.5 (всеки път)

****Допълнение на наказаните от Главния съдия за Юноши и девойки старша възраст**



ПРИЛОЖЕНИЕ 04 – СЪСТЕЗАТЕЛНА СТРУКТУРА ЗА ЮНОШИ И ДЕВОЙКИ МЛАДША ВЪЗРАСТ

ЮНОШИ И ДЕВОЙКИ МЛАДША ВЪЗРАСТ – ВГ 12-14 г.

Всички правила, които не са споменати в Приложение 4, ще бъдат прилагани според Правилника (Част 1 – 4).

КРИТЕРИИ	ЮНОШИ И ДЕВОЙКИ МЛАДША ВЪЗРАСТ	
ВЪЗРАСТ	12-14 в годината на състезанието	
КАТЕГОРИИ	ИМ, ИЖ, ДВ, ТР, ГР, АД (АД; 8 състезатели)	
СЪСТЕЗАТЕЛНА ПЛОЩ	Всички категории: 10 X 10	
СЪСТЕЗАТЕЛНА ПРОГРАМА	КВАЛИФИКАЦИИ: < ИМ, ИЖ >: 3 от държава < ДВ, ТР >: 2 от държава < ГР, АД >: 1 от държава	ФИНАЛИ: < Всички Категории > Първите 8 от всяка категория (максимум 2 от държава)
ВРЕМЕТРАЕНЕ	1 минута 15 сек. (+/- 5сек.)	
ИЗКЛЮЧЕНИЯ	Без статични опори на една ръка	
ТРУДНИ УПРАЖНЕНИЯ	Максимум 7 упражнения. Минимум 4 семейства. ИМ: Семейство 4 / ИЖ: Семейство 7 НЕ СА задължителни. За всички състезатели от мъжки пол: Изискванията са както при ВГ 18+г.	
АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ	2 упражнения от А1 до А4 (по избор) БЕЗ повторение	
КОМБИНАЦИЯ ОТ ТРУДНИ/ АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ	Разрешава се 1 комбинация от 2 упражнения (Т+Т или Т+А или А+Т or А+А)	
ПОЗВОЛЕНА СТОЙНОСТ НА УПРАЖНЕНИЯТА	0.2 – 0.6	
КОЕФИЦИЕНТ ТРУДНОСТ	Общата оценка за трудност се дели на 2 за всички състезателни категории	
УПРАЖНЕНИЯ С ПРИЗЕМЯВАНЕ НА ПОДА (Група В)	Максимум 2 упражнения с приземяване до опора и/или до шпагат от Група В/ Акробатични упражнения (изключение за състезатели от мъжки пол за всички категории: БЕЗ ПРИЗЕМЯВАНИЯ ДО ШПАГАТ)	
КОЛАБОРАЦИИ	Минимум 2 колаборации (Липсваща колаборация = Наказание за Артистизъм)	
	Акробатични упражнения, които не са разрешени, могат да бъдат включени в колаборацията, само ако има подкрепа/помощ от партньор(и) при приземяване. Ако приземяването не е подкрепено/помогнато, ще последва наказание от Главния съдия.	
ОБЛЕКЛО	Правилник на FIG – лек грим	
СЪДИЙСКИ СЪСТАВ	4-6 А-съдии, 4-6 И-съдии, 2 Т-съдии, 2 Л-съдии, 1 В-съдии, 1 Главен съдия Всички изисквания са съобразно Правилника за статута на съдиите на СА, Техническият Регламент на FIG, Правилника по Спортна аеробика.	



КАТЕГОРИИ	НАКАЗАНИЯ ЗА ТРУДНОСТ – ВГ 12-14 г. (-0.5 всеки път)
ВСИЧКИ КАТЕГОРИИ	Упражнения от 0.7 или повече
	Повече от 7 упражнения
	По-малко от 4 семейства
	Повече от 2 трудни упражнения от едно и също семейство
	Повторение на едно и също базово упражнение
	Повече от 2 пъти в позиция „Венсън“ (всяка фаза на упражнението, която включва форма „Венсън“, ще се счита за позиция „Венсън“)
	Повече от 2 трудни упражнения с приземяване до опора и/или до шпагат от Група В
	Състезатели от мъжки пол, изпълняващи упражнения с приземяване до шпагат (Група В)
	Повече от 1 комбинация (Т+Т, Т+А, А+Т, А+А)
	Повече от 2 упражнения в комбинация
ИМ	Изпълнение на упражнения от Семейство 8 (Група С)
ДВ/ТР/ГР	Изпълнение на различни упражнения или комбинации от различни упражнения и/или упражнения, които не са изпълнени едновременно.

Код	НАКАЗАНИЯ ОТ ГЛАВЕН СЪДИЯ – ВГ 12-14 г.	Наказания
A	Непозволено представяне	- 0.3
B	Неправилно облекло	- 0.3
C	Липсваща национална емблема	- 0.3
D	Грешка на времетраенето (± 5 сек толеранс или повече)	- 0.5
E	Закъснение (не в рамките на 20 сек.)	- 0.5
F	Повторение на Акробатично упражнение	- 0.5 (всеки път)
G	ДВ/ТР/ГР: Изпълнение на различни акробатични упражнения едновременно	- 0.5 (всеки път)
H	ДВ/ТР/ГР: Изпълнение на едни и същи акробатични упражнения в канон (не се счита за повторение)	- 0.5 (всеки път)
I	Забранена колаборация (височина на пирамида)	- 0.5 (всеки път)
J	Забранени движения (Р-1 от Р-5)	- 0.5 (всеки път)
K	Забранени приземявания: • Състезатели от мъжки пол: Вариации на Акробатични упражнения до шпагат • **Акробатични вариации до опора. • **Акробатични упражнения в Колаборация, с приземяване без подкрепа от партньор(и)	- 0.5 (всеки път)
L	Прекъсване на изпълнението от 2 до 10 сек.	- 0.5 (всеки път)
M	Спиране на изпълнението за повече от 10 сек.	- 5.0
N	Теми, несъответстващи на Олимпийската харта и Етичния кодекс	- 5.0
O	Недисциплинирано поведение	- 0.5 (всеки път)
T**	Изпълнение на повече от 2 Акробатични упражнения	- 0.5 (всеки път)
U**	Изпълнение на А-5 извън колаборация (включително и вариации)	- 0.5 (всеки път)
W-1	Присъстване в забранена зона	Предупреждение
W-2	Неприлично поведение/маниери	Предупреждение
W-3	Не се носи националния екип (виж действащия Т.Р.)	Предупреждение
D-1	Неявяване	Дисквалификация
D-2	Сериозни нарушения на Статута на FIG , Т.Р. и правилник на FIG	Дисквалификация

****Допълнение на наказаната от Главния съдия за Юноши и девойки младша възраст**



ПРИЛОЖЕНИЕ 05 – НАЦИОНАЛНО РАВНИЩЕ

НАЦИОНАЛНО РАВНИЩЕ – ВГ 9-11 г. (Препоръчително)

Всички правила, които не са споменати в Приложение 4, ще бъдат прилагани според Правилника (Част 1 – 4).

КРИТЕРИИ	НАЦИОНАЛНО РАВНИЩЕ	
ВЪЗРАСТ	9 -11 в годината на състезанието	
КАТЕГОРИИ	ИМ, ИЖ, ДВ, ТР, ГР и АД. АД е за състезания от ВСК на СА.	
СЪСТЕЗАТЕЛНА ПЛОЩ	Всички категории: 10 X 10	
СЪСТЕЗАТЕЛНА ПРОГРАМА	По решение на организаторите	
ВРЕМЕТРАЕНЕ	1 минута 15 сек. (+/- 5сек)	
ИЗКЛЮЧЕНИЯ	Без статични опори на една ръка	
ТРУДНИ УПРАЖНЕНИЯ	Максимум 7 упражнения. ИМ: Семейство 4 / ИЖ: Семейство 7 НЕ СА задължителни. Всички състезатели от мъжки пол: Изискванията са както при ВГ 18+г.	
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ	F-1: Динамична опора	F-2: Външно разкрячена ъглова опора
	F-6: Обтегнат подскок 1/1	F-7: 1/1 Въртене
АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ	2 упражнения от А1 до А2 (по избор) БЕЗ повторение	
КОМБИНАЦИЯ ОТ ТРУДНИ/ АКРО. УПРАЖНЕНИЯ	Разрешава се 1 комбинация от 2 упражнения (Т+Т или Т+А или А+Т или А+А) Задължителните упражнения не могат да бъдат изпълнени в комбинация	
ПОЗВОЛЕНА СТОЙНОСТ НА УПРАЖНЕНИЯТА	0.1 – 0.4	
КОЕФИЦИЕНТ ТРУДНОСТ	Общата оценка за трудност се дели на 2 за всички състезателни категории	
УПРАЖНЕНИЯ С ПРИЗЕМЯВАНИЯ НА ПОДА	Максимум 1 упражнение с приземяване до опора или до шпагат от Група В/ Акробатични упражнения (изключение за състезатели от мъжки пол за всички категории: БЕЗ ПРИЗЕМЯВАНИЯ ДО ШПАГАТ)	
КОЛАБОРАЦИИ	МАКСИМУМ 2 колаборации	
	Акробатични упражнения, които не са разрешени, могат да бъдат включени в колаборацията само ако има подкрепа/помощ от партньор(и) при приземяване. Ако приземяването не е подкрепено/помогнато, ще последва наказание от Главния съдия.	
ОБЛЕКЛО	Правилник на FIG (БЕЗ ГРИМ) Чорапите са по избор, плътно прилепнали къси гащета са позволени (момчета и момичета)	
СЪДИЙСКИ СЪСТАВ	2-4 А-съдии, 2-4 И-съдии, 1-2 Т-съдии, 2 Л-съдии, 1 В-съдия, 1 Главен съдия Всички изисквания са съобразно Правилника за статута на съдиите на СА, Техническият Регламент на FIG, Правилника по Спортна аеробика.	



КАТЕГОРИИ	НАКАЗАНИЯ ЗА ТРУДНОСТ – ВГ-9-11г. (-0.5 всеки път)
Всички категории	Упражнения със стойност 0.5 или повече
	Повече от 7 трудни упражнения
	Липсващи упражнения; изпълнени в комбинация или не по едно и също време
	Повече от 2 трудни упражнения от едно и също Семейство
	Повторение на едно и също базово упражнение
	Повече от 2 пъти в позиция „Венсън“ (всяка фаза на упражнението, която включва форма „Венсън“, ще се счита за позиция „Венсън“)
	Повече от 1 трудно упражнение с приземяване до опора или до шпагат от Група В
	Състезатели от мъжки пол, изпълняващи упражнения с приземяване до шпагат (Група В)
	Повече от 1 комбинация (Т+Т, Т+А, А+Т, А+А)
	Повече от 2 упражнения в комбинация
	Комбинация на Задължителни упражнения
ИМ	Изпълнение на упражнения от Семейство 8 (Група С)
ДВ/ТР/ГР	Изпълнение на различни упражнения или комбинации от различни упражнения и/или упражнения, които не са изпълнени едновременно.

Код	НАКАЗАНИЯ ОТ ГЛАВЕН СЪДИЯ - ВГ 9-11 г.	Наказания
A	Непозволено представяне	- 0.3
B	Неправилно облекло	- 0.3
C	Липсваща национална емблема	- 0.3
D	Грешка на времетраенето (± 5 сек. на толеранс или повече)	- 0.5
E	Закъснение (не в рамките на 20 сек.)	- 0.5
F	Повторение на Акробатично упражнение	- 0.5 (всеки път)
G	ДВ/ТР/ГР:Изпълнение на различни акробатични упражнения едновременно	- 0.5 (всеки път)
H	ДВ/ТР/ГР:Изпълнение на едни и същи акробатични упражнения в канон (не се счита за повторение)	- 0.5 (всеки път)
I	Забранена колаборация (височина на пирамида)	- 0.5 (всеки път)
J	Забранени движения (Р-1 до Р-5)	- 0.5 (всеки път)
K	Забранени приземявания: - Състезатели от мъжки пол: Вариации на Акробатични упражнения до шпагат **Вариации на Акробатични упражнения до опора. **Акробатични упражнения в Колаборация, с приземяване без подкрепа/помощ от партньор(и)	- 0.5 (всеки път)
L	Прекъсване на изпълнението от 2 до 10 сек.	- 0.5 (всеки път)
M	Спиране на изпълнението за повече от 10 сек.	- 5.0
N	Теми, несъответстващи на Олимпийската харта и Етичния кодекс	- 5.0
O	Недисциплинирано поведение	- 0.5 (всеки път)
T**	Изпълнение на повече от 2 Акробатични упражнения	- 0.5 (всеки път)
U**	Изпълнение на Акробатични упражнения (А-3 до А-5) (включително и вариации)	- 0.5 (всеки път)
W-1	Присъствие в забранена зона	Предупреждение
W-2	Неприлично поведение/маниери	Предупреждение
W-3	Не се носи националния екип (виж действащия Т.Р.)	Предупреждение
D-1	Неявяване	Дисквалификация
D-2	Сериозни отклонения на Статута на FIG , Т.Р. и правилник	Дисквалификация



ПРИЛОЖЕНИЕ 06 – СИМВОЛИ ЗА СЪКРАТЕНО ЗАПИСВАНЕ

Принципи на символите за съкратено записване

ФОРМА	
Изправено	
Разкрачено	^
Чупка	<
Група	И
Косяк	W

РАЗПОЛОЖЕНИЕ НА ТЯЛОТО	
В летежна фаза (във въздуха)	—
В опора	⌒
Приземяване от летежна фаза	=
Подскок (1/2 стъпала)	

ФОРМА И ДЕЙСТВИЕ	
Размяна	Z
Равновесие	~
Свободно	p
1 ръка / 1 крак Отскок: 1 от ляво Ръка/ приземяване: 1 от дясно	1

РОТАЦИЯ (ВЪРТЕНЕ)	
1/2 въртене (180°)	⌒
1/1 въртене (360°)	○
1 1/2 въртене (540°)	⊗
2/1 въртене (720°)	⊗⊗
2 1/2 въртене (900°)	⊗⊗⊗
3/1 въртене (1080°)	⊗⊗⊗⊗

РОТАЦИЯ (ОБРЪЩАНЕ)	
1/2 обръщане (180°)	⌒
1/1 обръщане (360°)	○
1 1/2 обръщане (540°)	⊗
2/1 обръщане (720°)	⊗⊗
2 1/2 обръщане (900°)	⊗⊗⊗
3/1 обръщане (1080°)	⊗⊗⊗⊗



Трудни упражнения

ГРУПА А (УПРАЖНЕНИЯ НА ПОДА)

Динамична опора		Висока ъглова опора		V-опора		Опорна везна Фронтална шпагатна опорна везна	
Динамична опора Венсън		Капоейра		Опорна везна с разтворени крака		Флеър	
Отблъскваща А-опора		Разкращена опора				Хеликоптер	
Размят		L-опора					

ГРУПА В (УПРАЖНЕНИЯ В ЛЕТЕЖНА ФАЗА)

Обтегнат подскок		Група	
Аксел		Косяк	
Свободно спадане		Чупка	
Гейнър		Разкращена чупка	
Везна		Широк разменен скок	
Бътерфлай		Въртящ сменен скок	
Междинна равнина		Широк подскок	

ГРУПА С (УПРАЖНЕНИЯ В СТОЕЖ)

Пасе въртене		Шпагат	
Въртене с крак на хоризонтала		Вертикален шпагат	
Илюжън		Въртене в равновесен стоеж	
Свободен Илюжън		Преминаване през страничен шпагат	



ПРИЛОЖЕНИЕ 07 – ОПИСАНИЕ НА БАЗОВИТЕ СЪПКИ

Техника на отскокливост (rebound): Техника на отскокливост – вертикално преместване на центъра на тежестта. Трябва да се използва силата на реакция с пода, като тазобедрените, коленните и глезенни стави се движат в тандем и координация една спрямо друга.

Име	Описание (Правилно разположение на тазобедрени, коленни и глезенни стави)		Оптимално изпълнение
Марш	- Кракът се свива пред тялото: сгъване в тазобедрена става и коляно. - Глезенът показва ясно движение, пръсти-стъпало-пета. - Цялото движение е нагоре, а не надолу. - Торсът е изправен с неутрално, естествено положение на гръбнака.	- Горната част на тялото демонстрира сила и не извършва съпътстващи движения нагоре-надолу или напред-назад. - Амплитуда: от неутрално положение до пълно сгъване на глезена, 30-40° сгъване в тазобедрената става и коляното.	
Бягане	- Подбедрицата се свива максимално назад до глутеусите. - Неутрално положение на тазобедрената става или леко сгъване или разгъване (+/-10°). - Сгъване в коленна става. - Глезенът е фиксиран и стъпалото е в шпиз в крайното положение.	- Стъпалата показват контролирано движение, приземяване пръсти-стъпало-пета. - Торсът е изправен с неутрално, естествено положение на гръбнака. - Амплитуда: от неутрално положение до 0-10° разгъване в тазобедрената става, 110-130° сгъване на коляното, стъпалото е в шпиз.	
Скип (Skip)	- Базова стъпка skip започва от и.п. като базова стъпка бягане, с крак разгънат в тазобедрената става, сгънато коляно и стъпало отведено назад към седалището за изпълнение на нисък мах, при който сгъването в тазобедрената става е 30-45°, а коляното е напълно разгънато. - Наблюдава се движение и в тазобедрената, и в коленната става.	- Демонстрира се контрол на мускулатурата при всички движения. Опорният крак се поддържа неподвижно от квадрицепса. - Горната част на тялото е изправена с естествено положение на гръбначния стълб. - Амплитуда: от неутрално положение на тазобедрената става към сгъване от 30-45°, от пълно сгъване в коленната става до пълното и разгъване.	
Коляно	- Работещият крак се повдига високо, като се сгъва в тазобедрената и коленна става, при минимум сгъване от 90° в двете стави. - Когато бедрото на работещия крак е в горното положение, опорният крак е вертикален с неподвижно стъпало, на пръсти. - Стъпалото на повдигнатия крак може да бъде в шпиз или контрашпиз, но с постоянен контрол върху мускулатурата му.	- Опорният крак е обтегнат, допуска се сгъване в коленната/тазобедрена стави до 10°. - Горната част на тялото е изправена с естествено положение на гръбначния стълб. - Амплитуда: от неутрално положение към минимум 90° сгъване в коленната и тазобедрени стави на работещия крак.	
Мах	- Висок мах с обтегнат крак, който е минимум на височината на рамото - около 145о. Единственото движение е сгъване тазобедрената става. - Кракът е обтегнат, няма движение в коленната става. - Стъпалото е в шпиз по време на цялото движение.	- Опорният крак е обтегнат, допуска се сгъване в коленната/тазобедрена стави до 10°. - Горната част на тялото е изправена с естествено положение на гръбначния ст. - Амплитуда: от неутрално положение до 150-180° сгъване в тазобедрената ста на работещия крак. Коляното е разгънато напълно по време на цялото движение.	
Подскок	- Подскок с отваряне и събиране на краката, изпълнен с приклякане. Естествено разгъване навън в тазобедрената става. - Приземяването е с отворени стъпала на ширина по-голяма от ширината на раменете. Коленете и стъпалата сочат навън. - Контролирано и енергично отскачане и приземяване. Точно и контролирано движение в глезените и стъпалата – пръсти-стъпало-пета.	- Събиране на краката: стъпалата/петите са събрани, като пръстите сочат напред (за предпочитане) или навън. - Горната част на тялото е изправена с естествено положение на гръбначния стълб. - Амплитуда: От неутрално положение към изнасяне на двете стъпала встрани до ширина по-широка от ширината на раменете, при което сгъването в тазобедрените/коленни стави е 25-45° (сгъването е повече, ако подскокът е изпълнен в super-low или low impact).	
Напад	- Краката/стъпалата са събрани или са на разстояние на ширината на раменете, но без външна ротация в таза. Единият крак е обтегнат назад в сагиталната равнина (без преразгъване в колянната става). - Петите се снижават контролирано. - Стъпалата остават в сагиталната равнина. Тялото се движи (от едната страна към другата) като едно цяло.	- Low impact: Тялото се накланя леко напред (предния крак е опорен), като се образува права линия от врата до петата. - High impact: Подскачане в сагиталната равнина с редуване на краката, подобно на движението при ски бягане. - Амплитуда: краката са на около 2-3 стъпала разстояние в сагиталната равнина. (Вариации на напад - с различна амплитуда)	

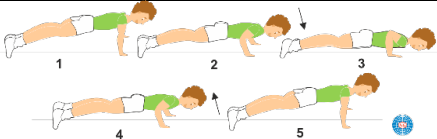
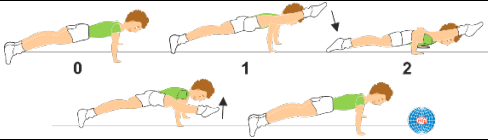
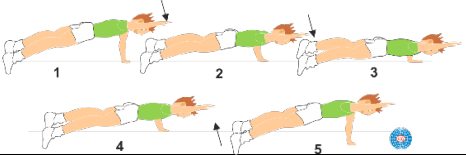
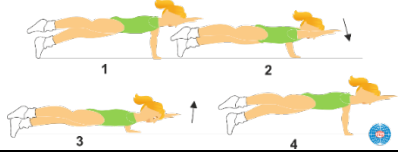


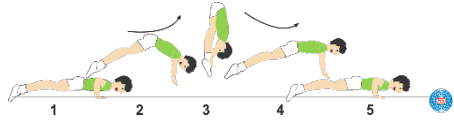
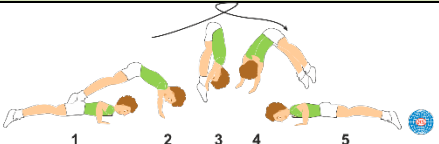
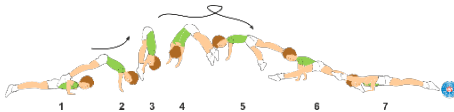
ПРИЛОЖЕНИЕ 08 – ОПИСАНИЕ НА ТРУДНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ

Група А – упражнения на пода

Семейство **1** Динамична сила

Базово име: **ДИНАМИЧНА ОПОРА**

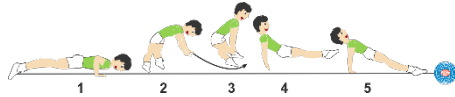
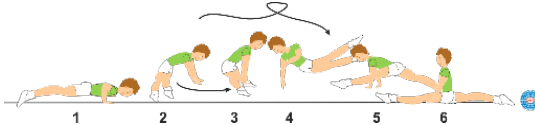
No.	Стойност	ДИНАМИЧНА ОПОРА		
A 101	0.1	1. Изх.п. Опора. 2. Изпълнение на динамична опора с 2 фази – надолу и нагоре. 3. Кр.п. Опора.		
No.	Стойност	ВЕНСЪН ДИНАМИЧНА ОПОРА		
A 102	0.2	1. Изх.п. Опора с обтегнат крак върху горната част на трицепса на едноименната ръка. (положение Венсън). 2. Двата крака трябва да са обтегнати. 3. От положение Венсън се изпълнява динамична опора. 4. Кр.п. Опора		
No.	Стойност	ДИНАМИЧНА ОПОРА НА 1 РЪКА		
A 104	0.4	1. Изх.п. Опора на един крак 2. Изпълнение на динамична опора с 2 фази – надолу и нагоре. 3. Кр.п. Опора.		
No.	Стойност	ДИНАМИЧНА ОПОРА НА 1 КРАКА И 1 РЪКА		
A 106	0.6	1. Изх.п. Опора на един крак и една ръка 2. Изпълнение на динамична опора с 2 фази – надолу и нагоре. 3. Кр.п. Опора на един крак и една ръка.		

No.	Стойност	ОТБЛЪСКВАЩА А-ОПОРА		
A 114	0.4	1. Изх.п. Опора 2. Отблъскване от пода, тялото се повдига нагоре, за да изпълни чупка в летежната фаза. 3. Кр.п. Приземяване в опора.		
No.	Стойност	ОТБЛЪСКВАЩА А-ОПОРА ДО ВЕНСЪН		
A115	0.5	1. Изх.п. Опора 2. Отблъскване от пода, тялото се повдига нагоре, за да изпълни чупка в летежната фаза 3. Кр.п. Опора в положение на Венсън, когато крака и ръцете докосват пода.		
No.	Стойност	ОТБЛЪСКВАЩА А-ОПОРА ДО СВОБОДЕН ВЕНСЪН		
A116	0.6	1. Изх.п. Опора 2. Отблъскване от пода, тялото се повдига нагоре, за да изпълни чупка в летежната фаза 3. Кр.п. Свободен Венсън, когато краката докосват пода.		
No.	Стойност	ОТБЛЪСКВАЩА А-ОПОРА ½ ЗАВЪРТАНЕ		
A126	0.6	1. Изх.п. Опора. 2. Отблъскване от пода, тялото се повдига нагоре, за да изпълни чупка в летежната фаза, като тялото се завърта на 180°. 3. Кр.п. Опора.		
No.	Стойност	ОТБЛЪСКВАЩА А-ОПОРА ½ ЗАВЪРТАНЕ ДО ВЕНСЪН		
A 127	0.7	1. Изх.п. Опора. 2. Отблъскване от пода, тялото се повдига нагоре, за да изпълни чупка в летежната фаза, като тялото се завърта на 180°. 3. Кр.п. Опора в положение Венсън, когато крака и ръцете докосват пода.		

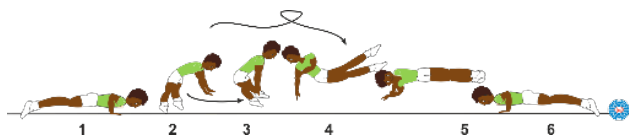
No.	Стойност	ОТБЛЪСКВАЩА А-ОПОРА ½ ЗАВЪРТАНЕ ДО СВОБОДЕН ВЕНСЪН		
A 128	0.8	1. Изх.п. Опора 2. Отблъскване от пода, тялото се повдига нагоре, за да изпълни чупка в летежната фаза, като тялото се завърта на 180°. 3. Кр.п. Свободен Венсън, когато ръцете докосват пода.		
No.	Стойност	ОТБЛЪСКВАЩА А-ОПОРА ДО ШПАГАТ		
A134	0.4	1. Изх.п. Опора 2. Отблъскване от пода, тялото се повдига нагоре, за да изпълни чупка в летежната фаза. 3. Кр.п. Шпагат, когато краката и ръцете докосват пода.		
No.	Стойност	ОТБЛЪСКВАЩА А-ОПОРА ½ ДО ШПАГАТ		
A 136	0.6	1. Изх.п. Опора. 2. Отблъскване от пода, тялото се повдига нагоре, за да се изпълни чупка в летежната фаза, като тялото се завърта на 180°. 3. Кр.п. Шпагат, когато краката и ръцете докосват пода.		

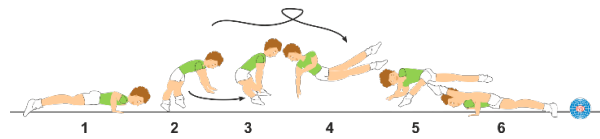
Семейство **1** **Динамична сила**

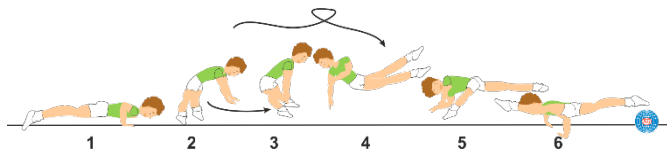
Базово име: **РАЗМЯТ**

No.	Стойност	РАЗМЯТ		
A 145	0.5	1. Изх.п. Опора 2. След сгъване на ръцете, двете ръце и крака изтласкват тялото нагоре във въздуха. 3. По време на летежна фаза, крака се разтварят встрани, преминават от двете страни на тялото и се обтягат напред до тилна опора. Стъпалата са повдигнати от пода по време на изпълнение на упражнението. 4. Кр.п. Тилна опора		
No.	Стойност	РАЗМЯТ ½ ЗАВЪРТАНЕ ДО ШПАГАТ		
A 147	0.7	1. Изх.п. Опора 2. Изпълнява се размят. 3. Летежна фаза преди размята. 4. По време на размята, в летежната фаза, тялото се завърта на 180°. 5. Кр.п. Приземяване в положение напречен шпагат.		



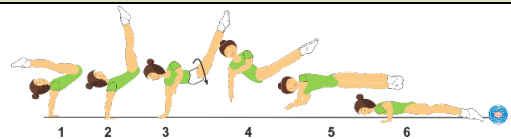
No.	Стойност	РАЗМЯТ ½ ЗАВЪРТАНЕ ДО ОПОРА		
A 148	0.8	1. Изх.п. Оора 2. Изпълнява се размят. 3. Летежна фаза преди размята. 4. По време на размята, в летежната фаза, тялото се завърта на 180°. 5. Кр.п. Приземяване в опора.		

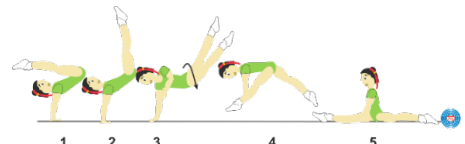
No.	Стойност	РАЗМЯТ ½ ЗАВЪРТАНЕ ДО ВЕНСЪН		
A 149	0.9	1. Изх.п. Опора 2. Изпълнява се размят. 3. Летежна фаза преди размята. 4. По време на размята, в летежната фаза, тялото се завърта на 180° 5. Кр.п. Опора Венсън		

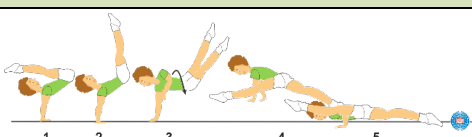
No.	Стойност	РАЗМЯТ ½ ЗАВЪРТАНЕ ДО СВОБОДЕН ВЕНСЪН		
A 150	1.0	1. Изх.п. Опора 2. Изпълнява се размят. 3. Летежна фаза преди размята. 4. По време на размята, в летежната фаза, тялото се завърта на 180° 5. Кр.п. Приземяване в свободен венсън.		

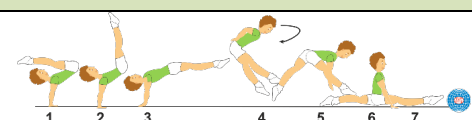
Семейство **1** Динамична сила

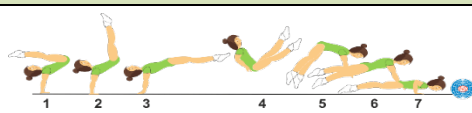
Базово име: **ОТБЛЪСКВАЩА
ЪГЛОВА ОПОРА**

No.	Стойност	ОТБЛЪСКВАЩА ЪГЛОВА ОПОРА ½ ЗАВЪРТАНЕ ДО ОПОРА		
A 157	0.7	1. Изх.п. Висока ъглова опора. 2. Краката се разгъват напред и нагоре, тялото се отблъсква от земята и се завърта на 180°. Тялото трябва да е обтегнато, краката събрани. 3. Кр.п. Опора.		

No.	Стойност	ОТБЛЪСКВАЩА ЪГЛОВА ОПОРА ½ ЗАВЪРТАНЕ ДО ШПАГАТ		
A 158	0.8	1. Изх.п. Висока ъглова опора. 2. Краката се разгъват напред и нагоре, тялото се отблъсква от земята и се завърта на 180°. 3. Краката се разтварят едновременно в напречната равнина. 4. Кр.п. Напречен шпагат.		

No.	Стойност	ОТБЛЪСКВАЩА ЪГЛОВА ОПОРА ½ ЗАВЪРТАНЕ ДО ВЕНСЪН		
A 159	0.9	1. Изх.п. Висока ъглова опора. 2. Краката се разгъват напред и нагоре, тялото се отблъсква от земята и се завърта на 180°. 3. По време на завъртането краката се разтварят. 4. Кр.п. Опора Венсън.		

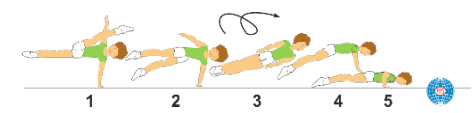
No.	Стойност	ОТБЛЪСКВАЩА ЪГЛОВА ОПОРА РАЗМЯТ ДО ШПАГАТ		
A 167	0.7	1. Изх.п. Висока ъглова опора. 2. Краката се разгъват напред и нагоре, тялото се отблъсква от земята и се изпълнява размят по време на летежната фаза. 3. Кр.п. Шпагат.		

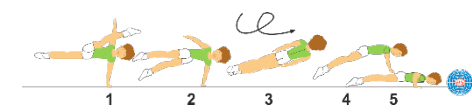
No.	Стойност	ОТБЛЪСКВАЩА ЪГЛОВА ОПОРА РАЗМЯТ ДО ОПОРА		
A 170	1.0	1. Изх.п. Висока ъглова опора 2. Краката се разгъват напред и нагоре, тялото се отблъсква от земята и се изпълнява размят по време на летежната фаза. 3. Кр.п. Опора		

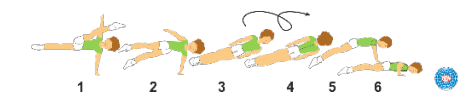
Семейство **1**

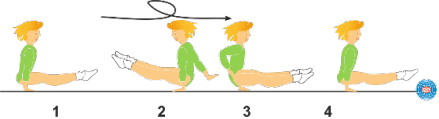
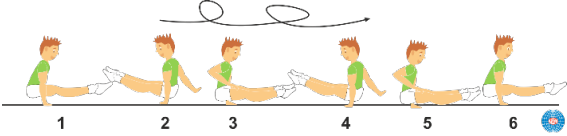
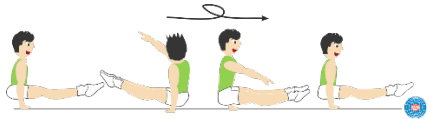
Динамична сила

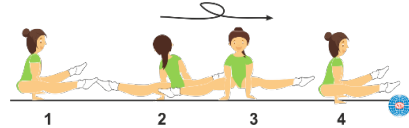
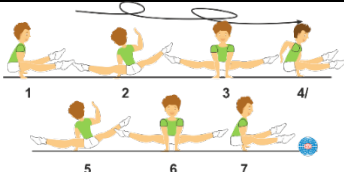
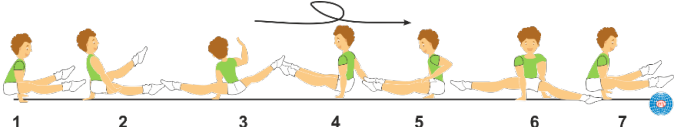
Базово име: **ЕКСПЛОЗИВНА
КАПОЕЙРА**

No.	Стойност	ЕКСПЛОЗИВНА КАПОЕЙРА ½ ЗАВЪРТАНЕ ДО ОПОРА		
A 174	0.4	1. Изх.п. Странична опора на една ръка 2. Мах с единия крак в опора на една ръка – Капоейра (ъгъл между краката между 90° - 180°), при което долният крак трябва да е поне успореден на пода. 3. Тялото се отласква в летежна фаза. 4. Завъртане на 90° в летежна фаза. 5. Кр.п. Опора		

No.	Стойност	ЕКСПЛОЗИВНА КАПОЕЙРА ¾ ЗАВЪРТАНЕ ДО ОПОРА		
A 176	0.6	1. Изх.п. Странична опора на една ръка 2. Мах с единия крак в опора на една ръка – Капоейра (ъгъл между краката между 90° - 180°), при което долният крак трябва да е поне успореден на пода. 3. Тялото се отласква в летежна фаза 4. Завъртане на 270° в летежна фаза 5. Кр.п. Опора		

No.	Стойност	ЕКСПЛОЗИВНА КАПОЕЙРА 1 ¼ ЗАВЪРТАНЕ ДО ОПОРА		
A 179	0.9	1. Изх.п. Странична опора на една ръка 2. Мах с единия крак в опора на една ръка – Капоейра (ъгъл между краката между 90° - 180°), при което долният крак трябва да е поне успореден на пода. 3. Тялото се отласква в летежна фаза 4. Завъртане на 540° в летежна фаза 5. Кр.п. Опора		

No.	Стойност	L- ОПОРА		
A 202	0.2	1. Изх.п. Седеж със събрани крака 2. Двете ръце са разположени от двете страни на тялото, близо до бедрата. 3. Тялото се поддържа само от ръцете и само дланите са в контакт с пода. 4. Тялото е сгънато в тазобедрените стави и краката са успоредни на пода. 5. Задържа се 2 секунди		
No.	Стойност	L- ОПОРА 1/1 ЗАВЪРТАНЕ		
A 204	0.4	1. Изх.п. L-опора 2. Тялото се завърта на 360°. 3. Задържа се за 2 секунди в началото, по време на въртенето или в края. 4. До 4 пъти смяна на ръцете. 5. Кр.п. В същата посока на началната, в положение на L опора.		
No.	Стойност	L- ОПОРА 2/1 ЗАВЪРТАНЕ		
A 206	0.6	1. Изх.п. L-опора 2. Тялото се завърта на 720°. 3. Задържа се за 2 секунди в началото, по време на въртенето или в края. 4. До 8 пъти смяна на ръцете 5. Кр.п. В същата посока на началната, в положение на L опора.		
No.	Стойност	L- ОПОРА 1/1 ЗАВЪРТАНЕ НА 1 РЪКА		
A 207	0.7	1. Изх.п. L-опора на 1 ръка 2. Тялото се завърта на 360°. 3. Задържа се за 2 секунди в началото, по време на въртенето или в края. 4. Кр.п. В същата посока на началната, в положение на L опора.		
No.	Стойност	ВЪНШНОРАЗКРАЧЕНА ЪГЛОВА ОПОРА		
A 212	0.2	1. Изх.п. Разкрачен седеж 2. Тялото се поддържа от дланите на двете ръце, като само те са в контакт с пода. 3. Двете длани са поставени пред тялото. 4. Тялото е сгънато в тазобедрените стави и краката са разтворени на минимум 90° и успоредни на пода. 5. Задържане за 2 секунди		

No.	Стойност	ВЪНШНОРАЗКРАЧЕНА ЪГЛОВА ОПОРА 1/1 ЗАВЪРТАНЕ		
A 214	0.4	1. Изх.п. Външно разкратена ъглова опора. 2. Тялото се заръта на 360°. 3. Задържа се за 2 секунди в началото, по време на въртенето или в края. 4. До 4 пъти смени на ръцете.		
No.	Стойност	ВЪНШНОРАЗКРАЧЕНА ЪГЛОВА ОПОРА 2/1 ЗАВЪРТАНЕ		
A 216	0.6	1. Изх.п. Външно-разкратена ъглова опора. 2. Тялото се заръта на 720°. 3. Задържа се за 2 секунди в началото, по време на въртенето или в края. 4. До 8 пъти смени на ръцете.		
No.	Стойност	ВЪНШНОРАЗКРАЧЕНА ЪГЛОВА ОПОРА НА 1 РЪКА		
A 225	0.5	1. Изх.п. Тялото се поддържа само от една ръка, чиято длан е в контакт с пода. 2. Тялото е сгънато в тазобедрените стави и краката са разтворени на минимум 90° и успоредни на пода. 3. Задържа се за 2 секунди 4. Положението на свободната ръка е по избор.		
No.	Стойност	ВЪНШНОРАЗКРАЧЕНА ЪГЛОВА ОПОРА НА 1 РЪКА 1/1 ЗАВЪРТАНЕ		
A 228	0.8	1. Изх.п. Външно разкратена ъглова опора на 1 ръка 2. Тялото се завърта на 360°. 3. Задържа се за 2 секунди в началото, по време на въртенето или в края 4. Въртенето се извършва само на една ръка, на място.		
No.	Стойност	ВЪНШНОРАЗКРАЧЕНА ЪГЛОВА/ L ОПОРА		
A 233	0.3	1. Изх.п. Външно разкратена ъглова опора 2. Смяна на краката и ръцете до положение на L опора 3. Кр.п. Външно разкратена ъглова опора		
No.	Стойност	ВЪНШНОРАЗКРАЧЕНА ЪГЛОВА/ L ОПОРА 1/1 ЗАВЪРТАНЕ		
A 235	0.5	1. Изх.п. Външно разкратена ъглова опора 2. Тялото се завърта на 360°, със смяна опората на дланите и положението на краката след всяко 1/2 въртене (Външно разкратена ъглова - L опора – Външно разкратена ъглова). 3. Кр.п. Външно разкратена ъглова опора.		

No.	Стойност	ВЪНШНОРАЗКРАЧЕНА ЪГЛОВА/ L ОПОРА 2/1 ЗАВЪРТАНЕ		
A 237	0.7	- И.п.Външно разкратена ъглова опора. - Тялото се завърта на 720°, със смяна опората на дланите и положението на краката след всяко ½ въртене (Външно разкратена ъглова – L опора - Външно разкратена ъглова). - Кр.п. Външно разкратена ъглова опора.		

Семейство 2 Статични сила

Базово име: **V ОПОРА**

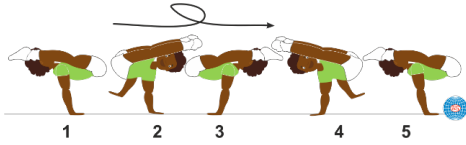
No.	Стойност	V-ОПОРА		
A 245	0.5	- И.п.Тялото се поддържа от двете ръце, като само дланите са в контакт с пода. - Положение на ръцете: Ръцете са поставени от двете страни на тялото, близо до таза. - Тялото е сгънато в тазобедрените стави, краката са събрани и повдигнати във вертикално положение близо до гърдите (V-опора). - Задържа се 2 секунди		

No.	Стойност	V-ОПОРА 1/1 ЗАВЪРТАНЕ		
A 247	0.7	- И.п. V – опора. - Тялото се завърта на 360°. Упражнението се задържа минимум 2 сек. в началото, по време или в края на въртенето. - До 4 пъти смяна на ръцете при въртенето. - V – опора.		

No.	Стойност	V-ОПОРА 2/1 ЗАВЪРТАНЕ		
A 249	0.9	- И.п.: V – опора. - Тялото се завърта на 720°. - До 8 пъти смяна на ръцете при въртенето. - V – опора.		

No.	Стойност	ВИСОКА ЪГЛОВА ОПОРА		
A 258	0.8	- И.п. Тялото се поддържа от двете ръце като само дланите са в контакт с пода. - Тялото е сгънато в позиция Чупка (събрани крака и ъгъл между тялото и краката максимум 60°), като тазобедрената става е повдигната поне на нивото на раченете или по-високо. - Краката са успоредни на пода. - Задържа се 2 секунди.		



No.	Стойност	ВИСОКА ЪГЛОВА ОПОРА 1/1 ЗАВЪРТАНЕ		
A 260	1.0	1. И.п. Висока ъглова опора. 2. Тялото се зарътва на 360°. 3. До 4 смени на ръцете на пода. 4. Упражнението се задържа минимум 2 сек. в началото, по време или в края на въртенето. 5. Кр.п. Висока ъглова опора		

Семейство 2 Статични сила

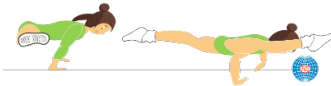
Базово име : ОПОРНИ ВЕЗНИ

No.	Стойност	ОПОРНА ВЕЗНА С РАЗТВОРЕНИ КРАКА		
A 266	0.6	1. И.п. Опора, при която тялото се поддържа от двете длани, а ръцете са обегнати. 2. Дланите могат да бъдат обърнати встрани или назад към стъпалата. 3. Краката са разтворени. 4. Упражнението се задържа 2 сек. 5. Тялото не трябва да е повдигнато повече от 20° спрямо хоризонталата.		

No.	Стойност	ОПОРНА ВЕЗНА С РАЗТВОРЕНИ КРАКА ДО СВОБОДЕН ВЕНСЪН		
A 268	0.8	1. И.п. Опорна везна със задържане за 2 секунди. 2. Ръцете се свиват и едновременно с това единият крак се отвежда напред и встрани до положение Повдигнат Венсън. 3. Кр.п. Повдигнат Венсън.		

No.	Стойност	ОПОРНА ВЕЗНА С РАЗТВОРЕНИ КРАКА ДО СВОБОДЕН ВЕНСЪН И ОБРАТНО		
A 270	1.0	1. И.п. Опорна везна със задържане за 2 секунди. 2. Ръцете се свиват и едновременно с това единият крак се отвежда напред и встрани до положение Повдигнат Венсън 3. Връщане до опорна везна с повторно задържане за 2 секунди.		

No.	Стойност	ФРОНТАЛНА ШПАГАТНА ОПОРНА ВЕЗНА		
A 274	0.4	1. И.п. Опора, при която тялото се поддържа от двете длани с обтегнати ръце. 2. Дланите могат да бъдат обърнати встрани или назад към стъпалата. 3. Краката са разтворени в положение на страничен шпагат (ъгълът между краката трябва да е между 180° и 120°) 4. Упражнението се задържа за 2 секунди. 5. Тялото не трябва да е повдигнато повече от 20° спрямо хоризонталата.		

No.	Стойност	ФРОНТАЛНА ШПАГАТНА ОПОРНА ВЕЗНА ДО СВОБОДЕН ВЕНСЪН		
A 276	0.6	1. И.п.Шпагатна опорна везна. 2. Упражнението се задържа се за 2 секунди 3. Ръцете се свиват и едновременно с това единият крак се отвежда напред и встрани до положение Повдигнат Венсън. 4. Тялото не трябва да е повдигнато повече от 20° спрямо хоризонтала. 5. Кр.п.Повдигнат Венсън		

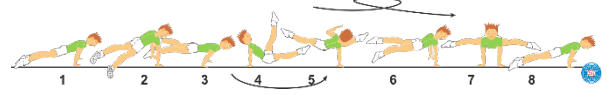
No.	Стойност	ОПОРНА ВЕЗНА		
A 278	0.8	1. И.п. Опорна везна, със събрани крака. 2. Дланите могат да бъдат обърнати встрани или назад към стъпалата, тялото не трябва да е повдигнато повече от 20° спрямо хоризонтала. 3. Упражнението се задържа за 2 секунди.		

No.	Стойност	ОПОРНА ВЕЗНА ДО СВОБОДЕН ВЕНСЪН		
A 280	1.0	1. И.п. Опорна везна 2. Упражнението се задържа за 2 секунди 3. Ръцете се свиват и едновременно с това единият крак се отвежда напред и встрани до положение Повдигнат Венсън. 4. Тялото не трябва да е повдигнато повече от 20° спрямо хоризонтала. 5. Кр.п. Повдигнат Венсън		

Семейство 3 Кръгове с крака

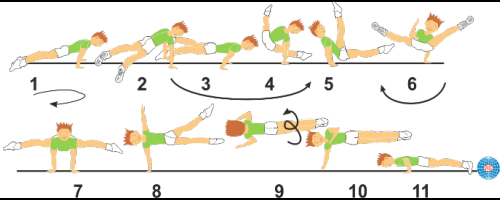
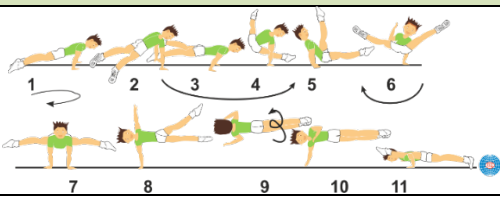
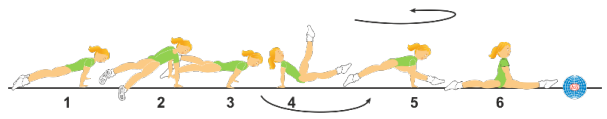
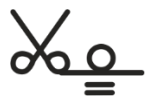
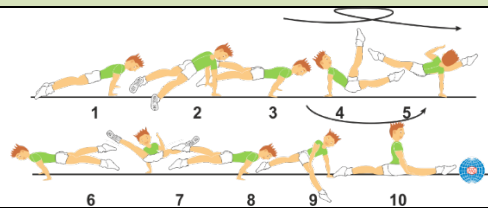
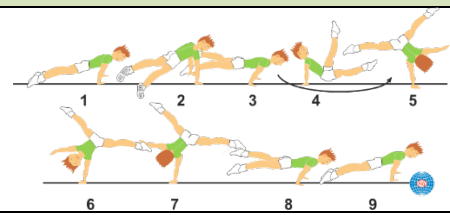
Базово име: **ФЛЕЪР**

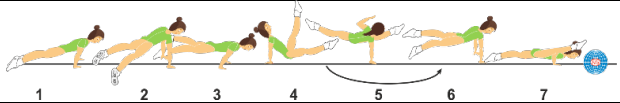
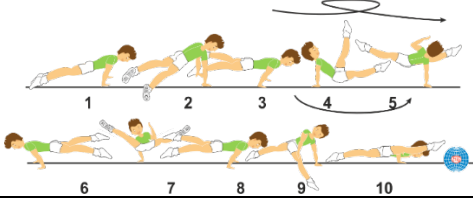
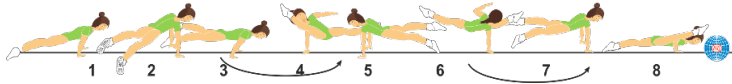
No.	Стойност	ФЛЕЪР		
A 305	0.5	1. И.п. Опора с разтворени крака. Краката са разтворени, така че да започнат въртеливо движение. 2. Следва отблъскване от стъпалата, при което краката се повдигат нагоре (свободна опора). Краката се завъртат последователно в разклучено положение около тялото. 3. Кр.п. Опора.		

No.	Стойност	ФЛЕЪР 1/1 завъртане		
A 307	0.7	1. И.п. Опора с разтворени крака. Краката са разтворени, така че да започнат въртеливо движение. 2. Следва отблъскване от стъпалата, при което краката се повдигат нагоре (свободна опора). Краката се завъртат последователно в разклучено положение около тялото. 3. По време на Флеър се изпълнява завъртане на 360° 4. Кр.п.Опора.		

No.	Стойност	ФЛЕЪР 1/1 завъртане в летежна фаза до опора		
A 308	0.8	1. И.п. Разклучена опора 2. Изпълнява се Флеър. Преди завършването на Flair, се изпълнява 1/1 обръщане в летежна фаза. 3. Кр.п. Опора		

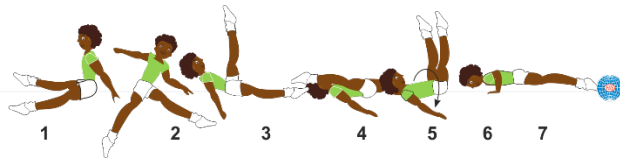
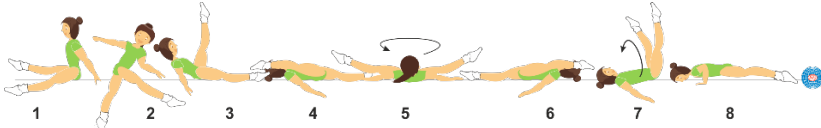


No.	Стойност	ФЛЕЪР ½ ЗАВЪРТАНЕ, 1/1 ЗАВЪРТАНЕ В ЛЕТЕЖНА ФАЗА ДО ОПОРА		
A 309	0.9	- И.п. Опора с разтворени крака - Изпълнява се Флеър. Преди завършването на Флеър, се изпълнява ½ завъртане и 1/1 обръщане в летежна фаза. - Кр.п. Опора.		
No.	Стойност	ФЛЕЪР ½ ЗАВЪРТАНЕ, 1/1 ЗАВЪРТАНЕ В ЛЕТЕЖНА ФАЗА ДО ВЕНСЪН		
A 310	1.0	- И.п. Опора с разтворени крака - Изпълнява се Флеър. Преди завършването на Флеър, се изпълнява ½ завъртане и 1/1 обръщане в летежна фаза. - Приземяване в опора Венсън.		
No.	Стойност	ФЛЕЪР ДО ШПАГАТ		
A 315	0.5	- И.п. Опора с разтворени крака. Краката са разтворени, така че да започнат въртливо движение. - Следва отблъскване от стъпалата, при което краката се повдигат нагоре (свободна опора). Краката се завъртат последователно в разклучено положение около тялото. - Кр.п. Напречен шпагат		
No.	Стойност	ФЛЕЪР 1/1 ЗАВЪРТАНЕ ДО ШПАГАТ		
A 317	0.7	- И.п. Опора с разтворени крака. Краката са разтворени, така че да започнат въртливо движение. - Следва отблъскване от стъпалата, при което краката се повдигат нагоре (свободна опора). Краката се завъртат последователно в разклучено положение около тялото. - Докато се изпълнява Флеър, тялото се завърта на 360° - Кр.п. Напречен шпагат		
No.	Стойност	ФЛЕЪР + ВЪЗДУШЕН ФЛЕЪР		
A 319	0.9	- И.п. Опора с разтворени крака - Изпълнява се Флеър. - Изпълнява се въздушен Флеър във вертикално положение. - Кр.п. Опора		

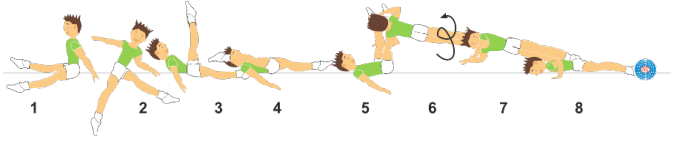
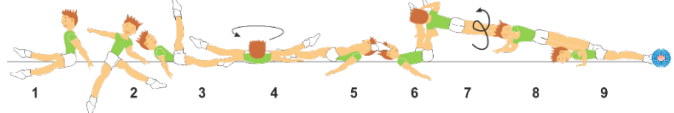
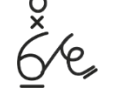
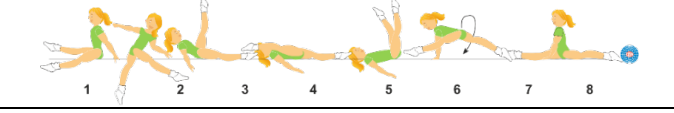
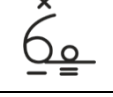
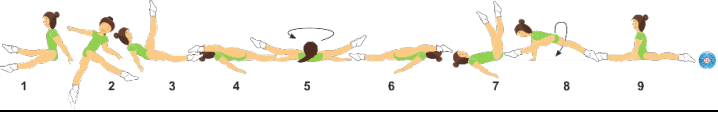
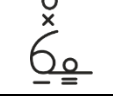
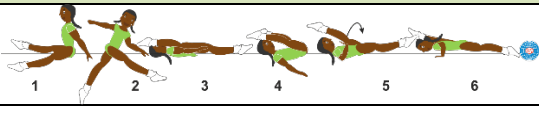
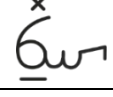
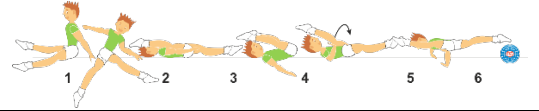
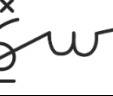
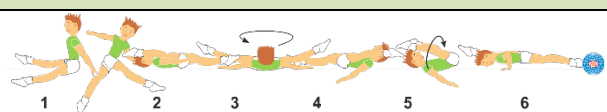
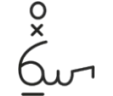
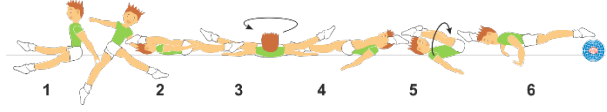
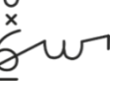
No.	Стойност	ФЛЕЪР ДО ВЕНСЪН		
A 326	0.6	- И.п. Опора с разтворени крака - Изпълнява се Флеър - Кр.п. Опора Венсър		
No.	Стойност	ФЛЕЪР 1/1 ЗАВЪРТАНЕ ДО ВЕНСЪН		
A 328	0.8	- И.п. Опора с разтворени крака - Изпълнява се Флеър. - Докато се изпълнява Флеър, тялото се завърта на 360° - Кр.п. Опора Венсър		
No.	Стойност	ФЛЕЪР 1/1 СПИНДЪЛ ДО ВЕНСЪН		
A 329	0.9	- И.п. Опора с разтворени крака на една ръка. Краката са разтворени, така че да започнат въртливо движение. - Краката се изнасят в разклучено положение до тилна опора, 1/2 въртене на една ръка до тилна опора, отворени крака, след което се изпълнява 1/2 обръщане. - Кр.п. Опора Венсър		

Семейство 3 Кръгове с крака

Базово име: **ХЕЛИКОПТЕР**

No.	Стойност	ХЕЛИКОПТЕР		
A 334	0.4	- И.п. Разклучен седеж. - Водещият крак минава над опорния и задава кръгово движение, едната ръка е на пода в началото на движението. Докато водещият крак изпълнява кръговото движение над тялото, ръката се повдига и опората вече е на горната част на гърба. Изпълнява се обръщане на 180° като и двата крака изпълняват кръгови движения над тялото по време на ротацията. - Кр.п. Опора в същата посока на изходното положение.		
No.	Стойност	ХЕЛИКОПТЕР 1/1 ЗАВЪРТАНЕ ДО ОПОРА		
A 336	0.6	- И.п. Разклучен седеж - Водещият крак минава над опорния и задава кръгово движение, едната ръка е на пода в началото на движението. Докато водещият крак изпълнява кръговото движение над тялото, ръката се повдига и опората вече е на горната част на гърба. Изпълнява се завъртане върху гърба на 360°. - Кр.п. Опора в същата посока като изходното положение.		



No.	Стойност	ХЕЛИКОПТЕР 1/1 ЗАВЪРТАНЕ В ЛЕТЕЖНА ФАЗА ДО ОПОРА		
A 338	0.8	- И.п. Разкрачен седеж - Водещият крак минава над опорния и задава кръгово движение - Едната ръка е на пода в началото на движението. - Докато водещият крак изпълнява кръговото движение над тялото, ръката се повдига и изтласква цялото тяло в летежна фаза. Изпълнява се обръщане на 360° в летежната фаза. - Кр.п. Опора в същата посока като изходното положение.		
No.	Стойност	ХЕЛИКОПТЕР, 1/1 ЗАВЪРТАНЕ 1/1 ОБРЪЩАНЕ В ЛЕТЕЖНА ФАЗА ДО ОПОРА		
A 340	1.0	- И.п. Разкрачен седеж - По време на изпълнение на Хеликоптер, тялото се завърта на 360° върху гърба. - Тялото се изтласква в летежна фаза и се обръща на 360°. - Кр.п. Опора в същата посока като изходното положение.		
No.	Стойност	ХЕЛИКОПТЕР ДО ШПАГАТ		
A 345	0.5	- И.п.Разкрачен седеж - Изпълнява се Хеликоптер - Кр.п.Напречен шпагат		
No.	Стойност	ХЕЛИКОПТЕР 1/1 ЗАВЪРТАНЕ ДО ШПАГАТ		
A 347	0.7	- И.п. Разкрачен седеж - По време на изпълнение на Хеликоптер, тялото се завърта на 360° върху гърба. - Тялото се изтласква в летежна фаза. - Кр.п. Напречен шпагат в същата посока като изходното положение.		
No.	Стойност	ХЕЛИКОПТЕР ДО ВЕНСЪН		
A 355	0.5	- И.п.Разкрачен седеж - Изпълнява се Хеликоптер - Кр.п. Опора Венсър		
No.	Стойност	ХЕЛИКОПТЕР ДО ПОВДИГНАТ ВЕНСЪН		
A 356	0.6	- И.п. Разкрачен седеж - Изпълнява се Хеликоптер - Кр.п Свободен Венсър		
No.	Стойност	ХЕЛИКОПТЕР 1/1 ЗАВЪРТАНЕ ДО ВЕНСЪН		
A 357	0.7	- И.п. Разкрачен седеж - Докато се изпълнява Хеликоптер, тялото се завърта на 360° върху гърба. - Кр.п.Тялото се изтласква до положение Венсър в посока съща като И.п.		
No.	Стойност	ХЕЛИКОПТЕР 1/1 ЗАВЪРТАНЕ ДО СВОБОДЕН ВЕНСЪН		
A 358	0.8	- И.п. Разкрачен седеж - Докато се изпълнява хеликоптер, тялото се завърта на 360° върху гърба. - Кр.п. Тялото се изтласква до положение Свободен Венсър в посока съща като И.п.		

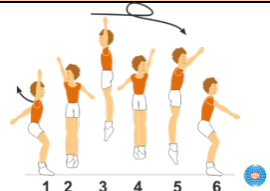
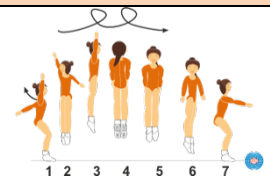


ГРУПА В – УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕТЕЖНА ФАЗА

Семейство **4**

Динамични подскоци/ скоци

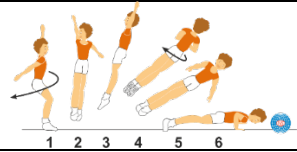
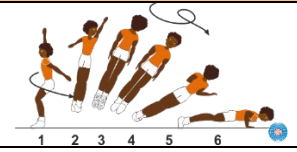
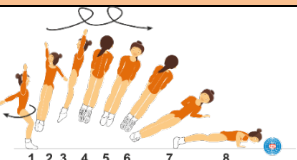
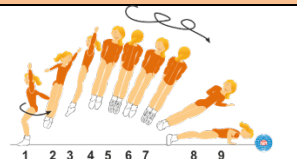
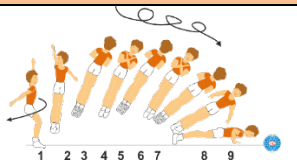
Базово име: **ОБТЕГНАТ ПОДСКОК**

No.	Стойност	1/1 ОБТЕГНАТ ПОДСКОК		
В 403	0.3	1. Вертикален подскок от два крака с обтегнато тяло. 2. По време на летежната фаза тялото се завърта на 360°. 3. Произволна позиция на ръцете. 4. Приземяване със събрани стъпала.		
No.	Стойност	2/1 ОБТЕГНАТ СКОК		
В 405	0.5	1. Вертикален подскок от два крака с обтегнато тяло. 2. По време на летежната фаза тялото се завърта на 720°. 3. Произволна позиция на ръцете. 4. Приземяване със събрани стъпала.		
No.	Стойност	3/1 ОБТЕГНАТ СКОК		
В 408	0.8	1. Вертикален подскок от два крака с обтегнато тяло. 2. По време на летежната фаза тялото се завърта на 1080°. 3. Произволна позиция на ръцете. 4. Приземяване със събрани стъпала.		

Базовият подскок "Аксел" се изпълнява с отскок от един крак напред и приземяване в посока противоположна на началната.

Но.	Стойност	АКСЕЛ		
В 415	0.5	1. Отскок от един крак напред. 2. Водещият крак се отвежда напред, за да повдигне тялото нагоре. 3. По време на летежната фаза тялото се завърта на 540° 4. Приземяване върху стъпалото на водещия крак, в посока противоположна на началната.		
Но.	Стойност	ДВОЕН АКСЕЛ		
В 417	0.7	1. Отскок от един крак напред. 2. Водещият крак се отвежда напред, за да повдигне тялото нагоре. 3. По време на летежната фаза тялото се завърта на 900°. 4. Приземяване върху стъпалото на водещия крак, в посока противоположна на началната.		
Но.	Стойност	ТРОЕН АКСЕЛ		
В 420	1.0	1. Отскок от един крак напред. 2. Водещият крак се отвежда напред, за да повдигне тялото нагоре. 3. По време на летежната фаза тялото се завърта на 1260° 4. Приземяване върху стъпалото на водещия крак, в посока противоположна на началната.		

Но.	Стойност	ДИНАМИЧНО СПАДАНЕ		
В 424	0.4	1. Изпълнява се подскок от два крака. 2. Подскокът е напред и нагоре с обтегнато тяло. 3. Дланите и стъпалата приземяват едновременно в положение „опора“		

No.	Стойност	ДИНАМИЧНО СПАДАНЕ 1/1 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
В 426	0.6	1. Изпълнява се подскок от два крака. 2. Подскокът е напред и нагоре с обтегнато тяло с едновременно обръщане на 360°. 3. Дланите и стъпалата приземяват едновременно в положение „опора“		
No.	Стойност	ДИНАМИЧНО СПАДАНЕ 1 ½ ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
В 427	0.7	1. Изпълнява се подскок от два крака. 2. Подскокът е назад и нагоре с обтегнато тяло с едновременно обръщане на 540°. 3. Дланите и стъпалата приземяват едновременно в положение „опора“.		
No.	Стойност	ДИНАМИЧНО СПАДАНЕ 2/1 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
В 428	0.8	1. Изпълнява се подскок от два крака. 2. Подскокът е напред и нагоре с обтегнато тяло с едновременно обръщане на 720°. 3. Дланите и стъпалата приземяват едновременно в положение „опора“		
No.	Стойност	ДИНАМИЧНО СПАДАНЕ 2 ½ ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
В 429	0.9	1. Изпълнява се подскок от два крака. 2. Подскокът е назад и нагоре с обтегнато тяло с едновременно обръщане на 900°. 3. Дланите и стъпалата приземяват едновременно в положение „опора“.		
No.	Стойност	ДИНАМИЧНИ СПАДАНЕ 3/1 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
В 430	1.0	1. Изпълнява се подскок от два крака. 2. Подскокът е напред и нагоре с обтегнато тяло с едновременно обръщане на 1080°. 3. Дланите и стъпалата приземяват едновременно в положение „опора“		

Семейство **4** Динамични подскоци/ скоци

Базово име: **ГЕЙНЪР**

No.	Стойност	ГЕЙНЪР ½ ОБРЪЩАНЕ		
B 435	0.5	- От положение стоеж се изпълнява мах напред с единия крак и отскок от другия. Във въздуха тялото е успоредно на пода. - В летежната фаза краката се събират. - В летежната фаза тялото е обтегнато и се обръща на 180°. - Дланите и стъпалата приземяват едновременно в положение „опора“.		

No.	Стойност	ГЕЙНЪР 1 ½ ОБРЪЩАНЕ		
B 437	0.7	- От положение стоеж се изпълнява мах напред с единия крак и отскок от другия. Във въздуха тялото е успоредно на пода. - В летежната фаза краката се събират. - В летежната фаза тялото е обтегнато и се обръща на 540°. - Дланите и стъпалата се приземяват едновременно в положение „опора“.		

No.	Стойност	ГЕЙНЪР 2 ½ ОБРЪЩАНЕ		
B 439	0.9	- От положение стоеж се изпълнява мах напред с единия крак и отскок от другия. Във въздуха тялото е успоредно на пода. - В летежната фаза краката се събират. - В летежната фаза тялото е обтегнато и се обръща на 900°. - Дланите и стъпалата се приземяват едновременно в положение „опора“.		

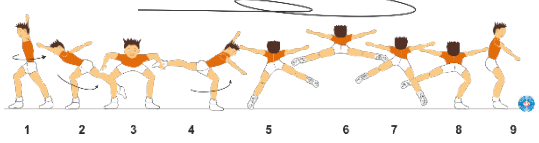
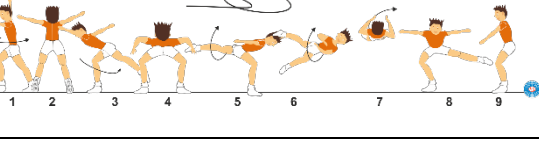
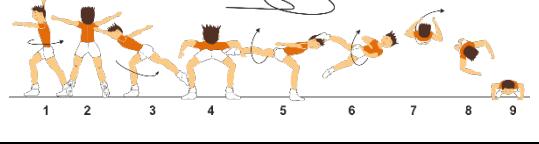
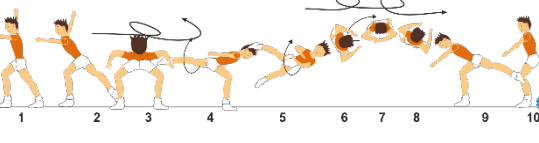
Семейство **4** Динамични подскоци/ скоци

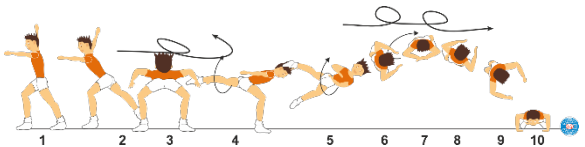
Базово име: **ВЕЗНА**

No.	Стойност	ВЕЗНА 1/1 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
B 446	0.6	- И.п.: Везна, при която торсът и повдигнатият крак са успоредни на пода. - Следва отскок от опорния крак нагоре. В летежната фаза краката се събират, тялото е обтегнато и се обръща на 360°. - Дланите и стъпалата приземяват едновременно в положение „опора“.		

No.	Стойност	ВЕЗНА 2/1 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
B 449	0.9	- И.п.: Везна, при която торсът и повдигнатият крак са успоредни на пода. - Следва отскок от опорния крак нагоре. В летежната фаза краката се събират, тялото е обтегнато и се обръща на 720°. - Дланите и стъпалата приземяват едновременно в положение „опора“.		



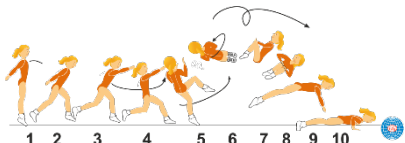
No.	Стойност	БЪТЕРФЛАЙ		
В 455	0.5	1. Изпълнява се ½ кръгово обръщане на тялото преди единият крак да отскочи. 2. Следва мах назад със свободния, обтегнат крак, за да се повдигне тялото нагоре с леко огъване на гърба. 3. По време на летежната фаза, краката са разтворени и тялото е успоредно на пода. 4. Приземяване на един крак.		
В 457	0.7	1. Изпълнява се ½ кръгово обръщане на тялото преди единият крак да отскочи. 2. Следва мах назад със свободния, обтегнат крак, за да се повдигне тялото нагоре с леко огъване на гърба. 3. По време на летежната фаза, краката са разтворени и тялото се обръща на 360°, успоредно на пода. 4. Приземяване на един крак.		
В 458	0.8	1. Изпълнява се ½ кръгово обръщане на тялото преди единият крак да отскочи. 2. Следва мах назад със свободния, обтегнат крак, за да се повдигне тялото нагоре с леко огъване на гърба. 3. По време на летежната фаза, краката са разтворени и тялото се обръща на 360°, успоредно на пода. 4. Приземяване в положение опора.		
В 459	0.9	1. Изпълнява се ½ кръгово обръщане на тялото преди единият крак да отскочи. 2. Следва мах назад със свободния, обтегнат крак, за да се повдигне тялото нагоре с леко огъване на гърба. 3. По време на летежната фаза, краката са разтворени и тялото се обръща на 720°, успоредно на пода. 4. Приземяване на един крак.		

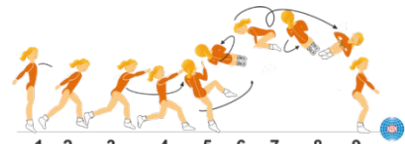
No.	Стойност	БЪТЕРФЛАЙ 2/1 ОБРЪЩАНИЯ ДО ОПОРА		
В 460	1.0	1. Изпълнява се ½ кръгово обръщане на тялото преди единият крак да отскочи. 2. Следва мах назад със свободния, обтегнат крак, за да се повдигне тялото нагоре с леко огъване на гърба. 3. По време на летежната фаза, краката са разтворени и тялото се обръща на 720°, успоредно на пода. 4. Приземяване в положение опора.		

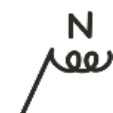
Семейство **4** Динамични подскоци/ скоци

Базово име: **Подскоци в междинна равнина (Off Axis)**

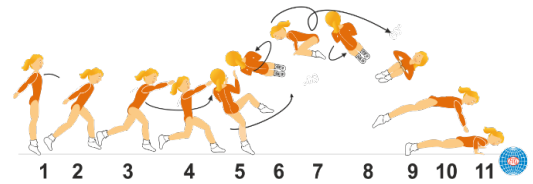
Основният “Подскок в междинна равнина” е подскок с две различни въртения (1/2 въртене - 180° в хоризонталната равнина и ½ обръщане на тялото по надлъжната ос) едновременно в положение Група.

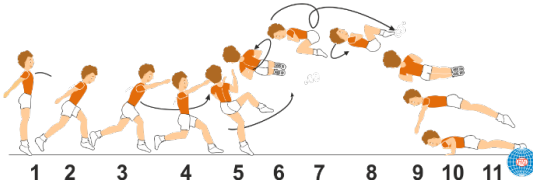
No.	Стойност	ПОДСКОК В МЕЖДИННАТА РАВНИНА ДО ОПОРА		
В 466	0.6	1. Отскок от един крак с едновременно изпълнение на мах със свободния крак нагоре по диагонала. 2. По време на летежна фаза, тялото е на хоризонтала в положение Група. Изпълняват се едновременно две ротации (1/2 въртене - 180° в хоризонталната равнина и ½ обръщане - 180° на тялото по надлъжната ос). По време на изпълнение на упражнението, тялото не трябва да се повдига повече от 45° над хоризонтала. 3. Приземяване в положение на опора, в същата посока като началната.		

No.	Стойност	ПОДСКОК В МЕЖДИННАТА РАВНИНА 1 ½ ОБРЪЩАНЕ		
В 467	0.7	1. Отскок от един крак с едновременно изпълнение на мах със свободния крак нагоре по диагонала. 2. По време на летежна фаза, тялото е на хоризонтала в положение Група. Изпълняват се едновременно две ротации (1/2 въртене - 180° в хоризонталната равнина и 1½ обръщане - 540° на тялото по надлъжната ос). По време на изпълнение на упражнението, тялото не трябва да се повдига повече от 45° над хоризонтала. 3. Приземяване на 1 или 2 стъпала, в същата посока като началната.		

No.	Стойност	ПОДСКОК В МЕЖДИННАТА РАВНИНА 2/1 ОБРЪЩАНЕ		
В 468	0.8	1. Отскок от един крак с едновременно изпълнение на мах със свободния крак нагоре по диагонала. 2. По време на летежна фаза, тялото е на хоризонтала в положение Група. Изпълняват се едновременно две ротации (1/2 въртене - 180° в хоризонталната равнина и 2/1 обръщане - 720° на тялото по надлъжната ос). По време на изпълнение на упражнението, тялото не трябва да се повдига повече от 45° над хоризонтала. 3. Приземяване на 1 или 2 стъпала, в противоположната посока на началната.		



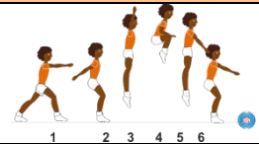
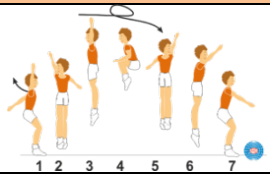
No.	Стойност	ПОДСКОК В МЕЖДИННАТА РАВНИНА 1 ½ ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
В 469	0.9	- Отскок от един крак с едновременно изпълнение на мах със свободния крак нагоре по диагонала. - По време на летежна фаза, тялото е на хоризонтала в положение Група. Изпълняват се едновременно две ротации (1/2 въртене - 180° в хоризонталната равнина и 1 ½ обръщане - 540° на тялото по надлъжната ос). По време на изпълнение на упражнението, тялото не трябва да се повдига повече от 45° над хоризонтала. - Приземяване в положение на опора, в същата посока като началната.		

No.	Стойност	ПОДСКОК В МЕЖДИННАТА РАВНИНА 2/1 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
В 470	1.0	- Отскок от един крак с едновременно изпълнение на мах със свободния крак нагоре по диагонала. - По време на летежна фаза, тялото е на хоризонтала в положение Група. Изпълняват се едновременно две ротации (1/2 въртене - 180° в хоризонталната равнина и 2/1 обръщане - 720° на тялото по надлъжната ос). По време на изпълнение на упражнението, тялото не трябва да се повдига повече от 45° над хоризонтала. - Приземяване в положение на опора, в противоположната посока на началната.		

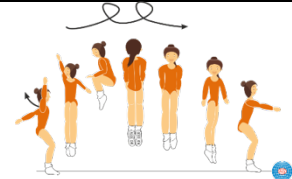
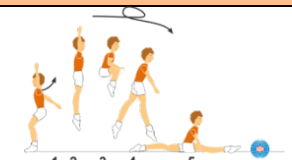
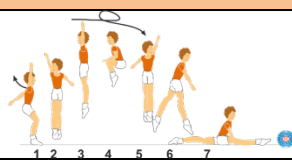
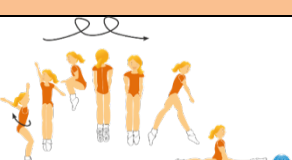
Семейство **5** Подскоци с форма

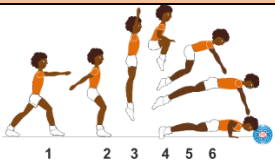
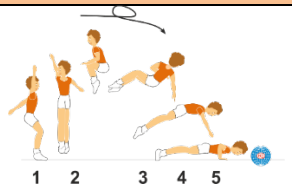
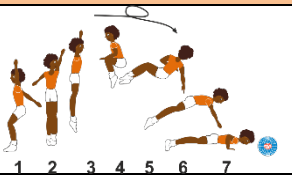
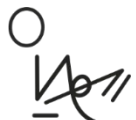
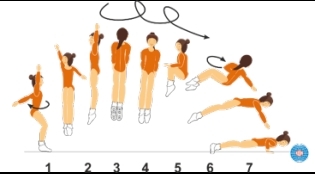
Базово име: **ГРУПА**

Упражнения с въртене: Въртенете може да бъде изпълнено преди, по време или след основната фаза.
Всички упражнения от семейство 5: при изпълнение с отскок от един крак стойността се понижава с 0.1
ДВ/ ТР/ ГР: Всички състезатели трябва да изпълняват еднакъв отскок/ подскок.

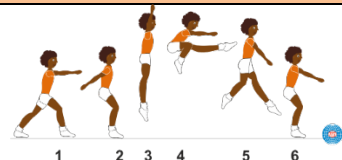
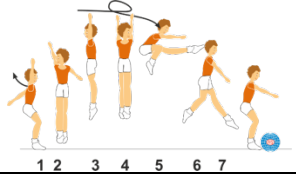
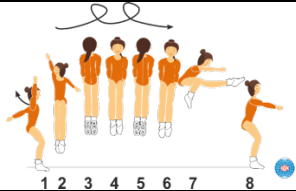
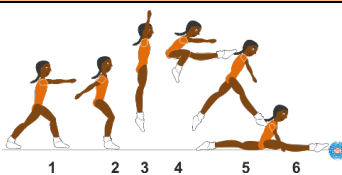
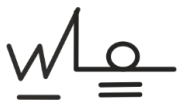
No.	Стойност	ПОДСКОК ГРУПА		
В 502	0.2	- Вертикален подскок от два крака. - Краката се повдигат с колене сгънати и прибрани към гърдите в положение "Група". - Приземяване на две стъпала.		
No.	Стойност	1/1 ВЪРТЕНЕ ПОДСКОК ГРУПА		
В 504	0.4	- Вертикален подскок от два крака с въртене на 360°. - В летежна фаза тялото трябва да демонстрира положение "Група". - Приземяване на две стъпала, в същата посока като началната.		

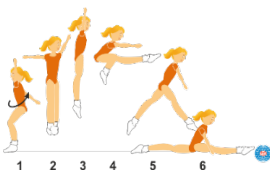
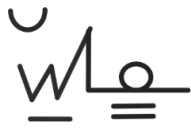
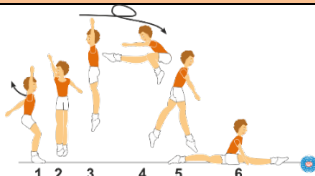
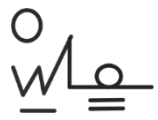
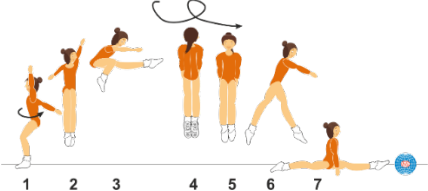
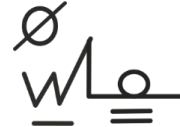
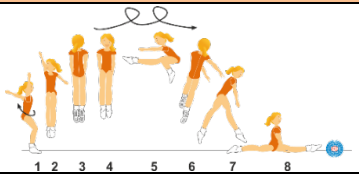
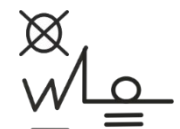
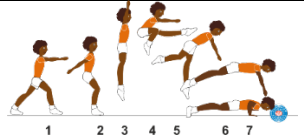


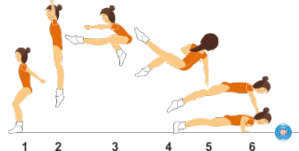
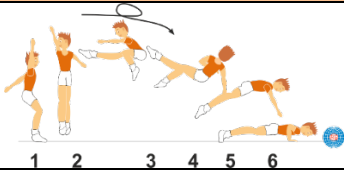
No.	Стойност	2/1 ВЪРТЕНЕ ПОДСКОК ГРУПА		
B 506	0.6	1. Вертикален подскок от два крака с въртене на 720°. 2. В летежна фаза тялото трябва да демонстрира положение "група". 3. Приземяване на две стъпала в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК ГРУПА ДО ШПАГАТ		
B 513	0.3	1. Вертикален подскок от два крака. 2. В летежна фаза тялото трябва да демонстрира положение "Група". 3. Приземяване в положение "напречен шпагат".		
No.	Стойност	1/2 ВЪРТЕНЕ ПОДСКОК ГРУПА ДО ШПАГАТ		
B 514	0.4	1. Вертикален подскок от два крака с въртене на 180°. 2. В летежна фаза тялото трябва да демонстрира положение "Група". 3. Приземяване в положение "напречен шпагат" в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	1/1 ВЪРТЕНЕ ПОДСКОК ГРУПА ДО ШПАГАТ		
B 515	0.5	1. Вертикален подскок от два крака с въртене на 360°. 2. В летежна фаза тялото трябва да демонстрира положение "Група". 3. Приземяване в положение "напречен шпагат" в същата посока като началната.		
No.	Стойност	1 1/2 ВЪРТЕНЕ ПОДСКОК ГРУПА ДО ШПАГАТ		
B 516	0.6	1. Вертикален подскок от два крака с въртене на 540°. 2. В летежна фаза тялото трябва да демонстрира положение "Група". 3. Приземяване в положение "напречен шпагат" в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	2/1 ВЪРТЕНЕ ПОДСКОК ГРУПА ДО ШПАГАТ		
B 517	0.7	1. Вертикален подскок от два крака с въртене на 720°. 2. В летежна фаза тялото трябва да демонстрира положение "Група". 3. Приземяване в положение "напречен шпагат" в същата посока като началната.		

No.	Стойност	ПОДСКОК ГРУПА ДО ОПОРА		
В 524	0.4	1. Вертикален подскок от два крака до положение "Група". 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "опора".		
No.	Стойност	½ ВЪРТЕНЕ ПОДСКОК ГРУПА ДО ОПОРА		
В 525	0.5	1. Вертикален подскок от два крака до положение "Група" с въртене на 180°. 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "опора" в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	½ ВЪРТЕНЕ ПОДСКОК ГРУПА ½ ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
В 526	0.6	1. Вертикален подскок с въртене на 180° до положение "Група". 2. В летежна фаза тялото се обръща на още 180°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "опора" в същата посока като началната.		
No.	Стойност	1/1 ВЪРТЕНЕ ПОДСКОК ГРУПА ½ ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
В 527	0.7	1. Вертикален подскок с въртене на 360° до положение "Група". 2. В летежна фаза тялото се обръща на още 180°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "опора" в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	1 ½ ВЪРТЕНЕ ПОДСКОК ГРУПА ½ ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
В 528	0.8	1. Вертикален подскок с въртене на 540° до положение "Група". 2. В летежна фаза тялото се обръща на още 180°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "опора" в съща посока като началната.		

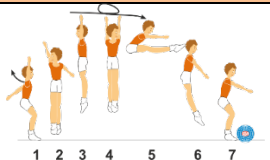
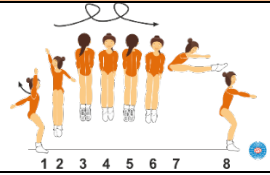
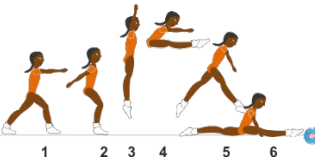
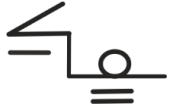
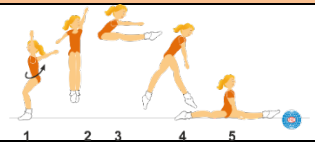
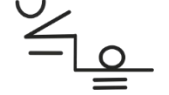
Упражнения с въртене: Въртенете може да бъде изпълнено преди, по време или след основната фаза.
 Всички упражнения от семейство 5: при изпълнение с отскок от един крак стойността се понижава с 0.1
 ДВ/ ТР/ ГР: Всички състезатели трябва да изпълняват еднакъв отскок/ подскок.

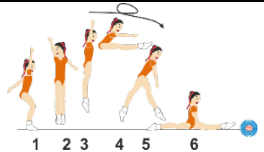
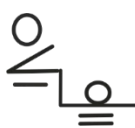
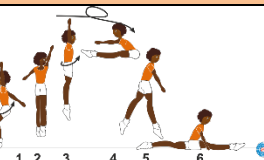
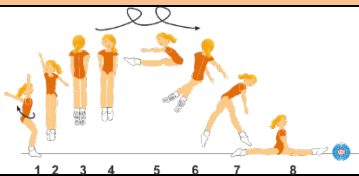
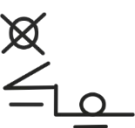
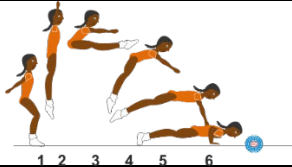
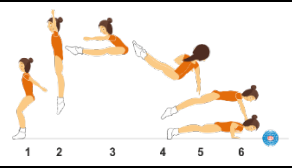
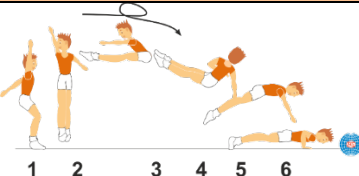
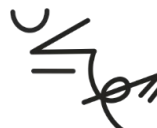
No.	Стойност	КОСЯК		
В 533	0.3	- Вертикален подскок от два крака, при който краката са повдигнати успоредно на пода или по-високо, като единият е сгънат в коляното (Cossack). - Двете бедра са събрани и успоредни на пода. - Приземяване със събрани стъпала.		
В 535	0.5	- Вертикален подскок от два крака със завъртане на 360°. - В летежната фаза се демонстрира положение "Cossack". - Приземяване на две стъпала в същата посока като началната.		
В 537	0.7	- Вертикален подскок със завъртане на 720°. - В летежната фаза се демонстрира положение "Cossack". - Приземяване на две стъпала в същата посока като началната.		
В 544	0.4	- Вертикален подскок от два крака до положение „Cossack“. - В летежната фаза се демонстрира положение "Cossack". - Приземяване в положение "напречен шпагат".		

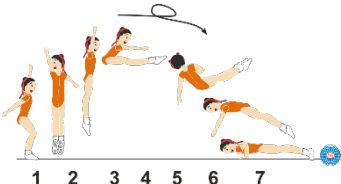
No.	Стойност	ПОДСКОК ½ ВЪРТЕНЕ КОСЯК ДО ШПАГАТ		
B 545	0.5	1. Вертикален подскок със завъртане на 180°. 2. В летежната фаза се демонстрира положение "Cossack". 3. Приземяване в положение "напречен шпагат" в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1/1 ВЪРТЕНЕ КОСЯК ДО ШПАГАТ		
B 546	0.6	1. Вертикален подскок със завъртане на 360°. 2. В летежната фаза се демонстрира положение "Cossack". 3. Приземяване в положение "напречен шпагат", в същата посока на началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1 ½ ВЪРТЕНЕ КОСЯК ДО ШПАГАТ		
B 547	0.7	1. Вертикален подскок със завъртане на 360° до положение „Cossack“. 2. Тялото се завърта на още 180°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "шпагат" в противоположна на изходното положение посока.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 2/1 ВЪРТЕНЕ КОСЯК ДО ШПАГАТ		
B 548	0.8	1. Вертикален подскок със завъртане на 720°. 2. В летежната фаза се демонстрира положение "Cossack". 3. Приземяване в положение "напречен шпагат", в същата посока на началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК КОСЯК ДО ОПОРА		
B 555	0.5	1. Вертикален подскок от два крака до положение „Cossack“. 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "опора".		

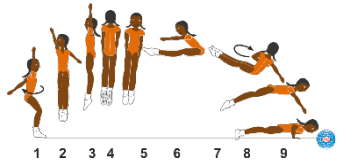
No.	Стойност	ПОДСКОК КОСЯК 1/2 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
В 556	0.6	1. Вертикален подскок от два крака до положение „Cossack”. 2. Тялото се накланя, обръща на 180° и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение “опора” в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1/2 ВЪРТЕНЕ КОСЯК 1/2 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
В 557	0.7	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 180° до положение „Cossack”. 2. В летежната фаза тялото се обръща на още 180°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение “опора” в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1 ВЪРТЕНЕ КОСЯК 1/2 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
В 558	0.8	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 360° до положение Cossack. 2. В летежната фаза тялото се обръща на още 180°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение “опора” в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1 1/2 ВЪРТЕНЕ КОСЯК 1/2 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
В 559	0.9	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 540° до положение „Cossack”. 2. В летежната фаза тялото се обръща на още 180°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение “опора” в същата посока като началната.		

Упражнения с въртене: Въртенете може да бъде изпълнено преди, по време или след основната фаза.
Всички упражнения от семейство 5: при изпълнение с отскок от един крак стойността се понижава с 0.1
ДВ/ ТР/ ГР: Всички състезатели трябва да изпълняват еднакъв отскок/ подскок.

No.	Стойност	ПОДСКОК ЧУПКА		
В 564	0.4	- Вертикален подскок от два крака, при който тялото се сгъва в положение чупка, двата крака са повдигнати над пода на хоризонтала. - Краката са успоредни на пода или по-високо, ъгълът между торса и краката не трябва да е повече от 60°. Ръцете и дланите са протегнати напред към пръстите на краката. - Приземяване със събрани стъпала.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1/1 ВЪРТЕНЕ ЧУПКА		
В 566	0.6	- Вертикален подскок от два крака със завъртане на 360°. - В летежната фаза се демонстрира положение "Чупка". - Приземяване на двете стъпала в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 2/1 ВЪРТЕНЕ ЧУПКА		
В 568	0.8	- Вертикален подскок от два крака със завъртане на 720°. - В летежната фаза се демонстрира положение "чупка". - Приземяване на двете стъпала в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК ЧУПКА ДО ШПАГАТ		
В 575	0.5	- Вертикален подскок от два крака. - В летежната фаза се демонстрира положение "Чупка" - Приземяване в положение "напречен шпагат".		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1/2 ВЪРТЕНЕ ЧУПКА ДО ШПАГАТ		
В 576	0.6	- Вертикален подскок от два крака със завъртане на 180°. - В летежната фаза се демонстрира положение "Чупка" - Приземяване в положение "напречен шпагат" в посока противоположна на началната.		

No.	Стойност	ПОДСКОК 1/1 ВЪРТЕНЕ ЧУПКА ДО ШПАГАТ		
B 577	0.7	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 360°. 2. В летежната фаза се демонстрира положение "Чупка" 3. Приземяване в положение "напречен шпагат" в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1 1/2 ВЪРТЕНЕ ЧУПКА ДО ШПАГАТ		
B 578	0.8	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 360° до положение "Чупка". 2. В летежната фаза тялото се накланя и завърта на още 180°. 3. Приземяване в положение "напречен шпагат" в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 2/1 ВЪРТЕНЕ ЧУПКА ДО ШПАГАТ		
B 579	0.9	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 720°. 2. В летежната фаза се демонстрира положение "Чупка" 3. Приземяване в положение "напречен шпагат".		
No.	Стойност	ПОДСКОК ЧУПКА ДО ОПОРА		
B 586	0.6	1. Вертикален подскок от два крака до положение „чупка“. 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "опора".		
No.	Стойност	ПОДСКОК ЧУПКА 1/2 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
B 587	0.7	1. Вертикален подскок от два крака до положение „чупка“. 2. В летежната фаза тялото се обръща на 180°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "опора" в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1/2 ВЪРТЕНЕ ЧУПКА 1/2 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
B 588	0.8	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 180° до положение „чупка“. 2. В летежната фаза тялото се обръща на още 180°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "опора" в същата посока като началната.		

No.	Стойност	ПОДСКОК 1/1 ВЪРТЕНЕ ЧУПКА 1/2 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
B 589	0.9	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 360° до положение „чупка“. 2. В летежната фаза тялото се обръща на още 180°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „опора“ в посока противоположна на началната.		

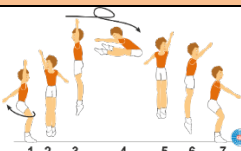
No.	Стойност	ПОДСКОК 1 1/2 ВЪРТЕНЕ ЧУПКА 1/2 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
B 590	1.0	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 540° до положение „чупка“. 2. В летежната фаза тялото се обръща на още 180°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „опора“ в същата посока като началната.		

Семейство 5 Подскоци с форма

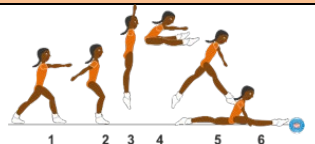
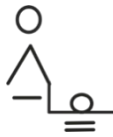
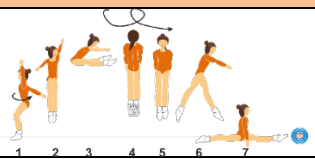
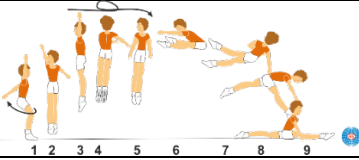
Базово име: РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА/СТРАНИЧЕН ШПАГАТ

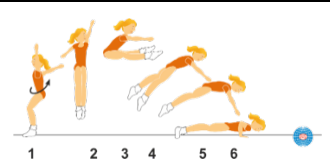
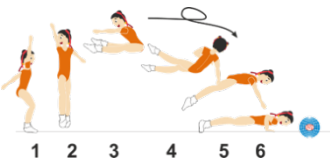
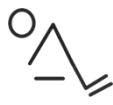
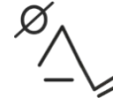
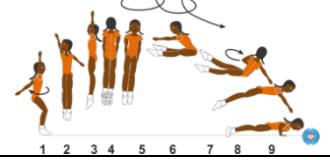
Упражнения с въртене: Въртенете може да бъде изпълнено преди, по време или след основната фаза.
Всички упражнения от семейство 5: при изпълнение с отскок от един крак стойността се понижава с 0.1
ДВ/ ТР/ ГР: Всички състезатели трябва да изпълняват еднакъв отскок/ подскок.

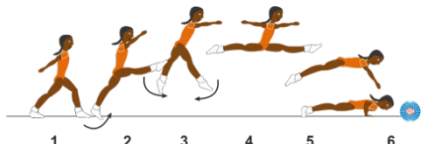
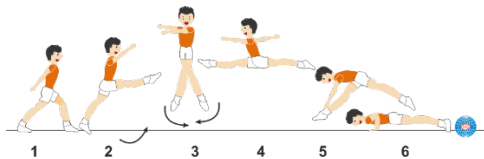
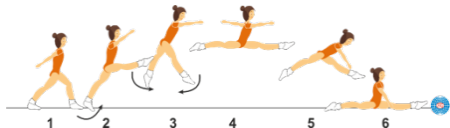
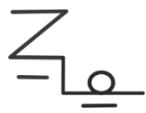
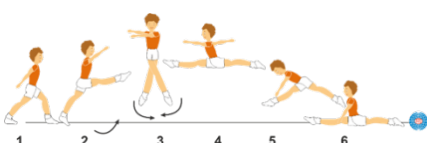
No.	Стойност	ПОДСКОК РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА		
B 594	0.4	1. Вертикален подскок от два крака, при който краката се повдигат в положение „разкрачена чупка“ (разтворени на 90°). 2. Ъгълът между торсът и краката не трябва да бъде повече от 60°. 3. Краката трябва да са успоредни на пода или по-високо. 4. Приземяване със събрани стъпала.		

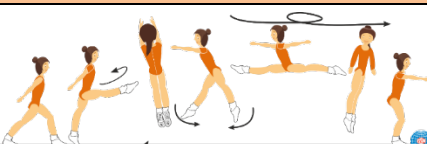
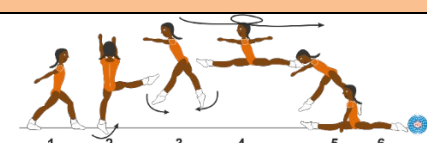
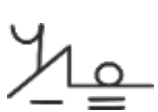
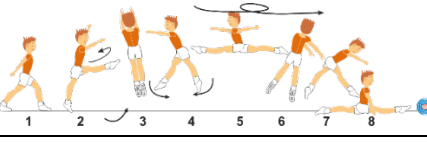
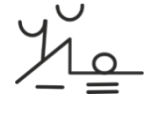
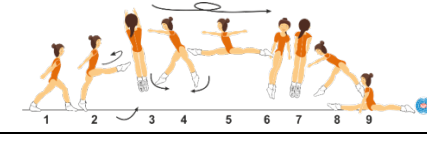
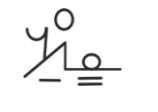
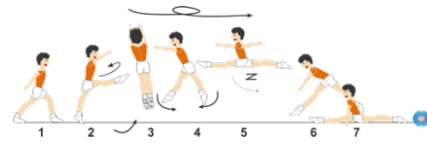
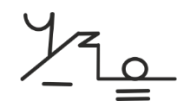
No.	Стойност	ПОДСКОК 1/1 ВЪРТЕНЕ РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА		
B 596	0.6	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 360°. 2. В летежната фаза тялото демонстрира „разкрачена чупка“. 3. Приземяване на две стъпала в същата посока като началната.		

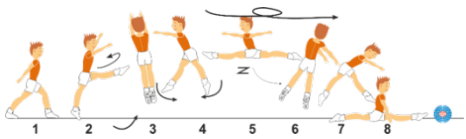
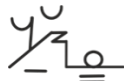
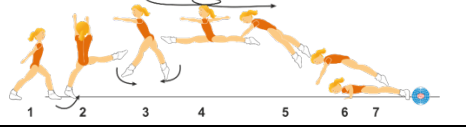
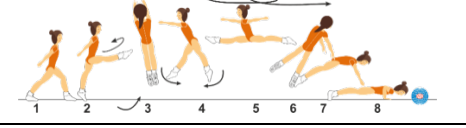
No.	Стойност	ПОДСКОК 2/1 ВЪРТЕНЕ РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА		
B 598	0.8	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 720°. 2. В летежната фаза тялото демонстрира „разкрачена чупка“. 3. Приземяване на две стъпала в същата посока като началната.		

No.	Стойност	ПОДСКОК РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА ДО ШПАГАТ		
B 5105	0.5	1. Вертикален подскок от два крака. 2. В летежната фаза тялото демонстрира "разкратена чупка". 3. Приземяване в положение "напречен шпагат".		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1/2 ВЪРТЕНЕ РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА ДО ШПАГАТ		
B 5106	0.6	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 180° до положение "разкратена чупка". 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "напречен шпагат" в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1/1 ВЪРТЕНЕ РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА ДО ШПАГАТ		
B 5107	0.7	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 360° до положение "разкратена чупка". 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "напречен шпагат" в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1 1/2 ВЪРТЕНЕ РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА ДО ШПАГАТ		
B 5108	0.8	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 540° до положение "разкратена чупка". 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "напречен шпагат" в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 2/1 ВЪРТЕНЕ РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА ДО ШПАГАТ		
B 5109	0.9	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 720° до положение "разкратена чупка". 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "напречен шпагат" в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА ДО ОПОРА		
B 5116	0.6	1. Вертикален подскок от два крака до положение "разкратена чупка". 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение "опора".		

No.	Стойност	ПОДСКОК ½ ВЪРТЕНЕ РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА ДО ОПОРА		
B 5117	0.7	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 180° до положение “разкрачена чупка”. 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение “опора” в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1/1 ВЪРТЕНЕ РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА ДО ОПОРА		
B 5118	0.8	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 360° до положение “разкрачена чупка”. 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение “опора” в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1 ½ ВЪРТЕНЕ РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА ДО ОПОРА		
B 5119	0.9	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 540° до положение “разкрачена чупка”. 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение “опора” в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 2/1 ВЪРТЕНЕ РАЗКРАЧЕНА ЧУПКА ДО ОПОРА		
B 5120	1.0	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 720° до положение “разкрачена чупка”. 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение “опора” в същата посока като началната.		

No.	Стойност	ШИРОК РАЗМЕНЕН СКОК		
В 605	0.5	- Отскок от един крак. - Маховият крак трябва да е на поне 45° преди размяната. - В летежна фаза краката се разменят до положение "напречен шпагат". - Приземяване върху отскачащия крак.		
No.	Стойност	ШИРОК РАЗМЕНЕН СКОК ДО ОПОРА		
В 607	0.7	- Отскок от един крак. - Маховият крак трябва да е на поне 45° преди размяната. - В летежна фаза краката се разменят до положение "напречен шпагат". - След това тялото се накланя и подготвя за приземяване. - Приземяване в положение „опора“.		
No.	Стойност	ШИРОК РАЗМЕНЕН СКОК 1/2 ВЪРТЕНЕ ДО ОПОРА		
В 608	0.8	- Отскок от един крак. - Маховият крак трябва да е на поне 45° преди размяната. - В летежна фаза краката се разменят до положение "напречен шпагат". - В летежната фаза тялото се завърта на 180° - След това тялото се накланя и подготвя за приземяване. - Приземяване в положение „опора“.		
No.	Стойност	ШИРОК РАЗМЕНЕН СКОК ДО ШПАГАТ		
В 616	0.6	- Отскок от един крак. - Маховият крак трябва да е на поне 45° преди размяната. - В летежна фаза краката се разменят до положение "напречен шпагат". - След това тялото се накланя и подготвя за приземяване. - Приземяване в положение "напречен шпагат".		
No.	Стойност	ШИРОК РАЗМЕНЕН СКОК 1/2 ВЪРТЕНЕ ДО ШПАГАТ		
В 617	0.7	- Отскок от един крак. - Маховият крак трябва да е на поне 45° преди размяната. - В летежна фаза краката се разменят до положение "напречен шпагат". - В летежната фаза тялото се завърта на 180° - След това тялото се накланя и подготвя за приземяване. - Приземяване в положение "напречен шпагат" в противоположна посока на началната.		

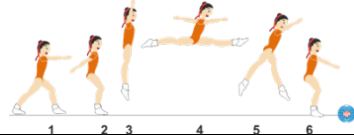
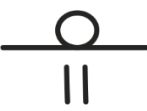
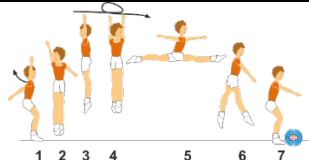
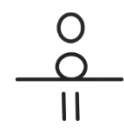
No.	Стойност	ВЪРТЯЩ СМЕНЕН СКОК ½ ВЪРТЕНЕ		
B 626	0.6	- Отскок от един крак напред с отбегнат крак и завъртане на 180° в едноименната посока на отскачащия крак. - Маховият крак трябва да е повдигнат минимум на 45° над пода преди размяната. - В летежна фаза краката се разменят до “напречен шпагат”. - Приземяване върху двете стъпала, в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ВЪРТЯЩ СМЕНЕН СКОК 1/1 ВЪРТЕНЕ		
B 627	0.7	- Отскок от един крак напред с отбегнат крак и завъртане на 180° в едноименната посока на отскачащия крак. - Маховият крак трябва да е повдигнат минимум на 45° над пода преди размяната. - В летежна фаза краката се разменят до “напречен шпагат” и тялото се завърта на още 180° - Приземяване върху двете стъпала, в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ВЪРТЯЩ СМЕНЕН СКОК ½ ВЪРТЕНЕ ДО ШПАГАТ		
B637	0.7	- Изпълнение на Въртящ сменен скок с ½ завъртане. - Маховият крак трябва да е повдигнат минимум на 45° над пода преди размяната. - След това тялото се накланя и подготвя за приземяването. - Приземяване в положение “напречен шпагат” в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ВЪРТЯЩ СМЕНЕН СКОК 1/1 ВЪРТЕНЕ ДО ШПАГАТ		
B638	0.8	- Изпълнение на Въртящ сменен скок с ½ завъртане. - Маховият крак трябва да е повдигнат минимум на 45° над пода преди размяната. - В летежната фаза след напречния шпагат тялото се завърта на още 180°, накланя се и подготвя за приземяване. - Приземяване в положение “напречен шпагат” в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ВЪРТЯЩ СМЕНЕН СКОК 1 ½ ВЪРТЕНЕ ДО ШПАГАТ		
B639	0.9	- Изпълнение на Въртящ сменен скок с ½ завъртане. - Маховият крак трябва да е повдигнат минимум на 45° над пода преди размяната. - В летежната фаза след напречния шпагат тялото се завърта на още 360°, накланя се и подготвя за приземяване. - Приземяване в положение “напречен шпагат” в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ВЪРТЯЩ СМЕНЕН СКОК ½ ВЪРТЕНЕ С РАЗМЯНА ДО ШПАГАТ		
B648	0.8	- Изпълнение на Въртящ сменен скок с ½ завъртане. - Маховият крак трябва да е повдигнат минимум на 45° над пода преди размяната. - В летежната фаза след напречния шпагат следва втора смяна на краката до “напречен шпагат”. - Тялото се накланя и подготвя за приземяването. - Приземяване в положение “напречен шпагат”, в посока противоположна на началната.		

No.	Стойност	ВЪРЛЯЩ СМЕНЕН СКОК 1/1 ВЪРТЕНЕ С РАЗМЯНА ДО ШПАГАТ		
B649	0.9	1. Изпълнение на Въртящ сменен скок с 1/1 завъртане. 2. Маховият крак трябва да е повдигнат минимум на 45° над пода преди размяната. 3. В летежната фаза след напречния шпагат следва втора смяна на краката до „напречен шпагат“. 4. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 5. Приземяване в положение „напречен шпагат“, в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ВЪРЛЯЩ СМЕНЕН СКОК 1/2 ВЪРТЕНЕ ДО ОПОРА		
B658	0.8	1. Изпълнение на Въртящ сменен скок с 1/2 завъртане. 2. Маховият крак трябва да е повдигнат минимум на 45° над пода преди размяната. 3. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 4. Приземяване в положение „опора“, в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ВЪРЛЯЩ СМЕНЕН СКОК 1/2 ВЪРТЕНЕ 1/2 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
B659	0.9	1. Изпълнение на Въртящ сменен скок с 1/2 завъртане. 2. Маховият крак трябва да е повдигнат минимум на 45° над пода преди размяната. 3. В летежната фаза след напречния шпагат тялото се завърта на още 180°, накланя се и се подготвя за приземяване. 4. Приземяване в положение „опора“, в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ВЪРЛЯЩ СМЕНЕН СКОК 1/2 ВЪРТЕНЕ 1/1 ОБРЪЩАНЕ ДО ОПОРА		
B 660	1.0	1. Изпълнение на Въртящ сменен скок с 1/2 завъртане. 2. Маховият крак трябва да е повдигнат минимум на 45° над пода преди размяната. 3. В летежната фаза след напречния шпагат тялото се завърта на още 360°, накланя се и подготвя за приземяване. 4. Приземяване в положение „опора“ в посока противоположна на началната.		

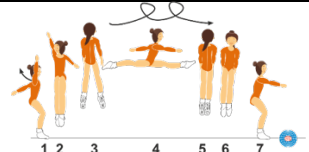
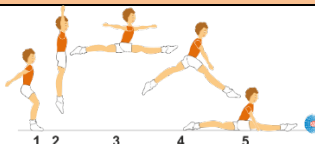
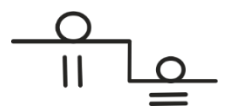
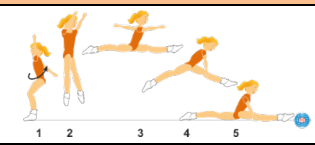
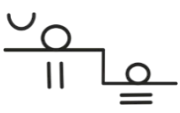
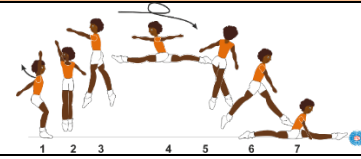
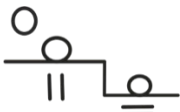
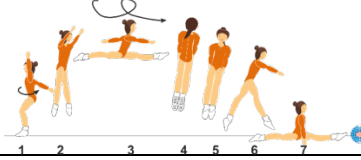
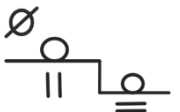
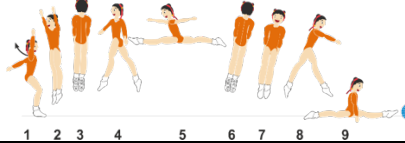
Семейство 6 Шпагатни скоци/ подскоци

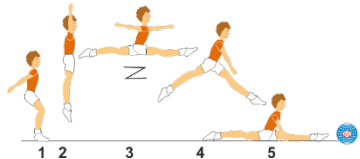
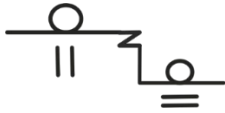
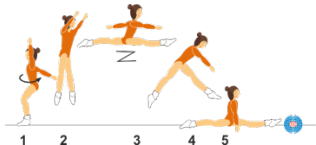
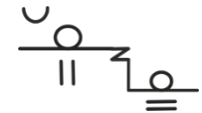
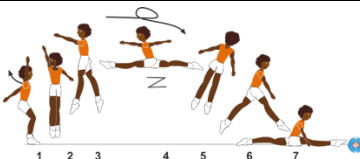
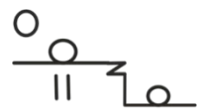
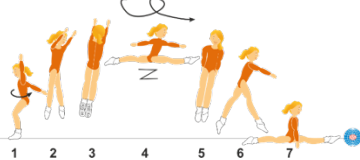
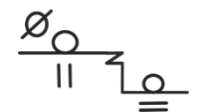
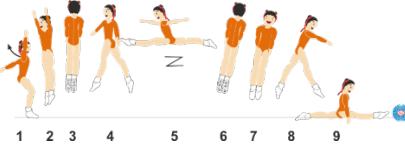
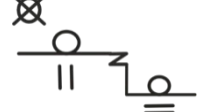
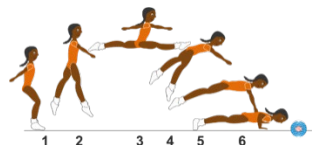
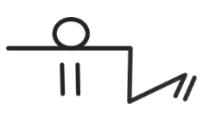
Базово име: Широк подскок

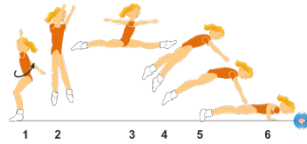
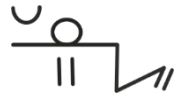
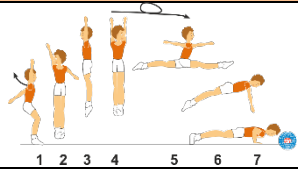
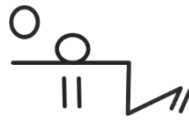
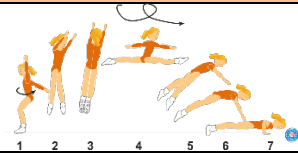
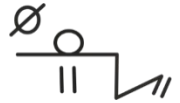
Упражнения с въртене: Въртенете може да бъде изпълнено преди, по време или след основната фаза.

No.	Стойност	ШИРОК ПОДСКОК		
B 664	0.4	1. Вертикален подскок от два крака. 2. В летежната фаза краката са обтегнати в положение „напречен шпагат“. 3. Приземяване върху двете стъпала в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ШИРОК ПОДСКОК 1/1 ВЪРТЕНЕ		
B 666	0.6	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 360°. 2. В летежната фаза краката са обтегнати в положение напречен шпагат. 3. Приземяване върху двете стъпала в същата посока като началната.		



No.	Стойност	ШИРОК ПОДСКОК 2/1 ВЪРТЕНЕ		
B 668	0.8	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 720°. 2. В летежната фаза краката са обтегнати в положение напречен шпагат. 3. Приземяване върху двете стъпала в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ШИРОК ПОДСКОК ДО ШПАГАТ		
B 675	0.5	1. Вертикален подскок от два крака в положение „напречен шпагат“. 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „напречен шпагат“.		
No.	Стойност	ШИРОК ПОДСКОК ½ ВЪРТЕНЕ ДО ШПАГАТ		
B 676	0.6	1. Вертикален подскок от два крака в положение „напречен шпагат“ със завъртане на 180°. 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „напречен шпагат“ в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1/1 ВЪРТЕНЕ ШПАГАТ ДО ШПАГАТ		
B 677	0.7	1. Вертикален подскок от два крака в положение „напречен шпагат“. 2. В летежната фаза тялото се завърта на 360°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „напречен шпагат“ в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 1 ½ ВЪРТЕНЕ ШПАГАТ ДО ШПАГАТ		
B 678	0.8	1. Вертикален подскок от два крака в положение „напречен шпагат“. 2. В летежната фаза тялото се завърта на 540°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „напречен шпагат“ в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	ПОДСКОК 2/1 ВЪРТЕНЕ ШПАГАТ ДО ШПАГАТ		
B 679	0.9	1. Вертикален подскок от два крака в положение „напречен шпагат“. 2. В летежната фаза тялото се завърта на 720°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „напречен шпагат“ в същата посока като началната.		

No.	Стойност	ШИРОК ПОДСКОК РАЗМЯНА ДО ШПАГАТ		
B 686	0.6	1. Вертикален подскок от два крака в положение „напречен шпагат“. 2. В летежната фаза краката се разменят, тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „напречен шпагат“.		
No.	Стойност	½ ВЪРТЕНЕ ШИРОК ПОДСКОК РАЗМЯНА ДО ШПАГАТ		
B 687	0.7	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 180° до положение „напречен шпагат“. 2. В летежната фаза краката се разменят, тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „напречен шпагат“ в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	1/1 ВЪРТЕНЕ ШИРОК ПОДСКОК РАЗМЯНА ДО ШПАГАТ		
B 688	0.8	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 360° до положение „напречен шпагат“. 2. В летежната фаза краката се разменят, тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „напречен шпагат“ в същата посока като началната.		
No.	Стойност	1 ½ ВЪРТЕНЕ ШИРОК ПОДСКОК РАЗМЯНА ДО ШПАГАТ		
B 689	0.9	1. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 360° до положение „напречен шпагат“. 2. В летежната фаза краката се разменят и тялото се завърта на още 180°, накланя се и се подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „напречен шпагат“ в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	2/1 ВЪРТЕНЕ ШИРОК ПОДСКОК РАЗМЯНА ДО ШПАГАТ		
B 690	1.0	4. Вертикален подскок от два крака със завъртане на 720° до положение „напречен шпагат“. 5. В летежната фаза краката се разменят, тялото се накланя и подготвя за приземяването. Приземяване в положение „напречен шпагат“ в същата посока като началната.		
No.	Стойност	ШИРОК ПОДСКОК ДО ОПОРА		
B 696	0.6	1. Вертикален подскок от два крака в положение „напречен шпагат“. 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „опора“.		

No.	Стойност	<i>1/2 ВЪРТЕНЕ ШИРОК ПОДСКОК ДО ОПОРА</i>		
В 697	0.7	1. Вертикален подскок от два крака в положение „напречен шпагат“ със завъртане на 180°. 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „опора“ в посока противоположна на началната.		
No.	Стойност	<i>1/1 ВЪРТЕНЕ ШИРОК ПОДСКОК ДО ОПОРА</i>		
В 698	0.8	1. Вертикален подскок от два крака в положение „напречен шпагат“ със завъртане на 360°. 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „опора“ в същата посока като началната.		
No.	Стойност	<i>1 1/2 ВЪРТЕНЕ ШИРОК ПОДСКОК ДО ОПОРА</i>		
В 699	0.9	1. Вертикален подскок от два крака в положение „напречен шпагат“ със завъртане на 540°. 2. Тялото се накланя и подготвя за приземяването. 3. Приземяване в положение „опора“ в посока противоположна на началната.		

Група С – УПРАЖНЕНИЯ В СТОЕЖ

Семейство **7**

Въртене

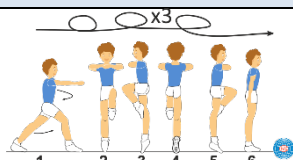
Базово име: Пасе Въртене

Ан деор упражнения: Трябва да се изпълняват с въртене в противоположната посока на опорния крак

Ан дедан упражнения: Трябва да се изпълняват с въртене по посока на опорния крак

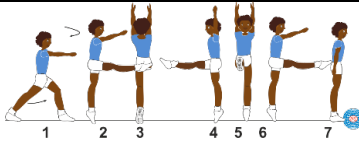
No.	Стойност	1/1 ВЪРТЕНЕ – АН ДЕОР		
С 701	0.1	- И.п. Соеж на един крак. - Изпълнява се завъртане на 360° в противоположната посока на опорния крак. - Свободният крак е в Пасе позиция (стъпало до коляното на опорния крак). - Положението на ръцете е произволно. - Кр.п. Соеж със събрани стъпала		
No.	Стойност	1/1 ВЪРТЕНЕ – АН ДЕДАН		
С 702	0.2	- И.п. Соеж на един крак. - Изпълнява се завъртане на 360° по посока на опорния крак. - Свободният крак е в Пасе позиция (стъпало до коляното на опорния крак). - Положението на ръцете е произволно. - Кр.п. Соеж със събрани стъпала		
No.	Стойност	2/1 ВЪРТЕНЕ – АН ДЕОР		
С 703	0.3	- И.п. Соеж на един крак. - Изпълнява се завъртане на 720° в противоположната посока на опорния крак. - Свободният крак е в Пасе позиция (стъпало до коляното на опорния крак). - Положението на ръцете е произволно. - Кр.п. Соеж със събрани стъпала		
No.	Стойност	2/1 ВЪРТЕНЕ – АН ДЕДАН		
С 704	0.4	- И.п. Соеж на един крак. - Изпълнява се завъртане на 720° по посока на опорния крак. - Свободният крак е в Пасе позиция (стъпало до коляното на опорния крак). - Положението на ръцете е произволно. - Кр.п. Соеж със събрани стъпала		
No.	Стойност	3/1 ВЪРТЕНЕ – АН ДЕОР		
С 705	0.5	- И.п. Соеж на един крак. - Изпълнява се завъртане на 1080° в противоположната посока на опорния крак. - Свободният крак е в Пасе позиция (стъпало до коляното на опорния крак). - Положението на ръцете е произволно. - Кр.п. Соеж със събрани стъпала		

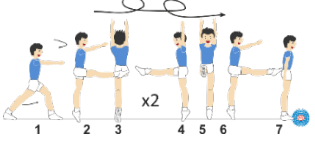


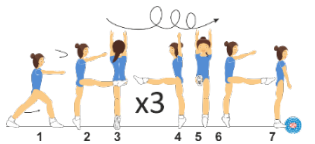
No.	Стойност	3/1 ВЪРТЕНЕ – АН ДЕДАН		
C 706	0.6	- И.п. Стоеж на един крак. - Изпълнява се завъртане на 1080° по посока посока на опорния крак. - Свободният крак е в Пасе позиция (стъпало до коляното на опорния крак). - Положението на ръцете е произволно. - Кр.п. Стоеж със събрани стъпала.		

Семейство 7 Въртене

Базово име: Въртене с крак на хоризонтала

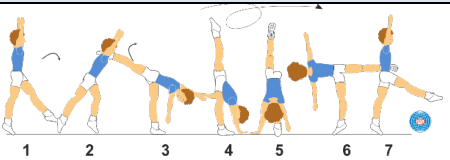
No.	Стойност	1/1 ВЪРТЕНЕ С КРАК НА ХОРИЗОНТАЛА – АН ДЕДАН		
C 715	0.5	- И.п. Стоеж на един крак. Свободният крак трябва да бъде обтегнат и повдигнат на нивото на хоризонтала. - Изпълнява се завъртане на 360° по посока посока на опорния крак. Свободният крак трябва да е на нивото на хоризонтала по време на въртенето. - Положението на ръцете е произволно. - Кр.п. Стоеж със събрани стъпала.		

No.	Стойност	2/1 ВЪРТЕНЕ С КРАК НА ХОРИЗОНТАЛА – АН ДЕДАН		
C 717	0.7	- И.п. Стоеж на един крак. Свободният крак трябва да бъде обтегнат и повдигнат на нивото на хоризонтала. - Изпълнява се завъртане на 720° по посока посока на опорния крак. Свободният крак трябва да е на нивото на хоризонтала по време на въртенето. - Положението на ръцете е произволно. - Кр.п. Стоеж със събрани стъпала.		

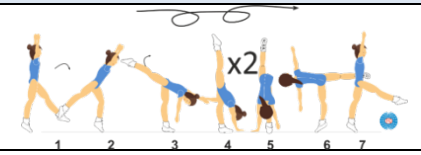
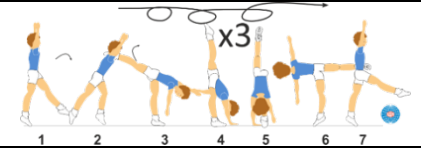
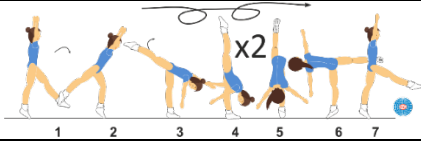
No.	Стойност	3/1 ВЪРТЕНЕ С КРАК НА ХОРИЗОНТАЛА – АН ДЕДАН		
C 719	0.9	- И.п. Стоеж на един крак. Свободният крак трябва да бъде обтегнат и повдигнат на нивото на хоризонтала. - Изпълнява се завъртане на 1080° по посока посока на опорния крак. Свободният крак трябва да е на нивото на хоризонтала по време на въртенето. - Положението на ръцете е произволно. - Кр.п. Стоеж със събрани стъпала.		

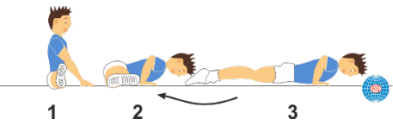
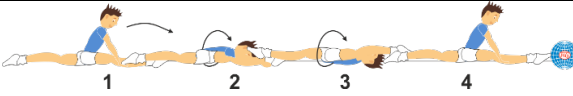
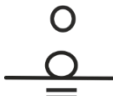
Семейство 7 Въртене

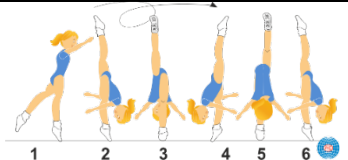
Базово име : Илюжън

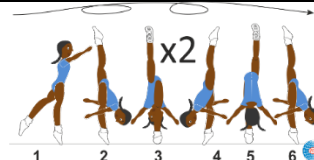
No.	Стойност	ИЛЮЖЪН		
C 724	0.4	- И.п. Стоеж със събрани стъпала. Единият крак се повдига назад и изпълнява кръг от 360° в сагиталната равнина. - Едновременно с това тялото също се завърта на 360° върху опорния крак. - Едната ръка докосва пода встрани от опорния крак. - След завършване на въртенето повдигнатият крак се отвежда надолу към опорния. - Кр.п. Стоеж със събрани стъпала.		



No.	Стойност	ДВОЕН ИЛЮЖЪН		
C 726	0.6	- Изпълнение на два последователни Илюжън без крака да докосва пода. - Кр.п.: Стоеж със събрани стъпала.		
No.	Стойност	ТРОЕН ИЛЮЖЪН		
C 728	0.8	- Изпълнение на три последователни Илюжън без крака да докосва пода. - Кр.п.: Стоеж със събрани стъпала.		
No.	Стойност	СВОБОДЕН ИЛЮЖЪН		
C 735	0.5	- И.п. Стоеж със събрани стъпала. Единият крак се повдига назад и изпълнява кръг от 360° в сагиталната равнина. - Едновременно с това тялото също се завърта на 360° върху опорния крак. Дланите не трябва да докосват пода. Ръцете са в произволно положение. - След завършване на въртенето повдигнатият крак се отвежда надолу към опорния. - Кр.п: Стоеж със събрани стъпала.		
No.	Стойност	СВОБОДЕН ДВОЕН ИЛЮЖЪН		
C 737	0.7	- Изпълнение на два последователни свободни Илюжън без крака да докосва пода. - Кр.п: Стоеж със събрани стъпала.		
No.	Стойност	СВОБОДЕН ТРОЕН ИЛЮЖЪН		
C 739	0.9	- Изпълнение на три последователни свободни Илюжън без крака да докосва пода. - Кр.п: Стоеж със събрани стъпала.		

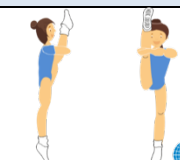
No.	Стойност	ПРЕМИНАВАНЕ ПРЕЗ СТРАНИЧЕН ШПАГАТ		
C 802	0.2	- И.п. Страничен шпагат. - Торсът се навежда напред докато гърдите докоснат пода. - Краката се отвеждат назад през страни със завъртане в тазобедрените стави. - Кр.п: Лег.		
No.	Стойност	ШПАГАТНО ПРЕТЪРКАЛВАНЕ		
C 803	0.3	- И.п. Напречен шпагат. - Торсът се навежда напред и ръцете обхващат предния крак. - Следва странично претъркаване на 360° на пода в това положение. - Кр.п: Напречен шпагат.		

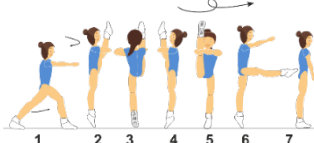
No.	Стойност	ВЕРТИКАЛЕН ШПАГАТ		
C 811	0.1	- Докато единия крак е в опора на пода, другият се изнася назад до 180° в положение вертикален шпагат. - Дланите докосват пода встрани от опорния крак. - Главата, торсът и повдигнатият крак са в една линия. - Кр.п. Стоеж със събрани стъпала.		
No.	Стойност	СВОБОДЕН ВЕРТИКАЛЕН ШПАГАТ		
C 813	0.3	- Докато единия крак е в опора на пода, другият се изнася назад до 180° в положение вертикален шпагат. - Ръцете са в произволна позиция и не докосват пода. - Главата, торсът и повдигнатият крак са в една линия. - Кр.п. Стоеж със събрани стъпала.		
No.	Стойност	1/1 ВЪРТЕНЕ В СВОБОДЕН ВЕРТИКАЛЕН ШПАГАТ		
C 815	0.5	- И.п. Стоеж на един крак. - Изпълнява се Свободен вертикален шпагат. - В това положение се изпълнява пълно завъртане (360°) на пръсти. - Кр.п. Стоеж със събрани стъпала.		

No.	Стойност	2/1 ВЪРТЕНЕ В СВОБОДЕН ВЕРТИКАЛЕН ШПАГАТ		
C 817	0.7	- И.п. Стоеж на един крак. - Изпълнява се Свободен вертикален шпагат. - В това положение се изпълнява пълно завъртане (360°) на пръсти. - Кр.п. Стоеж със събрани стъпала.		

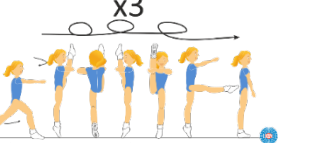
Семейство **8** ГЪВКАВОСТ

Базово име: **Равновесие**

No.	Стойност	РАВОВЕСЕН СТОЕЖ		
C 822	0.2	- И.п. Стоеж, единият крак е повдигнат в положение на шпагат в сагиталната или фронталната равнина. - Повдигнатият крак се поддържа от една или двете ръце. - Упражнението трябва да се задържи 2 секунди - Кр.п. Стоеж със събрани стъпала.		

No.	Стойност	1/1 ВЪРТЕНЕ В РАВНОВЕСЕН СТОЕЖ		
C 825	0.5	- Въртене в равновесен стоеж, при което единият крак е повдигнат в сагиталната или фронтална равнина и се придържа от една или двете ръка. - Трябва да се изпълни пълно завъртане на 360° . - Кр.п. Стоеж със събрани стъпала.		

No.	Стойност	2/1 ВЪРТЕНЕ В РАВНОВЕСЕН СТОЕЖ		
C 827	0.7	- Въртене в равновесен стоеж, при което единият крак е повдигнат в сагиталната или фронтална равнина и се придържа от една или двете ръка. - Трябва да се изпълни пълно завъртане на 720° . - Кр.п. Стоеж със събрани стъпала.		

No.	Стойност	3/1 ВЪРТЕНЕ В РАВНОВЕСЕН СТОЕЖ		
C 829	0.9	- Въртене в равновесен стоеж, при което единият крак е повдигнат в сагиталната или фронтална равнина и се придържа от една или двете ръка. - Трябва да се изпълни пълно завъртане на 1080° . - Кр.п. Стоеж със събрани стъпала.		

ПРИЛОЖЕНИЕ 09 – ТАБЛИЦИ ЗА ТРУДНОСТ

ГРУПА А	А 0.1	В 0.2	С 0.3	Д 0.4	Е 0.5	Ф 0.6	Г 0.7	Н 0.8	І 0.9	Ј 1.0
Семейство 1 – Динамична сила (Базово име: Динамична опора, А-Опора, Размят, Отблъскваща ъглова опора, Експлозивна Капоейра)										
100	A101	A102	A103	A104	A105	A106	A107	A108	A109	A110
110	A110	A112	A113	A114	A115	A116	A117	A118	A119	A120
120	A121	A122	A123	A124	A125	A126	A127	A128	A129	A130
130	A131	A132	A133	A134	A135	A136	A137	A138	A139	A140
140	A141	A142	A143	A144	A145	A146	A147	A148	A149	A150
150	A151	A152	A153	A154	A155	A156	A157	A158	A159	A160
160	A161	A162	A163	A164	A165	A166	A167	A168	A169	A170
170	A171	A172	A173	A174	A175	A176	A177	A178	A179	A180
Семейство 2 – Статична сила (Базово име: Опора, V-опора, Опорна везна)										
200	A201	A202	A203	A204	A205	A206	A207	A208	A209	A210
210	A211	A212	A213	A214	A215	A216	A217	A218	A219	A220
220	A221	A222	A223	A224	A225	A226	A227	A228	A229	A230
230	A231	A232	A233	A234	A235	A236	A237	A238	A239	A240
240	A241	A242	A243	A244	A245	A246	A247	A248	A249	A250
250	A251	A252	A253	A254	A255	A256	A257	A258	A259	A260
260	A261	A262	A263	A264	A265	A266	A267	A268	A269	A270
270	A271	A272	A273	A274	A275	A276	A277	A278	A279	A280
Семейство 3 – Кръгове с крака (Базово име: Флеър, Хеликоптер)										
300	A301	A302	A303	A304	A305	A306	A307	A308	A309	A310
310	A311	A312	A313	A314	A315	A316	A317	A318	A319	A320
320	A321	A322	A323	A324	A325	A326	A327	A328	A329	A330
330	A331	A332	A333	A334	A335	A336	A337	A338	A339	A340
340	A341	A342	A343	A344	A345	A346	A347	A348	A349	A350
350	A351	A352	A353	A354	A355	A356	A357	A358	A359	A360



ГРУПА	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
В	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Семейство 4 – Динамични подскоци/ скоци (Базово име: Обтегнат подскок, Аксел, Динамично спадане, Гейнър, Везна, Бътерфлай, Подскоци в междинната равнина) Задължително за ИМ										
400	B401	B402	B403	B404	B405	B406	B407	B408	B409	B410
410	B410	B412	B413	B414	B415	B416	B417	B418	B419	B420
420	B421	B422	B423	B424	B425	B426	B427	B428	B429	B430
430	B431	B432	B433	B434	B435	B436	B437	B438	B439	B440
440	B441	B442	B443	B444	B445	B446	B447	B448	B449	B450
450	B451	B452	B453	B454	B455	B456	B457	B458	B459	B460
460	B461	B462	B463	B464	B465	B466	B467	B468	B469	B470
Семейство 5 – Подскоци с форма (Базово име: Група, Косяк, Чупка, Разкрасена чупка/ Страничен шпагат) Заб: Всички упр.от Семейство 5: При изпълнение с отскок от 1 крак стойността се намалява с -0.1										
500	B501	B502	B503	B504	B505	B506	B507	B508	B509	B510
510	B511	B512	B513	B514	B515	B516	B517	B518	B519	B520
520	B521	B522	B523	B524	B525	B526	B527	B528	B529	B530
530	B531	B532	B533	B534	B535	B536	B537	B538	B539	B540
540	B541	B542	B543	B544	B545	B546	B547	B548	B549	B550
550	B551	B552	B553	B554	B555	B556	B557	B558	B559	B560
560	B561	B562	B563	B564	B565	B566	B567	B568	B569	B570
570	B571	B572	B573	B574	B575	B576	B577	B578	B579	B580
580	B581	B582	B583	B584	B585	B586	B587	B588	B589	B590
590	B591	B592	B593	B594	B595	B596	B597	B598	B599	B5100
5100	B5101	B5102	B5103	B5104	B5105	B5106	B5107	B5108	B5109	B5110
5110	B5111	B5112	B5113	B5114	B5115	B5116	B5117	B5118	B5119	B5120



ГРУПА B	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Семейство 6 – Шпагатни подскоци/ скоци (Базово име: Широк разменен, Въртящ сменен, Широк подскок)										
600	B601	B602	B603	B604	B605	B606	B607	B608	B609	B610
610	B611	B612	B613	B614	B615	B616	B617	B618	B619	B620
620	B621	B622	B623	B624	B625	B626	B627	B628	B629	B630
630	B631	B632	B633	B634	B635	B636	B637	B638	B639	B640
640	B641	B642	B643	B644	B645	B646	B647	B648	B649	B650
650	B651	B652	B653	B654	B655	B656	B657	B658	B659	B660
660	B661	B662	B663	B664	B665	B666	B667	B668	B669	B670
670	B671	B672	B673	B674	B675	B676	B677	B678	B679	B680
680	B681	B682	B683	B684	B685	B686	B687	B688	B689	B690
690	B691	B692	B693	B694	B695	B696	B697	B698	B699	B700

ГРУПА C	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Семейство 7 – Въртене (Базово име: Пасе въртене, Въртене с крак на хоризонтала, Илюжън)										
Задължително за ИЖ										
700	C701	C702	C703	C704	C705	C706	C707	C708	C709	C710
710	C711	C712	C713	C714	C715	C716	C717	C718	C719	C720
720	C721	C722	C723	C724	C725	C726	C727	C728	C729	C730
730	C731	C732	C733	C734	C735	C736	C737	C738	C739	C740
Семейство 8 – Гъвкавост (Базово име: Шпагат, Вертикален шпагат, Равновесие) Непозволено за ИМ										
800	C801	C802	C803	C804	C805	C806	C807	C808	C809	C810
810	C811	C812	C813	C814	C815	C816	C817	C818	C819	C820
820	C821	C822	C823	C824	C825	C826	C827	C828	C829	C830



ПРИЛОЖЕНИЕ 10 – РЕЧНИК

Речник на МФГ по спортна аеробика

	Термин / Съкращение	Дефиниция / Описание
A	Acrobatic Element Акробатично упражнение	Общ термин за движения с премятане, както в Акробатиката. Виж списъка за Спортна аеробика. Акробатичното упражнение има 3 фази (вход – основна – изход).
	Aerobic Competition Състезание по аеробика	Д-р Кенет Х. Купър (САЩ) е пионер в използването на аеробните упражнения за поддържане и подобряване на здравето. Неговата теория с указания и предписания „Аеробни упражнения“ се развива като Аеробен танц, а впоследствие се превръща в новия спорт Спортна аеробика.
	Aerobic Movement Pattern Аеробен модел	Комбинации от базови аеробни стъпки заедно с комбинации от движения на ръцете, изпълнени с музиката така, че да се създаде една динамична и ритмична последователност от high impact и low impact движения.
	Aerobic Movement Pattern Sequence – 8рка	Представява аеробен модел от пълни 8 такта аеробни движения (аеробна осморка), в които се използват 7те базови стъпки с движения на ръцете. 8-такта = 1 Аеробен модел/ 8-рка
	Airborne В летежна фаза	Тялото е в летежна фаза. Когато състезател няма контакт с пода или друг състезател.
	Alignment Подреждане/ Стойка	Подреждане на костите, от които се състои една става. По време на състезания - поддържане на тялото (всяка една част) в правилна неутрална позиция. Също се използва терминът телесна стойка.
	Amplitude/ Амплитуда	Експлозивни движения с височина.
	Axel Jump Подскок Аксел	Подскок, който произлиза от фигурното пързаяне. Отскок от един крак напред с приземяване върху водещия крак.
B	Background Music Фонова музика	Музика, която звучи като фон, не е главната цел на представлението, но го съпътства.
	Beat Per Minute Удар в мин.	Единица, която показва темпото на музиката и броя на ударите за 1 минута. Колкото по-голям е броят на ударите, толкова по-бързо е темпото на музиката.
	Beep / Cue sound Начален сигнал	Умишлено поставен звуков ефект в началото на музиката, който обозначава нейното начало.
C	Canon / Канон	ДВ, ТР, ГР, АД, АС: Състезателите изпълняват дадено движение с интервал от време (едно след друго).
	Capoeira Капоейра	Капоейра е Афро-Бразилско бойно изкуство и игра, което включва елементи от танц, акробатика, музика и духовност. Движението на тялото включва мах (90° - 180°), при което тялото се поддържа от едната ръка.
	Chassé (chase) Шасе	Произлиза от балетната терминология. Движение, при което единия крак „преследва“ другия.
	Choreography Хореография	Определя последователността на движенията на тялото в пространството и времето, както и по отношение на другите участващи партньори. Тя е също балансирано разпределение на трудните упражнения и артистичните компоненти, за да се създаде една непрекъсната плавност, едно свързано цяло и да се демонстрират уникалните възможности, индивидуалност и стил на състезателите при изпълнението им.
	Circle / Кръгово	Завъртане или обръщане на 360° с придвижване по кръгова траектория.
	Code of Point / Правилник	Международен правилник или регламент, изготвен от FIG. Актуализира се в началото на всеки Олимпийски цикъл.
	Collaboration / Колаборация	Взаимодействие, при което двама или повече състезатели изпълняват действие заедно с помощта на друг състезател, за да бъдат подкрепяни, влачени или повдигнати от пода.
	Composition / Композиция	Речник на движенията, който включва трудните упражнения и други структурни елементи на аеробните съчетания.
	Compulsory Elements / Задължителни упражнения	Задължителните трудни упражнения трябва да бъдат включени в съчетанията за състезателите от Национално развитие (препоръчителни).
D	Cossack Jump / Подскок Косяк	Форма на тялото в летежна фаза в положение на чупка със събрани бедра, успоредни на пода. Единият крак е обтегнат, а другият сгънат.
	Difficulty Element / Трудни упр.	Упражнения със стойност, които демонстрират физически качества.
	Dynamic Strength / Динамична сила	Изотонична мускулна сила. Сила на движенията.

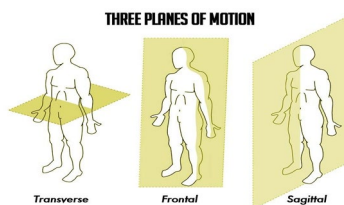


	Термин / Съкращение		Дефиниция / Описание
E	EC / ИК		Изпълнителен Комитет
	Element / Упражнение		Има „Трудни упражнения“ и „Акробатични упражнения“. Произлизат от упражнения от Гимнастиката.
	En dedans / Ан дедан		Произлиза от балетната терминология. Завъртане по посока на опорния крак. Ако опорния крак е десен, въртене надясно.
	En dehors / Ан деор		Произлиза от балетната терминология. Завъртане по посока противоположна на опорния крак. Ако опорния крак е десен, въртенето е наляво.
	Endurance / Издръжливост		Способност да се поддържа интензивността през цялото съчетание.
F	Fall / Падане		Бързо падане или приземяване с пълна загуба на контрол.
	Family / Семейство		Група от Трудни упражнения с подобна техника на изпълнение и умение.
	Flexibility / Гъвкавост		Обхват на динамични и статични движения.
	Floor Element / Упр.на пода		Упражнения, изпълнени на пода или с приземяване на пода.
	Formation / Строй		Разположение на състезателите един спрямо друг в определена форма при придвижване или на място.
	Frontal / Фронтална		Една от анатомичните равнини. Разделя тялото на предна и задна част. Пример: „Широко подскок“ – шпагат, при който краката са отворени странично наляво и надясно.
	Frontal Split / Страничен шпагат		Краката са обтегнати вдясно и ляво в положение страничен шпагат (180°).
	FIG / МФГ	FIG	“International Gymnastics Federation - Международна Федерация по Гимнастика
G	Glissade (Glide) / Плъзгане		Произлиза от балетната терминология. Плавно придвижване, без усилие или съпротивление, с център на тежестта, движещ се по хоризонтала.
	Group / Група		Трудните упражнения са разпределени в 3 различни групи в зависимост от физическите способности.
H	High Impact	HI	Движения, при които в даден момент и двете стъпала се отделят от пода. Напр.: бягане, скип, подскок.
	Hop / Hopping / Подскок		Придвижване с малък, вертикален подскок или с придвижване на кратка дистанция.
	Horizontal / Хоризонтал		Успоредно на пода.
J	Jury / Съдии		Съдии. Т-съдия = Съдия на трудност, И-съдия = Съдия за изпълнение, А-съдия = Съдия за артистизъм
	Jump / Подскок		Отблъскване от пода във въздуха, при което се използват мускулите на краката. Вертикален подскок, при който приземяването е на същото място като отскока.
	Junior / ВГ 15-17	JR	Състезателите трябва да навършват 15-17 г. в годината на състезанието.
L	Lateral / Странично		Движения към едната и другата страна.
	Leap / Скок		Вид скок, при който след отскока от един крак има траектория на придвижване преди приземяването.
	Level / Ниво		3 нива в пространството – във въздуха, в стоеж и на пода.
	Link / Връзка		Свързване на отделните движения без смяна на нивото.
	Low Impact	LI	Движения, при които едното стъпало е в контакт с пода. Напр.: марш, стъпка с докосване, V-стъпка и др.
	LOC / ОК		Организационен Комитет
P	Panel / Състав		Съдийски състав, в който са включени всички съдии.
	Passé / Пасе		Произлиза от балетната терминология. Свободният крак е сгънат като стъпалото е над коляното на опорния крак, при което се получава форма „триъгълник“.
	Partnership / Партньорство		Взаимовръзка между двама или повече състезатели с или без контакт/ физическо взаимодействие (държане на ръце/ ръкопъкане, докосване, прегръдка, визуален контакт, т.н.)
	Phrase / Фраза		Група от ноти, които образуват отделна единица в музиката.
	Physical Interaction / Физическо взаимодействие		Физическото взаимодействие попада под „Партньорство“, общуване или пряко участие с партньор (и), осъществяващи връзка помежду си чрез физически контакт.
	Pike Jump / Подскок Чупка		Форма на тялото в летежна фаза със събрани и обтегнати крака, успоредни на пода, при което горната част на тялото е приведена напред.
	Power / Взривна сила		Експлозивна сила за кратък период от време (плиометрични упражнения).
	Presentation / Представяне		Начинът и стилът на изпълнение на съчетанието, чрез индивидуална изразителност и привлекателност.
	Propelling / Изхвърляне		Когато един състезател изхвърля друг или състезател отскача от друг в летежна фаза.

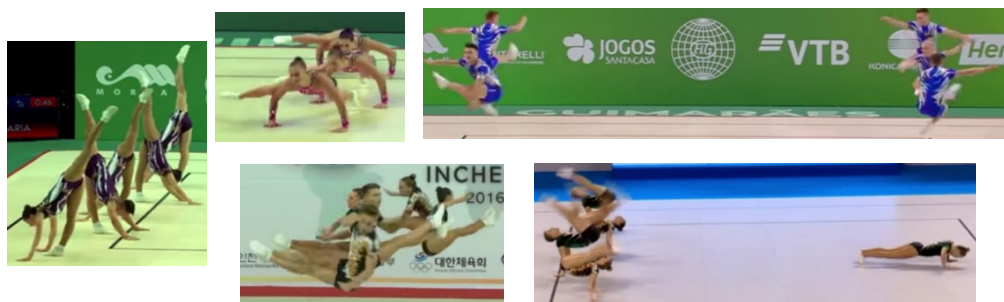


S	Sagittal / Сагитална		Една от анатомичните равнини. Разделя тялото на дясно и ляво. Напр.: “Напречен шпагат”— шпагат, при който краката са отпред и отзад на тялото.
	Senior / ВГ 18+	SR	Състезателите трябва да навършват 18 г. в годината на състезанието.
	Slide / Плъзгане		Движение, при което има преместване с постоянен контакт с пода.
	Split (Sagittal) / Шпагат (напречен)		Краката са разгънати напълно напред и назад до напречен шпагат (180°).
	Static Strength / Статична сила		Изометрична мускулна сила. Сила, при която няма движение, така както е в семейство статични опори.
	Straddle / Разкрачка		Краката са разтворени (минимум 90°) странично на тялото, успоредни на пода. Тялото е в положение чупка.
	Straddle Cut / Размят		По време на летежна фаза, крака се разтварят встрани, преминават от двете страни на тялото и се обтягат напред до тилна опора. Стъпалата са повдигнати от пода по време на изпълнение на упражнението.
	Style / Стил		Отличителен/ определен / характерен начин на представяне на движенията.
	Support / Опора		Поддържане на цялата тежест или част от нея. Поддържане на тялото с ръце на пода като се използва изометрична мускулна контракция. При трудни упражнения се изисква задържане от минимум 2 сек.
	Surface / Floor / Повърхност / Под		Най-ниското ниво. Движения, при които и други части на тялото, освен стъпалата, са в контакт с пода.
	Swing / Люлеене		Движение напред, назад или вляво, вдясно..
	Switch / Размяна		Движение, при което има размяна на краката.
T	Synchronization / Синхронизация	Sync hro	Възможността да се изпълняват движенията като един, с еднакъв обхват, по едно и също време и с еднакви качества.
	TC / TK		Технически Комитет
	Technical Skill / Техническо умение	Skill	Способността да се демонстрират движения с перфектна техника като се използват максималните физически качества (динамична/ статична гъвкавост, мускулна сила, амплитуда, сила, мускулна издръжливост) с правилна форма, телесна стойка и положение.
	TR / TP		Технически Регламент
	Technical Requirement / Технически изисквания		Изисквания за изпълнение на трудните упражнения, така че да бъдат разпознати като упражнение. Ако не са изпълнени, упражнението не получава стойност.
	Theme / Тема		Обединяваща или доминираща идея, мотив и т.н., както е при произведение на изкуството.
	Transition / Преход		Свързване на движения към и от различни нива в пространството (на пода, в стоеж, във въздуха).
	Tuck / Група		Двата крака са повдигнати близо до гърдите със сгънати колена.
	Turn / Въртене		Въртене, изпълнено в контакт с пода или във вертикала, когато е в летежна фаза.
	Twist / Обръщане		Въртене, изпълнено извън вертикала.
V	Vertical / Вертикал		Прав ъгъл (90°) спрямо хоризонталната равнина.
Y	Youth / ВГ 12-14		Състезателите трябва да навършват 12-14 г. в годината на състезанието.
★	7-Basic Steps / 7 базови стъпки		Марш, Бягане, Скип, Коляно, Мах, Подскок, Напад.

Анатомични равнини



Припокриване (в колона)



Екипи с телесен цвят



СЪЮЗ ПО АЕРОБИКА БЪЛГАРИЯ



ЧАСТ 4

**ПРАВИЛНИК ЗА РАЗВИТИЕ НА
СПОРТНАТА АЕРОБИКА НА НАЦИОНАЛНО НИВО
2025 - 2028**

ТЕХНИЧЕСКА КОМИСИЯ КЪМ СЪЮЗ ПО АЕРОБИКА БЪЛГАРИЯ

СЪДЪРЖАНИЕ

I. Приложение 1 - Съдийски правилник за състезания Клас Б	3
1. Структура и съдържание на съчетанията за състезания клас „Б“	4
2. Акробатични упражнения	5
3. Забранени упражнения / движения / приземяване	6
4. Наказания	7
5. Колаборация / взаимодействие / партньорство	8
6. Трудност	9
7. Изпълнение	10
8. Артистизъм	10
9. Описание на базовите стъпки	11
10. Примери за вариации на базови стъпки	12
11. Трудни упражнения – клас „Б“	
11.1. Група А – упражнения на пода	13
11.2. Група В – упражнения с летежна фаза	21
11.3. Група С – упражнения в стоеж	27
II. Приложение 2 - Съдийски правилник за състезания Клас А – ВГ 7-8г.	33
1. Структура и съдържание на задължително съчетание – ВГ 7-8г. – клас А	34
2. Допълнителни указания	34
3. Облекло	35
4. Наказания	35
5. Описание и указания за изпълнение на задължителното съчетание (по осморки) – ВГ 7-8г. - категория индивидуално	36
III. Приложение 3 - Съдийски правилник за състезания Клас С	38
1. Структура и съдържание на съчетанията за състезания клас „Б“	39
1. Структура и съдържание на съчетанията за състезания клас „Б“ - продължение	40
2. Допълнителни указания	41
3. Облекло	41
4. Наказания	41
5. Описание и указания за изпълнение на задължителното съчетание – ВГ 6г. - категория индивидуално	42
6. Описание и указания за изпълнение на задължителното съчетание – ВГ 5-6г. – категория ГРУПИ	44
7. Описание и указания за изпълнение на задължителното съчетание – ВГ 7-8г.	46
8. Описание и указания за изпълнение на задължителното съчетание – ВГ 9-11г.	48
9. Описание и указания за изпълнение на задължителното съчетание – ВГ 12-14г.	51
IV. ПРИЛОЖЕНИЕ 4 – Състезания Масова Аеробика	54

СЪЮЗ ПО АЕРОБИКА БЪЛГАРИЯ



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Съдийски правилник за състезания Клас Б
2025 - 2028**

ТЕХНИЧЕСКА КОМИСИЯ

1. СТРУКТУРА И СЪДЪРЖАНИЕ НА СЪЧЕТАНИЯТА ЗА СЪСТЕЗАНИЯ КЛАС „Б”					
ВЪЗРАСТОВИ ГРУПИ	7 – 8 год. в годината на състезанието	9 – 11 год. в годината на състезанието	12 – 14 год. в годината на състезанието	15 – 17 год. в годината на състезанието	18+ в годината на състезанието
СЪСТЕЗАТЕЛНИ КАТЕГОРИИ и БРОЙ СЪСТЕЗАТЕЛИ	Състезателите изпълняват волни съчетания в следните категории: - Индивидуално момичета (ИЖ); Индивидуално момчета (ИМ); - МАЛКА ФОРМАЦИЯ (МФ) 2 – 4 състезатели от един или двата пола - ГОЛЯМА ФОРМАЦИЯ (ГФ) 5 — 8 състезатели от един или двата пола. Един състезател има право да участва в две състезателни категории. Не се разрешава участието на състезател/и от по-малка възрастова група в по-голяма.				
СЪСТЕЗАТЕЛНА ПЛОЩ	ВСИЧКИ СЪСТЕЗАТЕЛНИ КАТЕГОРИИ И ВЪЗРАСТОВИ ГРУПИ ИГРАЯТ В КВАДРАТ С РАЗМЕР 10 x 10 м.				
ВРЕМЕТРАЕНЕ НА МУЗИКАТА	1 min 15 s (± 5 s)	1 min 15 s (± 5 s)	1 min 15 s (± 5 s)	1 min 25 s (± 5 s)	1 min 25 s (± 5 s)
МАКСИМАЛЕН БРОЙ ТРУДНИ УПРАЖНЕНИЯ	Максимум 5, по 1 от 3-ти групи	Максимум 6, по 1 от 3-ти групи	Максимум 7, по 1 от 3-ти групи	Максимум 8, по 1 от 3-ти групи	Максимум 8, по 1 от 3-ти групи
ПОЗВОЛЕНА СТОЙНОСТ НА УПРАЖНЕНИЯТА	От 0.1 до 0.3	От 0.1 до 0.4	От 0.2 до 0.5	От 0.2 до 0.6	От 0.2 до 0.7
АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ Сложност и брой	A-1	A-1 до A-3	A-1 до A-3	A-1 до A-3	A-1 до A-4
	1	1	До 2 различни	До 2 различни	До 2 различни
КОЛАБОРАЦИЯ, ФИЗИЧЕСКО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ	Минимум 1	Минимум 2	Минимум 2	Минимум 3	Минимум 3
ОБЛЕКЛО	• стр. 15-16 – глава 3; стр. 42 и 48 - „ПРАВИЛА ЗА ОБЛЕКЛО“ • УНИФОРМА (КЛУБЕН ЕКИП): На церемониите при откриване и закриване всички състезатели трябва да са облечени в официалните клубни екипи /анцузи/. • На церемония по награждаване състезателите трябва да са облечени със състезателни екипи (трико). ИЗКЛЮЧЕНИЕ: Позволява се използването на бели платнени или кожени цвички само за ВГ 7-8 и 9-11г. Чорапите са по желание. За ВГ 7-8г. и 9-11г. носенето на чорапогащник за момичетата не е задължително. Забранено е носенето на бижута и други аксесоари. Състезателен екип, който не отговаря на описанията ще получи наказание от Главния съдия.				
ГРИМ	не се позволява	не се позволява	позволява се лек	позволява се по силен	позволява се по силен

2. АКРОБАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ

А-1) Странично колело от стъпала до стъпала



А-2) Странично кръгомно премятане



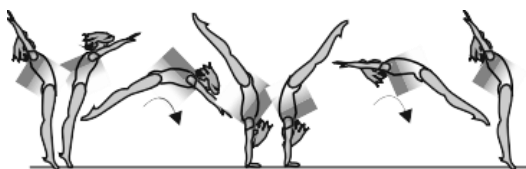
А-3) Колело (напред)



А-3) Колело (назад)



А-4) Премятане (напред)



А-4) Задно премятане (Flic flac)



- Всички акробатичните упражнения могат да бъдат изпълнени на 1 или 2 ръце/длани, от 1 или 2 крака.
- **НЕ СЕ ПОЗВОЛЯВА** изпълнение на Акробатични упражнения на лакти.
- **НЕ СЕ ПОЗВОЛЯВА** повторение на Акробатично упражнение.
- В груповите категории ако няколко състезатели изпълняват Акробатично упражнение, то трябва **да е еднакво (с еднакъв номер) и изпълнено едновременно**
- **НЕ СЕ ПОЗВОЛЯВА** изпълнението на едно и също Акробатично упражнение ПОСЛЕДОВАТЕЛНО ПО РАЗЛИЧНО ВРЕМЕ / В КАНОН.
- Страничното колело (А-1) **СЕ ПРИЕМА** за акробатично упражнение, когато е изпълнено в стоеж (от крака до крака).
- Страничното колело (А-1) **НЯМА** да се приема за акробатично упражнение, ако се използва като преход и започва/завършва от/до колена или седеж.
- Използването на колело напред и назад (или техни вариации) като преход **СЕ ПРИЕМА** за акробатично упражнения.
- Използването на премятане напред и назад (или техни вариации) като преход **СЕ ПРИЕМА** за акробатично упражнение.
- Изпълнено по време на колаборация и физическо взаимодействие всяко акробатично упражнение **НЯМА** да се брой за такова (стр. 17), само ако при изпълнението му между партньорите има физически контакт.
- **НЕ** се позволява изпълнението на комбинация от 2 Акробатични упражнения във връзка.

3. ЗАБРАНЕНИ УПРАЖНЕНИЯ / ДВИЖЕНИЯ / ПРИЗЕМЯВАНЕ

3.1 ПО ПРАВИЛНИК НА ФИГ – стр. 19

- Р-1) Движения, които демонстрират статична свръх гъвкавост (повече от 2 сек.) (напр.: хипер екстензия на гръбначния стълб, мост, неправилно положение на ставите и др.)
- Р-2) Стойка повече от 2 секунди.
- Р-3) Скок кълбо с 1/1 завъртане.
- Р-4) Салто повече от 360°.
- Р-5) Акробатични упражнения, изпълнени на лакти.

3.2 ДОПЪЛНИТЕЛНИ ЗАБРАНЕНИ ДВИЖЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВСИЧКИ ВГ кл. Б и кл. С, вкл. ВГ 7-8г. кл. А

- А-5 Салто 360° (напред, назад, странично) с или без максимум 1/1 завъртане
- Скок кълбо
- Челно премятане
- Стойка на глава
- Въртене на глава

3.3 За състезатели от мъжки пол (за всички категории и възрастови групи): Забранено е приземяването до шпагат от трудно упражнение.

3.4 За състезатели от мъжки пол (за всички категории и възрастови групи): Акробатични вариации с приземяване до шпагат се приемат като Забранени движения.

3.5 По време на колаборация или взаимодействие **НЕ се позволява без контактно изхвърляне** (подхвърляне) на състезател.

3.6 Акробатични упражнения, които не са разрешени, могат да бъдат включени в колаборацията, но само с подкрепа/помощ от партньор(и) при приземяването.

4. НАКАЗАНИЯ		
НАКАЗАНИЯ ЗА ТРУДНОСТ (-0.5 точки ВСЕКИ ПЪТ)	- Изпълнение на повече трудни упражнения от позволения брой. - Изпълнение на упражнение с по-висока стойност от позволената. - Липсваща Група трудни упражнения. - Повторение на едно и също упражнение. - Повторение на упражнение с едно и също базово име. - Състезатели от мъжки пол, изпълняващи упражнения до шпагат от Група В. - За ВГ 9-11г., 12-14г. и нагоре изпълнение на повече от 1 упражнение с приземяване до „шпагат“ от група В. - Изпълнение на комбинация от упражнения. - Изпълнение на упражнение извън списъка на трудни упражнения клас „Б“ и неодобрани от ТК.	
НАКАЗАНИЯ ОТ ГЛАВНИЯ СЪДИЯ	Непозволено представяне	- 0.3
	Нарушение на облекло	- 0.3
	Носене на цвички във ВГ 12-14г., 15-17г и над 18г.	- 0.3
	Грешка във времетраенето (след повече $\pm$ 5 сек. толеранс)	- 0.5
	Закъснение (не е в рамките на 20 сек.)	- 0.5
	Повторение на Акробатично упражнение	- 0.5 (всеки път)
	Повече от позволения брой Акробатични упражнения	- 0.5 всеки път
	Изпълнение на комбинация от Акробатични упражнения	- 0.5 всеки път
	Изпълнение на Акробатично упражнение с по-висока трудност от позволената за ВГ	- 0.5 всеки път
	МФ / ГФ: Изпълнение на различно Акробатично упр. по едно и също време	- 0.5 (всеки път)
	МФ / ГФ: Изпълнение на едно и също Акробатично упр. в канон (без да се отчита повторение)	- 0.5 (всеки път)
	По-малко колаборации от разрешения минимален брой	- 0.5 всеки път
	Забранена колаборация (височина на пирамидата)	- 0.5 всеки път
	Забранени движения и упражнения	- 0.5 всеки път
	Забранено приземяване за Състезатели от мъжки пол: Акробатични вариации с приземяване до шпагат	- 0.5 (всеки път)
	Прекъсване на изпълнението (2-10 секунди)	- 0.5 всеки път
	Спиране на изпълнението (повече от 10 сек.)	- 5.0
	Теми, които не съответстват на Олимпийската харта и на Етичния кодекс.	- 5.0
	Недисциплинирано поведение (виж стр.18 т. О)	- 0.5 (всеки път)
	Присъствие в забранена зона	предупреждение
	Неприлично държане / поведение	предупреждение
	Не се носи клубен екип (униформа) на церемонията по откриване и закриване	предупреждение
	Не се носи състезателен екип (трико) на церемонията по награждаване	предупреждение
	Неявяване	дисквалификация
	Сериозни нарушения на Правилниците и регламентите на СА	дисквалификация

5. КОЛАБОРАЦИЯ / ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ / ПАРТНЬОРСТВО

Взаимодействие / Партньорство:

Взаимодействие между двама или повече души, със или без контакт/физическо взаимодействие (държане за ръка, случайно докосване, прегръдка, зрителен контакт и др.).

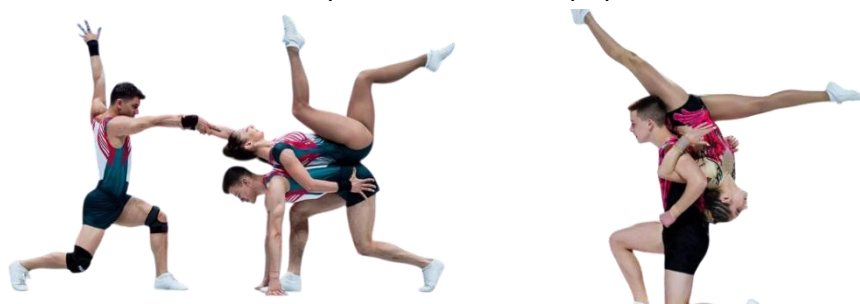
Примери:



Колаборация:

Процес, при който двама или повече души действат заедно, като използват помощта и силата на партньора, за да бъдат поддържани или повдигнати над пода, за да се изпълнят някои движения/действия.

При колаборация един или повече състезатели могат да бъдат повдигнати и поддържани над пода, като повдигнатият състезател/и трябва да демонстрира ясна позиция на тялото.



Примери:



Ако се изпълнява колаборация чрез повдигане, то височината на пирамидата не трябва да е по-висока от два човешки ръста във вертикално положение (стъпала поставени върху дланите на обтегнати нагоре ръце). Това важи и за начална, и за финална колаборация.

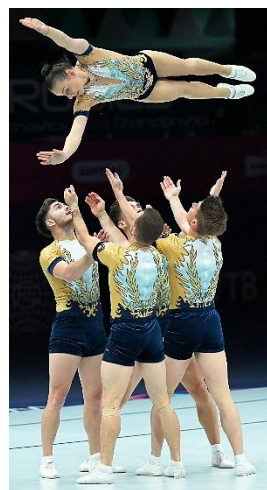


Позволені повдигания -

Забранено
повдигане



Забранено
изхвърляне



Ако различни колаборации се изпълняват едновременно (започват в едно и също време), тогава те се считат за една колаборация.

6. ТРУДНОСТ

Съдията за трудност е отговорен за оценяването на трудните упражнения и определянето на правилната стойност на упражненията. Съдията за трудност е задължен да разпознае, да зачете и да даде стойност на всяко упражнение, което е коректно изпълнено според минималните технически изисквания.

Упражнения, които не покриват минималните изисквания или са изпълнени с падане, ще бъдат броени, но няма да бъде присъдена стойност.

5.1. ОБЩИ УКАЗАНИЯ:

Позволява се изпълнение на трудни упражнения само от приложения списък – Трудни упражнения клас „Б” – т. 10.

Трябва да бъде изпълнено минимум по едно упражнение от всяка група (група А „Упражнения на пода“, група В „Упражнения във въздуха“, група С „Упражнения в стоеж“).

Всички упражнения трябва да бъдат изпълнени според описанието им и трябва ясно да се разпознават всичките фази ("начално положение", "основна фаза" и "крайно положение").

Ако упражнението не е изпълнено според описанието му и допълнителните минимални изисквания, то няма да получи стойност, но ще се брой като упражнение.

За да получат стойност всички упражнения трябва да бъдат изпълнени без "ПАДАНЕ" и/или Неприемливо изпълнение.

Не могат да се повтарят едни и същи упражнения.

Не могат да се повтарят упражнения с едно и също базово име.

За групите категории:

- Всички трудни упражнения трябва да бъдат изпълнени едновременно от всички състезатели. Не се присъжда стойност, когато упражнения са изпълнени последователно.
- За да получат стойност всички упражнения трябва да бъдат изпълнени БЕЗ ПРИПОКРИВАНЕ (в колона от 3ма и повече състезатели) един с друг във фронтално положение от съдийска гледна точка. Не се присъжда стойност, когато упражнение е изпълнено с ПРИПОКРИВАНЕ.
- Трябва да изпълнят едно и също упражнение по едно и също време.

Коефициент на трудност - Общата оценка за трудност се дели на 2 за всички състезателни категории.

Позволява се изпълнението на трудни упражнения в колаборация и физическо взаимодействие, като те не получават стойност и не се включват към общия брой упражнения.

Не се позволява комбинация от трудни упражнения, както и такива с акробатични.

Акробатичните упражнения НЕ са трудни упражнения със стойност и НЕ влизат в общия брой упражнения.

Включването на нови упражнения е позволено само, ако тези упражнения са заявени поне 1 месец преди състезание до ТК на СА и са одобрени от ТК. Новите упражнения трябва да бъдат наименувани, заснети на видео от две страни (профил и анфас) и с описани технически характеристики.

5.2. СПЕЦИФИЧНИ УКАЗАНИЯ:

➤ За ВГ 9-11г. и нагоре се позволява изпълнението на 1 упражнение от група В с приземяване до шпагат. **За състезатели от мъжки пол НЕ се позволява изпълнението на упражнения до шпагат от група В.**

➤ Упражнението „Разкراчен обтегнат скок“ ще се описва и ще носи стойност при състезатели Клас Б ВГ 7-8г. и състезатели Клас С.

В съчетанията на състезателите от Клас Б, ВГ 9-11г., „Разкрачен обтегнат скок“ няма да се приема като упражнение със стойност, няма да се описва и брой от съдиите за трудност и може да се използва като движение в хореографията.

➤ Преминаване през напречен шпагат – НЯМА ДА СЕ БРОИ ЗА УПРАЖНЕНИЕ.

7. ИЗПЪЛНЕНИЕ (И-съдии)

Всички движения трябва да бъдат изпълнени с максимална точност (прецизност). Всяко отклонение от перфектното изпълнение води до намаляване на оценката от максималната 10.0 през 0.1т.

МФ/ГФ: Оценява се най-слабото изпълнение и/или най-голямата грешка.

ПРЕПРАТКА КЪМ:

- стр. 26-27 (от т. 5.2 до т. 5.5)
- стр. 27 (т. 5.6 примери за основни грешки)
- стр. 27-29 (т. 5.7 примери за специфични грешки – САМО ЗА УПРАЖНЕНИЯ ВКЛЮЧЕНИ В ТОВА ПРИЛОЖЕНИЕ)
- стр. 30 (някои основни и специфични грешки)

8. АРТИСТИЗЪМ (А-съдии)

А-жури дава оценка на всички компоненти на Хореографията. Те трябва да са перфектно съчетани с музиката, за да превърнат едно спортно съчетание в артистично представление, с творчески и уникални характеристики, като при това се спазва спецификата на Спортната аеробика. В допълнение, А-журито оценява не само „КАКВО“ е изпълнил състезателят/ите, но и „КАК“ и „КЪДЕ“ е изпълнено.

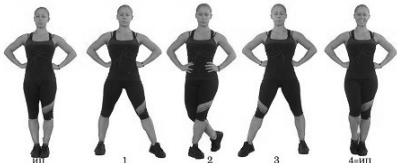
ПРЕПРАТКА КЪМ:

- стр. 31 - 38

9. ОПИСАНИЕ НА БАЗОВИТЕ СЪПКИ

	Марш Двуциклично движение на място - изпълняват се две последователни стъпки с ляв и десен крак. При приземяването стъпалата поемат тежестта на тялото от пръстите към петата.
	Бягане Движение с наличие на летежна фаза. Коленете са под тазобедрените стави, а подбедриците се повдигат назад.
	Подскок От стоеж се изпълнява подскок до разкراчен полуклек (краката са сгънати в коленните стави, пръстите на стъпалата са насочени диагонално навън). Тежестта на тялото се разпределя равномерно между двата крака. Следва подскок и връщане в ИП.
	Напад От стоеж се изпълнява подскок и краката се отварят напречно (в предно-задна посока), като стъпалата са успоредни, предният крак е свит в коляното, а задният обтегнат. Следва втори подскок и събиране на краката.
	Коляно След лек подскок единият крак се повдига напред със свито коляно, което е минимум на височината на тазобедрената става, а опорния крак остава обтегнат. Следва събиране на краката в стоеж.
	Skip (подскачна стъпка с разгъване на подбедрицата) 1-во движение - подскок върху единия крак (опорен), другия се сгъва в коляното с подбедрица назад (петата към седалището) 2-ро движение - втори подскок върху опорния крак и разгъване в колянната става на другия в посока долу-напред, след което повдигнатият крак стъпва на земята и става опорен. Същите движения се изпълняват и противоравно.
	Мах След лек подскок единият крак се повдига енергично напред и нагоре над хоризонтала, а опорния крак остава обтегнат. Следва събиране на краката в стоеж.

10. ПРИМЕРИ ЗА ВАРИАЦИИ НА БАЗОВИ СЪПКИ

Доковваща съпка 	ИП-соеж, ръце на хълбоци 1 такт - съпка с левия крак в ляво 2 такт - събиране на десния крак до левия, като пръстите на съпалото му доковат пода до петата на левия крак
Кръстосана съпка 	ИП соеж, ръце на хълбоците 1 такт - съпка в страни с левия крак 2 такт - задсъпка с другия крак (десния крак съпва зад левия) 3 такт - втора съпка с левия крак в страни 4 такт - прибиране на десния до левия крак.
V степ 	ИП - соеж, ръце на хълбоците 1 такт - съпка с десния крак напред-в страни вдясно. 2 такт - съпка с левия крак напред-в страни вляво. 3 такт - връщане на десния крак назад към началната позиция. 4 такт - прибиране на левия крак в ИП.
Ходене с придвижване и обръщане на 360° 	ИП - соеж, ръце на хълбоците 1 такт - съпка с левия крак в страни (ляво) 2 такт - съпка с десния крак напред по посока на придвижването и обръщане на 180° в ляво 3 такт - съпка с левия крак назад и обръщане на още 180° в ляво 4 такт - прибиране на десния крак до левия.
Странична подскочна съпка 	От ИП соеж, ръце на хълбоци 1 такт - подскок в ляво съчетан с повдигане на десния крак в страни. Левият е опорен и обтегнат. 2 такт - лек подскок от опорния крак и събиране на краката в соеж.
Подскочна кръстосана съпка 	От ИП соеж, ръце на хълбоци 1 такт - подскок и повдигане на лев крак в страни. Десният крак е опорен и обтегнат. 2 такт - лек подскок от десния крак и съпка в ляво с левия крак, който става опорен, а десният се свива зад него 3 такт - отскок от левия крак съчетан с повдигането му в страни. Десният пак е опорен 4 такт - с лек подскок в ляво краката се събират в соеж.

11. ТРУДНИ УПРАЖНЕНИЯ - Клас „Б“

11.1. Група А – упражнения на пода

Общи и специални Минимални изисквания за трудност:

1. Всички упражнения трябва да бъдат изпълнени според описанието им и трябва ясно да се разпознават всичките фази.
2. Всички упражнения трябва да бъдат изпълнени без падане.
3. Всички упражнения демонстриращи качествата статична сила и гъвкавост трябва да се задържат минимум 2 секунди.
4. При упражнения A2, A5, A11, A16, A23 и A37 (динамични опори) В края на долната фаза при свиване на ръцете в опора **Рамената** трябва да са в една линия с лактите.
5. При всички „шпагатни“ положения ъгълът между краката в тазобедрените стави трябва да бъде минимум 160°.
6. При упражнения A14, A18 и A27 (кълба) претъркулването трябва да се изпълни в предно-задна посока.
7. При упражнения A4, A8, A9, A20 и A30 (опорни и без опорни седежи) ъгълът между краката и торса трябва да бъде не по-голям от 45°.
8. При упражнения A12 и A25 (под кръг) кракът трябва да опише пълен кръг.
9. При упражнения A34 и A36 (Хеликоптер) Началото започва от кръстосване на водещия крак над другия. Трябва да бъдат демонстрирани кръгове с краката. Ръцете/ раменете не трябва да докосват краката по време на ротацията. Ротацията трябва да бъде минимум 3/4 завършена.

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стойност	Символ
A1	Опорен клек, опора, опорен клек 	От И.П. стоеж се изпълнява опорен клек (1). Следва подскок с краката назад до опора (тялото и ръцете са обтегнати), ръцете остават в контакт с пода (2). След опората краката оттласкват и се прибират напред към ръцете в опорен клек (3). Упражнението завършва в стоеж (4).	0.1	
A2	Динамична опора на колене 	От И.П. опора на колене с повдигнати подбедрици (1) се изпълнява свиване и обтягане на ръцете. При свиването на ръцете (2) посоката на лактите е произволна. В края на долната фаза при свиване на ръцете в опора Рамената трябва да са в една линия с лактите.	0.1	

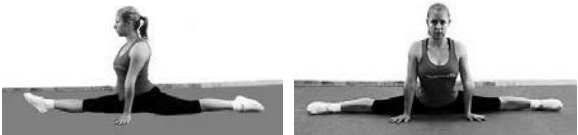
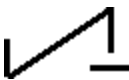
Група А – упражнения на пода

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стойност	Символ
A3	Свит равновесен седеж 	В положение на свит равновесен седеж се задържа минимум 2 сек. Тялото е свито, краката са събрани и повдигнати от пода. Ръцете са повдигнати в произволно положение.	0.1	
A4	Наклон в седеж 	В седеж се изпълнява наклон с тялото напред. Ъгълът между краката и торса трябва да бъде не по-голям от 45°. В това положение се задържа минимум 2 сек. Краката са събрани и обтегнати. Ръцете са в произволно положение.	0.1	
A5	Разкрачена динамична опора 	От И. П. опора с разкрачени крака (1) се изпълнява свиване и обтягане на ръцете. При свиването на ръцете (2) посоката на лактите е произволна. В края на долната фаза при свиване на ръцете в опора Рамената трябва да са в една линия с лактите. При изпълнение на упражнението тялото трябва да е обтегнато, а краката разкрачени на широчината на раменете.	0.2	
A6	Външно-разкрачен опорен равновесен седеж 	От И.П. външно-разкрачен опорен седеж, ръце пред тялото се изпълнява повдигане на краката нагоре. В това положение се задържа минимум 2 сек. При изпълнение на упражнението краката и ръцете трябва да бъдат обтегнати, а гърбът изправен.	0.2	
A7	Ъглова опора с пети на пода (L-опора – пети на пода) 	От И.П. опорен седеж с ръце поставени на пода от двете страни на тялото, близо до таза се изпълнява повдигане на седалището нагоре. В това положение се задържа минимум 2 сек. При изпълнение на упражнението краката и ръцете трябва да бъдат обтегнати, а гърбът леко заоблен.	0.2	
A8	Сгънат опорен равновесен седеж 	В положение на сгънат опорен равновесен седеж се задържа минимум 2 сек. Не трябва да се седи върху кръстната кост (да не се потъва и поляга назад). Ръцете са поставени от двете страни на тялото, леко назад. Тялото е сгънато в тазобедрените стави, краката са обтегнати, събрани и повдигнати във вертикално положение, близо до гърдите. Ъгълът между краката и торса не трябва да бъде по-голям от 45°.	0.2	

Група А – упражнения на пода

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стой-ност	Символ
A9	Лежащ разкрачен седеж 	В разкрачен седеж се изпълнява наклон с тялото напред. Ъгълът между краката и торса трябва да бъде не по-голям от 45°. В това положение се задържа минимум 2 сек. Краката са разтворени (90° или повече) и обтегнати. Ръцете са в произволно положение.	0.2	
A10	Външно-разкрачена ъглова опора с пети на пода 	От И.П. външно-разкрачен опорен седеж се изпълнява повдигане на седалището нагоре. Разположението на дланите е по избор (отпред или комбинирано). В това положение се задържа минимум 2 сек. При изпълнение на упражнението краката и ръцете трябва да бъдат обтегнати, а гърбът е леко заоблен.	0.3	
A11	Динамична опора 	От И. П. опора (1) се изпълнява свиване и обтягане на ръцете. Тялото е обтегнато, краката са събрани, главата е продължение на гръбначния стълб. При свиването на ръцете (2) посоката на лактите е произволна, В края на долната фаза при свиване на ръцете в опора Рамената трябва да са в една линия с лактите.	0.3	
A12	Под кръг с един крак 	От И. П. дясна клекнала опора с изнесен ляв крак назад (1) се изпълнява външен под кръг с левия крак. При изпълнението на кръга кракът е обтегнат и минава последователно под ръцете и опорния свит крак (2, 3, 4). Упражнението завършва в положение еднакво на началното (5). Кръгът трябва да се изпълни плавно и без прекъсване, като крака може да се плъзга по пода. <i>*Описаното упражнение може да се изпълни и с другия крак.</i>	0.3	
A13	Завъртане на 360° в опора 	От И. П. опора (1) едната ръка се повдига и тялото се обръща по надлъжната ос на 180 до тилна опора (2, 3). Следва пренасяне на тежестта по посока на въртенето, като другата ръка се повдига и тялото се обръща още 180 до крайно положение опора (4, 5). При обръщането тялото трябва да е обтегнато, а краката събрани.	0.3	

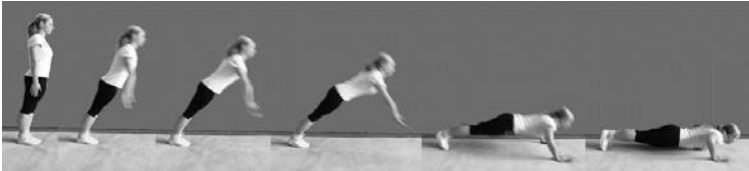
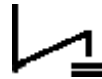
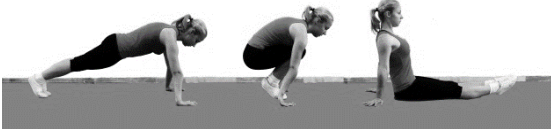
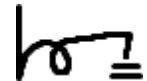
Група А – упражнения на пода

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стой-ност	Символ
A14	Кълбо 	От И. П. стоеж (1) тялото се свива и ръцете се поставят напред на пода в клекнала опора (2). Краката оттласкват и тялото се претъркулва напред, като тежестта му се поема от ръцете. При претъркулването първо се поставя тилът, след което гърбът. Краката са събрани и групирани близо до тялото. Упражнението завършва с изправяне през клек до стоеж.	0.3	
A15	ШПАГАТ (Напречен/Страничен) 	Краката са разтворени в напречно-разкрасен или страничен седеж минимум на 170° и са обтегнати. В това положение се задържа минимум 2 сек. Горната част на тялото е изправена. Ръцете са в произволно положение.	0.3	
A16	Динамична опора с повдигнат назад крак 	От И. П. опора с повдигнат назад крак (1) се изпълнява свиване и обтягане на ръцете. Тялото и краката са обтегнати, главата е продължение на гръбначния стълб. При свиването на ръцете (2) посоката на лактите е произволна. В края на долната фаза при свиване на ръцете в опора Рамената трябва да са в една линия с лактите.	0.4	
A17	От колянка спадане до динамична опора 	От И. П. колянка (1) с тяло изправено и вертикално на пода се изпълнява спадане с тялото напред до динамична опора на колене (2). При опората ръцете се свиват и обтягат без гърдите да докосват пода – амортизирано приземяване.	0.4	
A18	Кълбо назад 	От И. П. стоеж (1) тялото се свива и сяда на пода (2,3). Ръцете се поставят на пода, встрани от тялото. Главата е прибрана към гърдите, гърбът е заоблен. Тялото изпълнява гръбно претъркулване назад, като краката се повдигат и насочват назад, а ръцете се поставят свити в опора на пода над раменете, близо до главата (4). При претъркулването краката са събрани, а ръцете се обтягат. Упражнението завършва с изправяне през опорен клек до стоеж (5,6).	0.4	

Група А – упражнения на пода

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стой-ност	Символ
A19	Външно-разкратена ъглова опора на една ръка с пети на пода 	От И.П. разкратен опорен седеж, едната ръка поставена в опора пред тялото, другата встрани-отзад се изпълнява повдигане на седалището нагоре. Веднага следва повдигане на задната ръка в произволно положение и запазване на равновесие. В това положение се задържа минимум 2 сек. При изпълнение на упражнението краката и опорната ръка трябва да бъдат обтегнати, а гърбът леко заоблен.	0.4	
A20	Сгънат разкратен равновесен седеж 	В положение на сгънат разкратен равновесен седеж се задържа минимум 2 сек. Не трябва да се седи върху кръстната кост (да не се потъва и поляга назад). Тялото е сгънато в тазобедрените стави, краката са обтегнати, разтворени (90° или повече) и повдигнати нагоре. Ъгълът между краката и торса не трябва да бъде по-голям от 45°. Ръцете са повдигнати в произволно положение.	0.4	
A21	Смесена външно разкратена ъглова опора 	От И.П. разкратен опорен седеж, едната ръка поставена в опора пред тялото, другата встрани-отзад се изпълнява повдигане на тялото. То се поддържа от дланите на двете ръце, като само те са в контакт с пода. Краката са разтворени (90° или повече) и успоредни на пода. При изпълнение на упражнението краката и ръцете трябва да бъдат обтегнати, а гърбът изправен. В това положение се задържа минимум 2 сек.	0.4	
A22	½ въртене в шпагат 	От И.П. напречен шпагат горната част на тялото се навежда напред и ляга върху предния крак, а ръцете обхващат глезена или стъпалото. Следва странично претъркаване на 180° до тилен лег. Кракът не се пуска по време на търкалянето. В крайното положение ъгълът между краката трябва да бъде минимум 140°.	0.4	
A23	Опора „WENSON“ 	От И.П. опора или дълбок десен/ляв напад единият крак се поставя на горната част на мишницата (близо до рамото). Следва свиване и обтягане на ръцете в това положение „WENSON“. Краката трябва да бъдат обтегнати. В края на долната фаза при свиване на ръцете в опора Рамената трябва да са в една линия с лактите. Повдигнатия крак не трябва да се сваля от ръката преди ръцете да се обтегнат.	0,5	

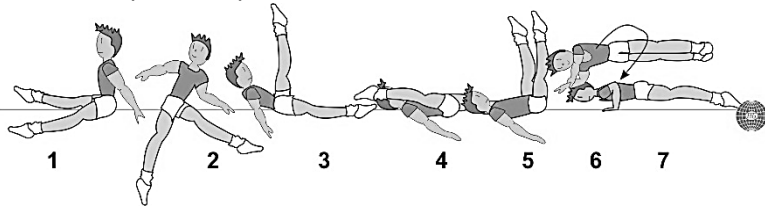
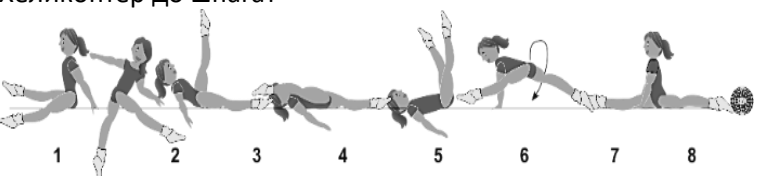
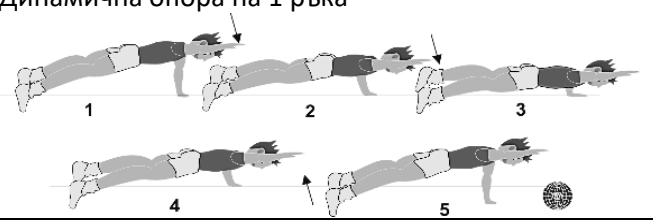
Група А – упражнения на пода

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стой-ност	Символ
A24	От стоеж спадане в динамична опора 	От И. П. стоеж (1) с тяло обтегнато и вертикално на пода се изпълнява спадане напред до динамична опора (2, 3, 4). При опората ръцете се свиват и обтягат без гърдите да докосват пода (5, 6) – амортизирано приземяване.	0.5	
A25	От опора подкръг с един крак 	От И. П. опора (1) се изпълнява външен кръг с единия крак, който минава последователно под ръцете и опорния крак (2, 3, 4). В края на кръга опорният крак леко подскача за да мине под него другия. Упражнението завършва в опора (5). При изпълнение на упражнението тялото и краката са обтегнати. Кръгът трябва да се изпълни плавно и без прекъсване, като кракът може да се плъзга по пода.	0.5	
A26	От опора, въвмят до опорен седеж 	От И. П. опора (1), краката се отгласкват от пода и минават между ръцете (въвмят) (2) до крайно положение опорен седеж (3). При въвмята тялото трябва да е свито, а стъпалата да не докосват пода преди преминаването им пред тялото и ръцете. По време на въвмята дланите могат да се отлепят от пода.	0.5	
A27	Кълбо назад до опора 	От И. П. стоеж (1) тялото се свива и сяда на пода (2,3). Ръцете се поставят на пода, встрани от тялото. Главата е прибрана към гърдите, гърбът е заоблен. Тялото се търкаля назад, като краката се повдигат и насочват назад, а ръцете се поставят вити в опора на пода над раменете, близо до главата.(4) Следва претъркуване назад по време на което краката са събрани, а ръцете се обтягат. Упражнението завършва в положение опора.(5)	0.5	
A28	Сгънат равновесен седеж 	В положение на сгънат равновесен седеж се задържа минимум 2 сек. Не трябва да се седи върху кръстната кост (да не се потъва и поляга назад). Тялото е сгънато в тазобедрените стави, краката са обтегнати, събрани и повдигнати нагоре. Ъгълът между краката и торса не трябва да бъде по-голям от 45°. Ръцете са повдигнати в произволно положение.	0.5	

Група А – упражнения на пода

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стойност	Символ
A29	Външно разкрачена ъглова опора 	От И.П. разкрачен опорен седеж, ръце пред тялото се изпълнява повдигане на тялото. То се поддържа от дланите на двете ръце, като само те са в контакт с пода. Краката са разтворени (90 или повече) и успоредни на пода. При изпълнение на упражнението краката и ръцете трябва да бъдат обтегнати, а гърбът изправен. В това положение се задържа минимум 2 сек.	0.5	
A30	Ъглова опора (L-опора) 	От И.П. опорен седеж, с ръце поставени на пода от двете страни на тялото, близо до таза се изпълнява повдигане на тялото. То се поддържа от дланите на двете ръце, като само те са в контакт с пода. Краката са събрани и успоредни на пода. При изпълнение на упражнението краката и ръцете трябва да бъдат обтегнати, а гърбът изправен. В това положение се задържа минимум 2 сек.	0.5	
A31	Опора на 1 ръка и 1 крак 	В равновесно положение опора на 1 ръка и 1 крак се задържа минимум 2 сек. Тялото е обтегнато, главата е продължение на гръбначния стълб, повдигнатият крак е обтегнат и разтворен не повече от широчината на раменете. Опорната ръка е обтегната, а другата повдигната в произволно положение.	0.5	
A32	Преминаване през страничен шпагат (Pancake) 	От изходно положение седеж или разкрачен седеж се изпълнява навеждане на торса напред докато краката се разтварят встрани до страничен шпагат. Следва събиране на краката назад до крайно положение лег. Ъгъла между краката в положение страничен шпагат трябва да бъде минимум 170°	0.5	
A33	1/1 въртене в шпагат 	От И.П. напречен шпагат горната част на тялото се навежда напред и ляга върху предния крак, а ръцете обхващат глезена или стъпалото. Следва странично претъркаване на 360° до напречен шпагат, като крака не се пуска по време на търкалянето. Предния крак трябва да бъде близо до гърдите, а ъгълът между краката при преминаването по гръб трябва да бъде минимум 140°.	0.5	

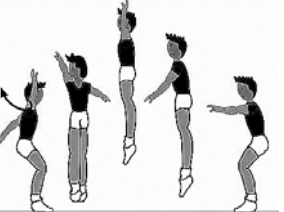
Група А – упражнения на пода

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стой-ност	Символ
A34	Хеликоптер до опора 	И.П. Разкрачен седеж. Водещият крак минава над опорния и задава кръгово движение, едната ръка е на пода в началото на движението. Докато водещият крак изпълнява кръговото движение над тялото, ръката се повдига и опората вече е на горната част на гърба. Изпълнява се обръщане на 180° като и двата крака изпълняват кръгови движения над тялото по време на ротацията. Кр.П. Опора в същата посока на изходното положение.	0.6	
A35	Външно разкрачена ъглова опора с ½ въртене 	И.П. Външно разкрачена ъглова опора. Тялото се завърта на 180°. Задържа се за 2 секунди в началото, по време на въртенето или в края. До 2 пъти смени на ръцете.	0.6	
A36	Хеликоптер до шпагат 	И.П. Разкрачен седеж Изпълнява се Хеликоптер Кр.П. Напречен шпагат	0.7	
A37	Динамична опора на 1 ръка 	И.П. Разкрачена опора на една ръка Изпълнение на динамична опора с 2 фази – надолу и нагоре (свиване и обтягане). Кр.П. Опора. Свободната ръка е в произволно положение.	0.7	

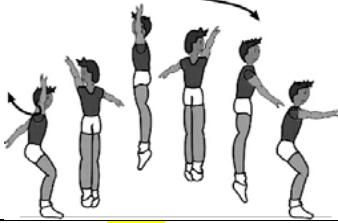
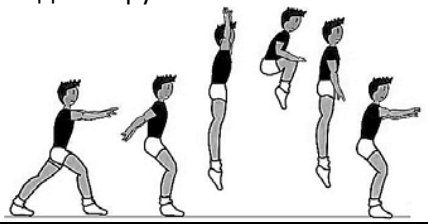
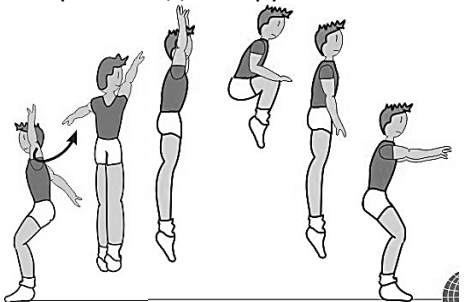
11.2. Група В – упражнения с летежна фаза

Общи и специални Минимални изисквания за трудност:

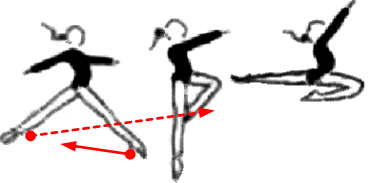
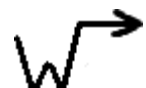
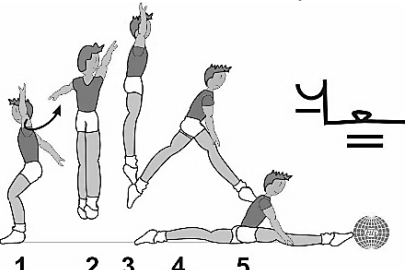
1. Всички упражнения трябва да бъдат изпълнени според описанието им и трябва ясно да се разпознават всичките фази.
2. Незавършени въртения от 90° или повече водят до намаляване на стойността за трудност с 0.1 точка.
3. Всички упражнения трябва да бъдат изпълнени без падане.
4. При упражнение В1 краката трябва да са разтворени минимум на широчината на раменете.
5. При упражнение В4 (Сменен скок) смяната на краката трябва да се извърши след отскока в летежната фаза.
6. При упражнения В2, В3, В11 и В20 (Обтегнат подскок с обръщане) - Отскок от двата крака и приземяване по едно и също време.
7. При упражнения В5, В6, В12 и В13 (Подскок Група) - в летежната фаза коленете трябва да бъдат минимум успоредни на пода.
8. При упражнения В10; В14 и В15 в (Подскоци с форма – Косяк и Разкрачена чупка) - в летежната фаза краката трябва да бъдат повдигнати минимум на хоризонтала (успоредни на пода).
9. При всички скокове и подскоци с шпагатно положение (напречно и/или странично) в летежната фаза краката трябва да са разтворени минимум на 140°.
10. Допълнително за скоковете с размяна на краката водещият (махова) крак трябва да се повдигне напред минимум на 45°, а смяната да се направи в летежната фаза.
11. При упражнение В19 (Двоен кръгов мах) кръговете с краката трябва да се изпълнят в летежната фаза като се повдигат над хоризонтала.
12. Бътерфлай – Във фазата на подготвителните действия (засилване) трябва да бъде демонстрирана кръгова ротация (мах с тялото) с горната част на тялото на поне 135°, преди отскока. Тялото не трябва да надвишава 45° над или под хоризонтала.

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стойност	Символ
В1	Разкрачен обтегнат скок 	Вертикален обтегнат подскок от два крака, които се отварят странично в летежната фаза минимум на широчината на раменете. Краката и тялото са обтегнати. Амортизирано приземяване със събрани стъпала в стоеж. Ръцете са в произволно положение.	0.1	
В2	Обтегнат подскок с ½ въртене 	Вертикален подскок от два крака с обтегнато тяло. В летежната фаза тялото се завърта на 180°. По време на упражнението краката са обтегнати и събрани. Амортизирано приземяване със събрани стъпала в стоеж. Ръцете са в произволно положение.	0.2	

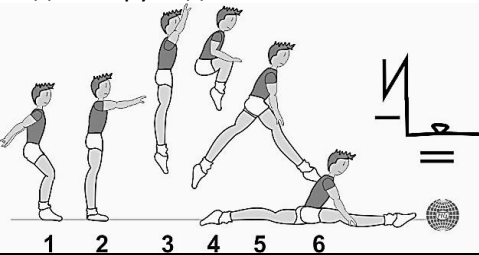
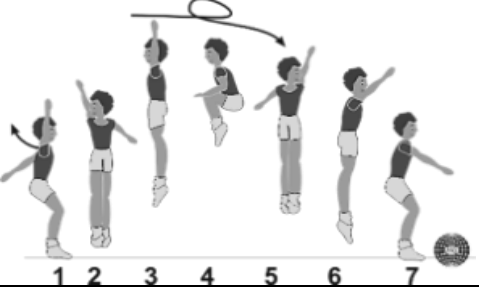
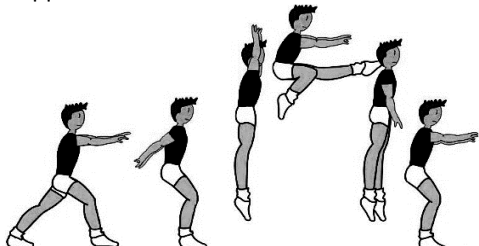
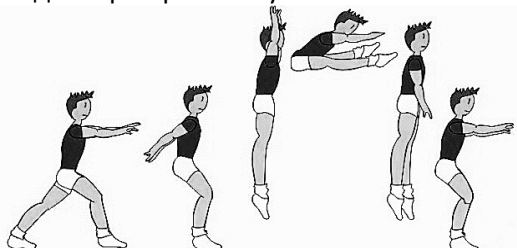
Група В – упражнения с летежна фаза

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стой-ност	Символ
B3	Обтегнат подскок с 1/1 въртене 	Вертикален подскок от два крака с обтегнато тяло. В летежната фаза тялото се завърта на 360°. По време на упражнението краката са обтегнати и събрани. Амортизирано приземяване със събрани стъпала в стоеж. Ръцете са в произволно положение.	0.3	
B4	Сменен скок (Ножичен) 	След пресечна стъпка (Шасе) се изпълнява мах с единият крак напред и нагоре над хоризонтала и се отскача от опорния крак. В летежната фаза краката се сменят като опорният крак също трябва да се повдигне над хоризонтала. След смяната „маховия крак“ става опорен и се приземява на него.	0.3	
B5	Подскок Група 	Вертикален подскок от два крака. В летежната фаза тялото се свива като се демонстрира форма на тялото "група" с колена минимум успоредни на пода. Амортизирано приземяване със събрани стъпала в стоеж.	0.3	
B6	½ въртене Подскок Група 	Вертикален подскок от два крака. В летежната фаза тялото обръща на 180° и се свива като демонстрира форма на тялото "група" с колена минимум успоредни на пода. Амортизирано приземяване със събрани стъпала в стоеж.	0.4	

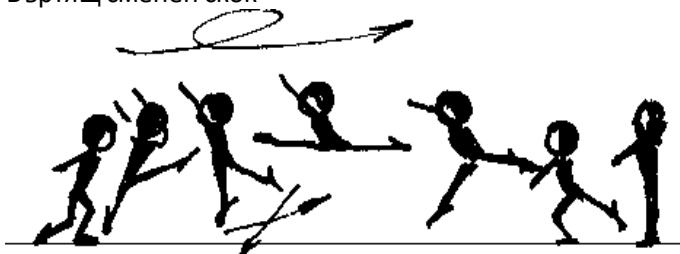
Група В – упражнения с летежна фаза

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стой-ност	Символ
B7	Широк скок 	Отскок от един крак нагоре и напред. В летежната фаза краката се разтвоят в предно задна посока минимум на 140°. По време на скока краката са обтегнати, а торсът изправен. Амортизирано приземяване върху предният крак.	0.4	
B8	Страничен широк скок 	Отскок от един крак нагоре и напред. В летежната фаза тялото се обръща встрани на 90°, а краката се разтварят странично минимум на 140°. По време на скока краката са обтегнати, а торсът изправен. Амортизирано приземяване върху предният крак.	0.4	
B9	Еленов скок с размяна през свит крак 	Маховия крак замахва обтегнат напред и нагоре (до 45°), следва отскок и летежна фаза, в която краката се разменят, като се демонстрира „еленов скок“ (отскачащия крак се свива напред, а маховия отива назад в напречен шпагат - 140°). Амортизирано приземяване върху предния крак.	0.4	
B10	Скок Cossack (Пистолет) 	Отскок от един крак, при който в летежната фаза маховият крак се повдига обтегнат напред и нагоре, а отскачащия се прибира свит в коляното до него (Cossack). Краката се повдигат напред минимум на хоризонтала (успоредни на пода), а тялото е сгънато в тазобедрените стави минимум на 60°. Амортизирано приземяване върху отскачащия крак.	0.4	
B11	Обтегнат подскок с ½ въртене до шпагат 	Вертикален подскок от два крака с обтегнато тяло. В летежната фаза тялото се завърта на 180°. По време на упражнението краката са обтегнати и събрани. Приземяване в напречен шпагат, ръцете са в опора от двете страни на тялото.	0.4	

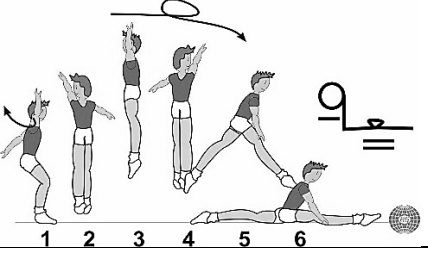
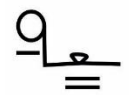
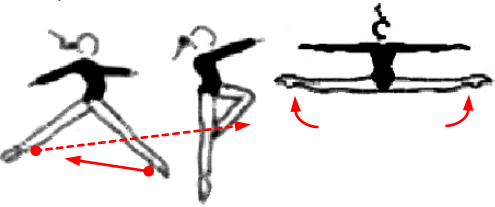
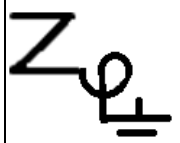
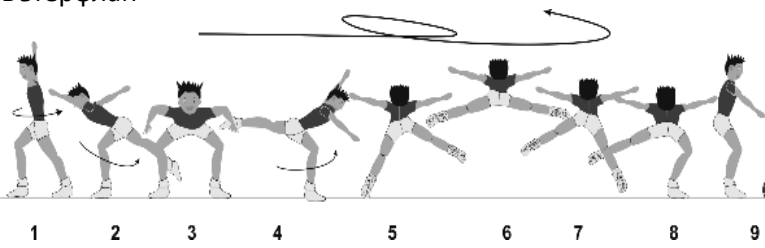
Група В – упражнения с летежна фаза

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стой-ност	Символ
B12	Подскок Група до шпагат 	Вертикален подскок от два крака. В летежната фаза тялото се свива като се демонстрира форма на тялото "група" с колена минимум успоредни на пода. Приземяване в напречен шпагат, ръцете са в опора от двете страни на тялото.	0.5	
B13	1/1 въртене Подскок Група 	Вертикален подскок от два крака с въртене на 360°. В летежна фаза тялото трябва да демонстрира положение "Група". Приземяване на две стъпала, в същата посока като началната.	0.5	
B14	Подскок Cossack 	Вертикален подскок от два крака. В летежната фаза тялото се сгъва в тазобедрените стави, като краката се повдигат напред минимум на хоризонтала (успоредни на пода). Единият крак е обтегнат, а другият свит в колянната става (Cossack). При изпълнение на упражнението краката са събрани и ъгълът на сгъване на тялото е минимум 60°. Амортизирано приземяване със събрани стъпала.	0.5	
B15	Подскок разкрячена чупка 	Вертикален подскок от два крака. В летежната фаза тялото се сгъва в тазобедрените стави, като краката се разкрячат и повдигат минимум на хоризонтала (успоредни на пода). Ъгълът на сгъване на тялото е минимум 60°. Амортизирано приземяване със събрани стъпала.	0.5	

Група В – упражнения с летежна фаза

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стой-ност	Символ
B16	Широк подскок 	Вертикален подскок от два крака. В летежната фаза краката са обтегнати в положение „напречен шпагат“, разтворени минимум на 140°. Приземяване върху двете стъпала в същата посока като началната.	0.5	
B17	Широк разменен скок 	Отскок от един крак. В летежната фаза маховия (ведещ) крак се разменя с отскачащия в предно- задна посока, като краката трябва да са разтворени минимум на 140°. По време на скока краката са обтегнати, а торсът изправен. Приземява се амортизирано върху отскачащия крак.	0.5	
B18	Въртящ сменен скок 	Отскок от един крак с едновременно завъртане на тялото на 180° в едноименната посока на отскачащия крак. В летежната фаза краката се разменят в предно-задна посока, като трябва да са разтворени минимум на 140°. По време на скока краката са обтегнати, а торсът изправен. Амортизирано приземяване.	0.6	
B19	Двоен кръгов мах 	Отскок от един крак, при който в летежната фаза се изпълняват два последователни кръгови маха с краката (външен и вътрешен лицев кръг) съчетани с обръщане на тялото на 180°. Кръговете се изпълняват с повдигане на краката над хоризонтала. Краката са обтегнати, тялото е изправено.	0.6	

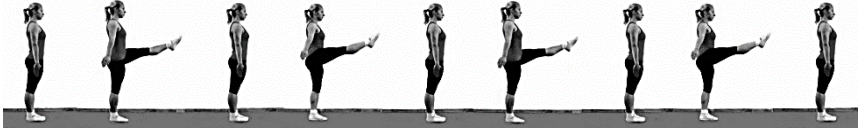
Група В – упражнения с летежна фаза

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стой-ност	Символ
B20	Обтегнат подскок с 1/1 въртене до шпагат 	Вертикален подскок от два крака с обтегнато тяло. В летежната фаза тялото се завърта на 360°. По време на упражнението краката са обтегнати и събрани. Приземяване в напречен шпагат, ръцете са в опора от двете страни на тялото.	0.6	
B21	Скок размяна до страничен широк скок, през свит крак (със завъртане 90°) 	Отскок от един крак. В летежната фаза маховия (водещ) крак се разменя с отскачащия в предно-задна посока. Тялото се обръщане на 90°, а отскачащия крак се повдига през свито коляно нагоре. Краката са разтворени странично минимум на 140°. По време на скока краката са обтегнати, а торсът изправен. Приземява се амортизирано върху отскачащия крак.	0.6	
B22	Бътерфлай 	Във фазата на подготвителните действия (засилването), преди отскока, горната част на тялото трябва да изпълни махово движение и завъртане в хоризонталната равнина не по-малко от 135° (сн. 1-4). Следва мах назад с обтегнат крак и отскок. Тялото се повдига нагоре с леко огъване на гърба. По време на летежната фаза, краката са разтворени и тялото не трябва да надвишава 45° над или под хоризонтала. Приземяване на 1 крак.	0.7	

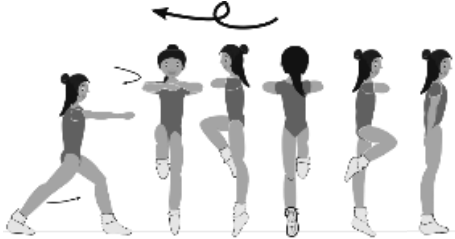
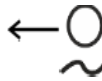
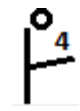
11.3. Група С – упражнения в стоеж

Общи и специални Минимални изисквания за трудност:

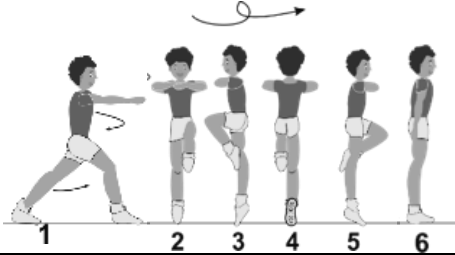
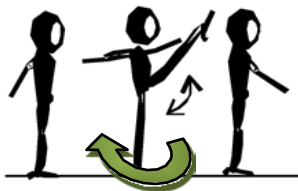
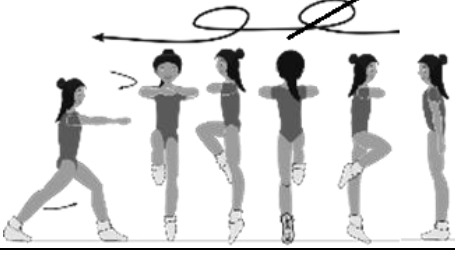
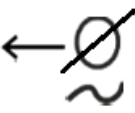
1. Всички упражнения трябва да бъдат изпълнени според описанието им и трябва ясно да се разпознават всичките фази.
2. Незавършени въртения от 90° или повече водят до намаляване на стойността за трудност с 0.1 точка.
3. Всички Равновесия трябва да бъдат задържани минимум 2 секунди (C1, C9, C10 и C13).
4. При упражнение C1 пръстите на повдигнатия крак трябва да докосват коляното на опорния.
5. При упражнения C2 и C4 пръстите на стъпалата трябва да са повдигнати минимум на нивото на талията и при четирите маха.
6. При упражнения C5 и C7 пръстите на стъпалата трябва да са повдигнати минимум на нивото на раменете и при четирите маха.
7. При упражнения C3, C6, C8, C14, C15, C16 и C18 въртенето трябва да изпълнява върху пръстите на стъпалото на опорния крак без подскачане.
„Ан дедан“ упражнения : Трябва да бъдат изпълнени с въртене в посока на опорния крак.
„Ан деор“ Упражнения: Трябва да бъдат изпълнени с въртене в посока обратна на опорния крак.
8. При упражнение C9 тялото и повдигнатият крак трябва да бъдат минимум успоредни на пода.
9. При упражнения C10 и C13 стъпалото на повдигнатия, хванат крак трябва да е минимум на нивото на раменете.
10. При упражнение C11 и C12 (Вертикален шпагат) Опорният крак не трябва да се отделя от земята. По време на изпълнение, ъгълът между краката трябва да бъде минимум 160°.
11. При упражнения C17 и C19 (Илюжън) – Маховия крак трябва да опише пълна ротация.

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стойност	Символ
C1	 Стоеж на 1 крак със свито коляно (ПАСЕ)	Повдигнатият крак е свит в коляното, а пръстите на стъпалото му докосват коляното на опорния (ПОЗА ПАСЕ). Тялото е изправено, опорният крак е на цяло стъпало и обтегнат. Ръцете са в статична произволна позиция. Упражнението се задържа минимум 2 сек.	0.1	
C2	 Четири последователни маха на ниво на талията	От И.П. стоеж се изпълняват четири последователни маха в сагиталната равнина с повдигане на пръстите на стъпалата на височина на талията. Краката са обтегнати, тялото е изправено. Ръцете са в произволно положение. Упражнението завършва в стоеж.	0.2	

Група С – упражнения в стоеж

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стой-ност	Символ
C3	Разноименно въртене на 360° - АН ДЕОР 	И.П. Стоеж на един крак. Изпълнява се завъртане на 360° в противоположната посока на опорния крак. Въртенето се изпълнява на пръсти. Свободният крак е повдигнат и свит в Пасе позиция (стъпало до коляното на опорния крак). Положението на ръцете е произволно. Кр.П. Стоеж със събрани стъпала	0.2	
C4	Четири последователни маха на ниво на талията със завъртане на 360° 	От И.П. стоеж се изпълнява мах с левия крак. Следва ½ обръщане в дясно и последователни махове с десен и ляв крак, след което се изпълнява още ½ обръщане в дясно и мах с десен крак*. Четири последователни маха се изпълняват в сагиталната равнина с повдигане на пръстите на стъпалата на височина на талията. Краката са обтегнати, тялото е изправено. Ръцете са в произволно положение. Упражнението завършва в стоеж. *Описаното упражнение може да започне и с десен крак, като обръщанията се изпълняват в ляво.	0.3	
C5	Четири последователни маха на ниво на раменете X4 	От И.П. стоеж се изпълняват четири последователни високи маха в сагиталната равнина (напред) с повдигане на пръстите на стъпалата на височина на раменете. Краката са обтегнати, тялото е изправено. Ръцете са в произволно положение. Упражнението завършва в стоеж.	0.3	
	ВАРИАЦИЯ НА C5 - Четири последователни странични маха на ниво на раменете	От И.П. стоеж се изпълняват четири последователни високи маха в лицевата равнина (странични) с повдигане на пръстите на стъпалата на височина на раменете. Краката са обтегнати, тялото е изправено. Ръцете са в произволно положение. Упражнението завършва в стоеж.	0.3	

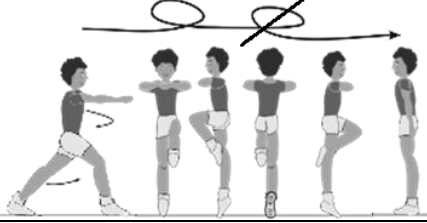
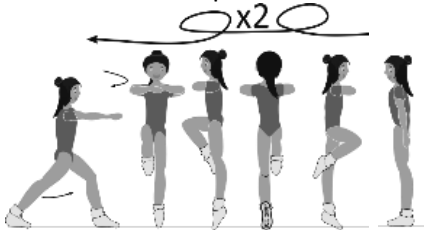
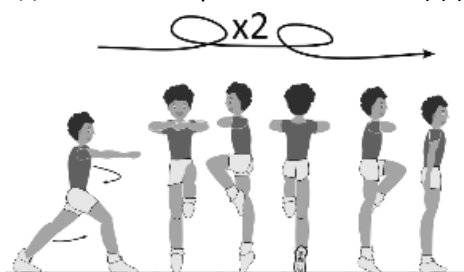
Група С – упражнения в стоеж

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стой-ност	Символ
C6	Едноименно въртене на 360° - АН ДЕДАН 	И.П. Стоеж на един крак. Изпълнява се завъртане на 360° в едноименната посока на опорния крак. Въртенето се изпълнява на пръсти. Свободният крак е повдигнат и свит в Пасе позиция (стъпало до коляното на опорния крак). Положението на ръцете е произволно. Кр.П. Стоеж със събрани стъпала	0.3	
C7	Четири последователни маха на ниво на раменете със завъртане на 360° X4 	От И.П. стоеж се изпълнява мах с левия крак. Следва ½ обръщане в дясно и последователни махове с десен и ляв крак, след което се изпълнява още ½ обръщане в дясно и мах с десен крак*. Четири последователни високи маха се изпълняват в сагиталната равнина с повдигане на пръстите на стъпалата на височина на раменете. Краката са обтегнати, тялото е изправено. Ръцете са в произволно положение. Упражнението завършва в стоеж. <i>*Описаното упражнение може да започне и с десен крак, като обръщанията се изпълняват в ляво.</i>	0.4	
C8	Разноименно въртене на 540° - АН ДЕОР 	И.П. Стоеж на един крак. Изпълнява се завъртане на 540° в противоположната посока на опорния крак. Въртенето се изпълнява на пръсти. Свободният крак е повдигнат и свит в Пасе позиция (стъпало до коляното на опорния крак). Положението на ръцете е произволно. Кр.П. Стоеж със събрани стъпала	0.4	
C9	Везна 	Повдигнатият крак и тялото трябва да бъдат минимум успоредни на пода. Краката са обтегнати, а опорният е на цяло стъпало. Ръцете са в статична произволна позиция. В това положение се задържа минимум 2 сек.	0.4	

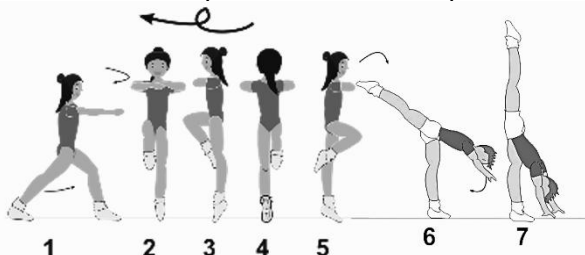
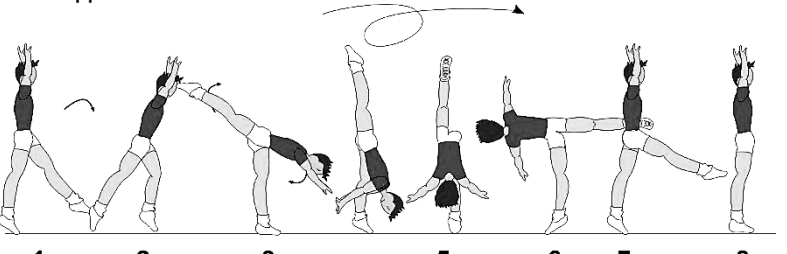
Група С – упражнения в стоеж

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стойност	Символ
C10	Странична везна с повдигнат встрани, хванат крак 	Упражнението се задържа минимум 2 сек. като стъпалото на повдигнатия хванат крак трябва да е минимум на височината на раменете. Кракът е повдигнат встрани в лицевата равнина. Краката са обтегнати, а опорният е на цяло стъпало. Тялото е изправено.	0.4	
C11	Вертикален шпагат 	Изпълнява се мах назад с единия крак и едновременно наклон на тялото напред и надолу. Краката се отварят напречно минимум на 170°. Краката са обтегнати. Дланите са в контакт с пода пред или отстрани на опорния крак. Главата, торсът и повдигнатият крак са в една линия. Кр.П. Стоеж със събрани стъпала.	0.4	
C12	Свободен вертикален шпагат 	Изпълнява се мах назад с единия крак с едновременно наклон на тялото напред и надолу. Краката се отварят напречно минимум на 170°. Краката са обтегнати. Ръцете са в произволна позиция и не докосват пода. Главата, торсът и повдигнатият крак са в една линия. Кр.П. Стоеж със събрани стъпала.	0.5	
C13	Стоеж с повдигнат хванат крак 	Упражнението се задържа минимум 2 сек. като стъпалото на повдигнатия хванат крак трябва да е минимум на височината на раменете. Кракът е повдигнат напред в сагиталната (напречна) равнина. Краката са обтегнати, а опорният е на цяло стъпало. Тялото е изправено.	0.5	

Група С – упражнения в стоеж

№	Наименование на упражнението	Описание на упражнението	Стой-ност	Символ
C14	Едноименно въртене на 540° - АН ДЕДАН 	И.П. Стоеж на един крак. Изпълнява се завъртане на 540° в едноименната посока на опорния крак. Въртенето се изпълнява на пръсти. Свободният крак е повдигнат и свит в Пасе позиция (стъпало до коляното на опорния крак). Положението на ръцете е произволно. Кр.П. Стоеж със събрани стъпала	0.5	
C15	Разноименно въртене на 720° - АН ДЕОР 	И.П. Стоеж на един крак. Изпълнява се завъртане на 540° в противоположната посока на опорния крак. Въртенето се изпълнява на пръсти. Свободният крак е повдигнат и свит в Пасе позиция (стъпало до коляното на опорния крак). Положението на ръцете е произволно. Кр.П. Стоеж със събрани стъпала	0.5	
C16	Едноименна въртене на 720° - АН ДЕДАН 	И.П. Стоеж на един крак. Изпълнява се завъртане на 720° в едноименната посока на опорния крак. Въртенето се изпълнява на пръсти. Свободният крак е повдигнат и свит в Пасе позиция (стъпало до коляното на опорния крак). Положението на ръцете е произволно. Кр.П. Стоеж със събрани стъпала	0.6	
C17	Илюжън 	И.П. Стоеж със събрани стъпала. Единият крак се повдига назад и изпълнява кръг от 360° в сагиталната равнина. Едновременно с това тялото също се завърта на 360° върху опорния крак. Едната ръка докосва пода встрани от опорния крак. След завършване на въртенето повдигнатият крак се отвежда надолу към опорния. Кр.П. Стоеж със събрани стъпала.	0.6	

Група С – упражнения в стоеж

C18	Разноименно въртене на 360° до вертикален шпагат 	Изпълнение на разноименно въртене на 360° последвано от вертикален шпагат (крайно положение).	0.6	
C19	Свободен Илюжън 	И.п. Соеж със събрани стъпала. Единият крак се повдига назад и изпълнява кръг от 360° в сагиталната равнина. Едновременно с това тялото също се завърта на 360° върху опорния крак. Дланите не трябва да докосват пода. Ръцете са в произволно положение. След завършване на въртенето повдигнатият крак се отвежда надолу към опорния. Кр.П. Соеж със събрани стъпала.	0.7	

СЪЮЗ ПО АЕРОБИКА БЪЛГАРИЯ



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Съдийски правилник за състезания Клас А ВГ 7-8г.

2025 - 2028

СЪЮЗ ПО АЕРОБИКА БЪЛГАРИЯ

ТЕХНИЧЕСКА КОМИСИЯ

1. СТРУКТУРА И СЪДЪРЖАНИЕ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНО СЪЧЕТАНИЕ – ВГ 7-8г. – клас А		
ВЪЗРАСТОВА ГРУПА	7 – 8 год. в годината на състезанието	
СЪСТЕЗАТЕЛНИ КАТЕГОРИИ И СЪДЪРЖАНИЕ НА СЪЧЕТАНИЯТА	Състезателите изпълняват задължително съчетание в следните категории: Индивидуално: ➤ момичета ➤ момчета <u>Съчетанието съдържа:</u> 1. Начало с волни движения (хореография, преход, акробатика). 2. Задължително съчетание – 16 осморки (точка 5) 3. След задължителните осморки трябва да се изпълнят волни движения (хореография, преход, акробатика) до края на музиката.	Състезателите изпълняват волно съчетание със задължителни упражнения (описани по долу) в следните категории: ➤ Смесени двойки ➤ Тройки ➤ Групи
ВРЕМЕТРАЕНЕ НА МУЗИКАТА	1,15 мин. +/- 5сек. за всички категории	
СЪСТЕЗАТЕЛНА ПЛОЩ	10 x 10 м. за всички категории	
ТРУДНИ УПРАЖНЕНИЯ брой и стойност	Шест (6) Задължителни упражнения от Приложение 1, т.11 на състезателен правилник клас Б Стойност от 0,1 до 0,4т.	
ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ТРУДНИ УПРАЖНЕНИЯ	1. Смесена външно-разкрачена опора (А21) - 0,4т. 2. Подскок „Група“ (В5) - 0,3т. 3. Динамична опора (А11) - 0,3т. 4. Едноименно въртене на 360° (С6) – 0,3т. 5. Обтегнат подскок с ½ обръщане (В2) - 0,2т. 6. Напречен шпагат (А15) - 0,3т.	
МАКСИМАЛНА ТРУДНОСТ	1.8т.	
ДОПЪЛНИТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ	Кълбо до свит опорен седеж	
КОЛАБОРАЦИЯ, ФИЗИЧЕСКО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ	За категории ДВ, ТР и ГР трябва да се изпълни минимум 1 колаборация	
2. ДОПЪЛНИТЕЛНИ УКАЗАНИЯ		
2.1. Във волното съчетание за категории ДВ, ТР и ГР състезателите трябва да изпълнят трудните упражнения в точно определена последователност описана в таблицата по горе. Не се разрешава комбиниране на упражненията. 2.2. Позволява се изпълнението на акробатично упражнение (А-1) „Странично колело от стоеж до стоеж на 1 или 2 ръце“ (виж. т. 1.2 на Приложение 1 в част 4) - За индивидуалните категории по време на волните осморки (в началото или края на съчетанието); - За груповите категории – без значение за мястото в съчетанието. 2.3. Забранени упражнения – виж Приложение 1 на Част 4 от Съдийски правилник Клас Б		

3. ОБЛЕКЛО

- стр. 15-16 – глава 3; стр. 42 и 48 - „ПРАВИЛА ЗА ОБЛЕКЛО“
- УНИФОРМА (КЛУБЕН ЕКИП): На церемониите при откриване и закриване всички състезатели трябва да са облечени в официалните клубни екипи /анцузи/.
- На церемония по награждаване състезателите трябва да са облечени със състезателни екипи (трико).
- Забранено е носенето на бижута и други аксесоари.
- **ИЗКЛЮЧЕНИЕ:**
- Позволява се използването на бели платнени или кожени цвички. Чорапите са по желание
- Състезателен екип, който не отговаря на описанията ще получи наказание от Главния съдия.

4. НАКАЗАНИЯ

НАКАЗАНИЯ ЗА ТРУДНОСТ (-0.5 точки ВСЕКИ ПЪТ)	- Изпълнение на повече трудни упражнения от позволения брой. - Липсващо задължително трудно упражнение. - Изпълнение на упражнение с по-висока стойност. - Изпълнение на комбинация от упражнения. - Изпълнение на различно трудно упражнение от описаното в съчетанието. - За ДВ, ТР и ГР – задължителните упражнения не са представени в указаната по горе последователност.		
НАКАЗАНИЯ ОТ ГЛАВНИЯ СЪДИЯ	1. <u>ОБЩИ</u> – виж Приложение 1, точка 4		
	2. <u>ДОПЪЛНИТЕЛНИ СПЕЦИФИЧНИ:</u>		
	<table><tr><td>- Нарушаване последователността на отделни базови стъпки в един аеробен модел</td><td>– 0.2т. – всеки път</td></tr></table>	- Нарушаване последователността на отделни базови стъпки в един аеробен модел	– 0.2т. – всеки път
	- Нарушаване последователността на отделни базови стъпки в един аеробен модел	– 0.2т. – всеки път	
	<table><tr><td>- Нарушаване последователността на съдържанието описана в задължителното съчетание</td><td>– 0.5т. – всеки път</td></tr></table>	- Нарушаване последователността на съдържанието описана в задължителното съчетание	– 0.5т. – всеки път
	- Нарушаване последователността на съдържанието описана в задължителното съчетание	– 0.5т. – всеки път	
	<table><tr><td>- Липсващо задължително съдържание (до една осморка движения)</td><td>– 0.2т. – всеки път</td></tr></table>	- Липсващо задължително съдържание (до една осморка движения)	– 0.2т. – всеки път
	- Липсващо задължително съдържание (до една осморка движения)	– 0.2т. – всеки път	
	<table><tr><td>- Грешна посока на придвижване</td><td>– 0.2т. – всеки път</td></tr></table>	- Грешна посока на придвижване	– 0.2т. – всеки път
	- Грешна посока на придвижване	– 0.2т. – всеки път	
<table><tr><td>- Грешна посока на изпълнение на трудните упражнения</td><td>– 0.2т. – всеки път</td></tr></table>	- Грешна посока на изпълнение на трудните упражнения	– 0.2т. – всеки път	
- Грешна посока на изпълнение на трудните упражнения	– 0.2т. – всеки път		
<table><tr><td>- Изпълнение на различни от задължителните базови стъпки и/или движения на ръцете</td><td>– 0.2т. – всеки път</td></tr></table>	- Изпълнение на различни от задължителните базови стъпки и/или движения на ръцете	– 0.2т. – всеки път	
- Изпълнение на различни от задължителните базови стъпки и/или движения на ръцете	– 0.2т. – всеки път		
<table><tr><td>- Липса на волна/и движения преди началото на задължителното съчетание и/или липса на волни движения след края на задължителното съчетание</td><td>– 0.2т. – всеки път</td></tr></table>	- Липса на волна/и движения преди началото на задължителното съчетание и/или липса на волни движения след края на задължителното съчетание	– 0.2т. – всеки път	
- Липса на волна/и движения преди началото на задължителното съчетание и/или липса на волни движения след края на задължителното съчетание	– 0.2т. – всеки път		
<table><tr><td>- Изпълнение на акробатично упражнение с по-висока трудност от позволеното А1</td><td>– 0.5т. – всеки път</td></tr></table>	- Изпълнение на акробатично упражнение с по-висока трудност от позволеното А1	– 0.5т. – всеки път	
- Изпълнение на акробатично упражнение с по-висока трудност от позволеното А1	– 0.5т. – всеки път		
<table><tr><td>- Изпълнение на различно съчетание от задължителното</td><td>– 1.0т.</td></tr></table>	- Изпълнение на различно съчетание от задължителното	– 1.0т.	
- Изпълнение на различно съчетание от задължителното	– 1.0т.		

5. Описание и указания за изпълнение на задължителното съчетание (по осморки) – ВГ 7-8г. - категория индивидуално

5.1 Волни движения (хореография, преход, акробатика) - **без ограничение в броя осморки (може да е една, две или няколко такта съобразени с интрото на музиката).**

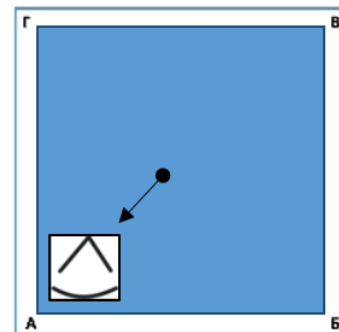
5.2 НАЧАЛО НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНОТО СЪЧЕТАНИЕ (16х8т.) – стоеж по диагонала с лице към ъгъл „А

1-ва и 2-ра осморка: преход с кълбо по диагонала към ъгъл А

1-4т. Кълбо до свит опорен седеж,

5-6т. разтваряне на краката до разкрачен седеж с лице напред,

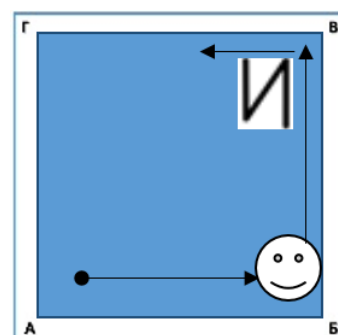
7- 8 +1-4т. Повдигане и задържане в „Смесена външно-разкрачена опора“, 5т. сядане; 6-8т. изправяне през колянка до стоеж.



3-та осморка: странично движение към ъгъл Б

1-4т. в ляво подскочна кръстосана стъпка, ръце на хълбоци,

5-8т. стъпки с придвижване и обръщане на 360° в ляво до стоеж с лице напред, ръцете са на раменете;



4-та осморка: странично движение към ъгъл Б и движение назад към ъгъл В

1-4т. два подскока с отваряне и събиране на краката встрани към ъгъл Б, ръце 1-2т. горе-встрани и 3-4т. долу- встрани,

5-8т. две пресечни стъпки назад с десен и ляв крак, ръце 5-6т. кръстосани пред гърди и 7-8т. долу-встрани;

5-та осморка: движение назад към ъгъл В

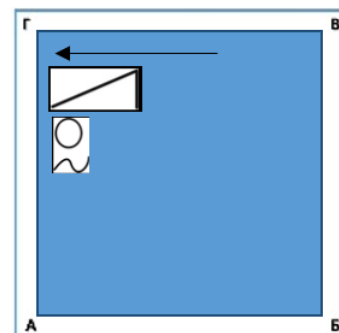
1-4т. два скока с ляв и десен крак и придвижване назад, ръце хванати пред гърди (5т. свити, 6т. прави напред, 7т. свити, 8т. прави напред); 5-6т. десен напад, ръце ляв диагонал и пред гърди, 7-8т. ляв напад с обръщане в дясно, ръце десен диагонал и пред гърди;

6-та осморка: към ъгъл В и задна права

НОВО: 1-4т. Кръстосана стъпка назад към ъгъл В, ръце (на 1т. встрани, на 2-3т. долен лицев кръг до встрани, на 4т. долу), 5-8т. „свит подскок“ в профил по задната права.

7-ма осморка: по задната права към ъгъла Г

1-4т. претъркаване от лява колянка напред до дясна колянка в профил, 5-8т. Преобръщане като илюжън с опора (десен опорен крак) до разкрачен опорен седеж в гръб;



8-ма осморка: по задната права към ъгъла Г

1-2т. смяна на краката в опорен седеж (профил – десен свит крак, ляв прав), 3-4т. обръщане до опора в профил, 5-8т. „Динамична опора“;

9-та осморка: по задната права към ъгъла Г

1-2т. напад, 3-4-5-6т. Изправяне през стойка до напад в профил, 7-8т. събиране на краката и обръщане напред до стоеж;

10-та осморка:

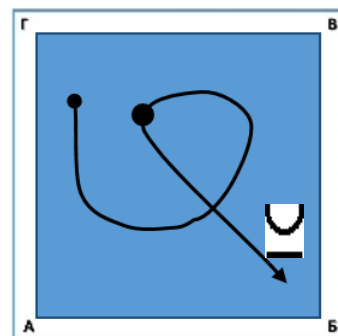
1-6т. „1/1 ВЪРТЕНЕ – едноименно“, 7-8т. стъпка и събиране на краката в стоеж с ръце встрани.

11 осморка: Кръгово придвижване

1-4т. Два Скипа с десен и ляв крак, ръце на хълбоци,
5-8т. бягане (десен, ляв, десен, ляв), ръцете пляскат на всеки такт;

12 осморка: Кръгово придвижване

1т. десен прав крак напред, 2т. ляв прав крак напред, ръце долу-
встрани с юмруци, 3т. дясно коляно, 4т. ляво коляно, длани върху
колената, 5т. ляв напад, ръце на рамене, 6т. дясно коляно, ръце горе,
7т. десен напад, ръце на рамене, 8т. Стоеж, ръце свити пред гърди.



13 осморка: странично придвижване към ъгъл Б по диагонала:

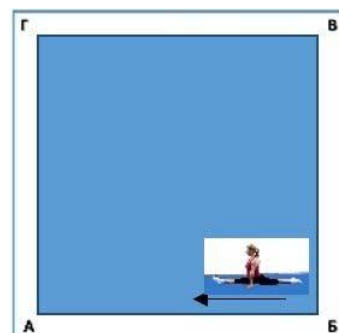
1т. Странична подскочна стъпка с десен крак встрани, ръце встрани, 2т. Десен крак стъпва пред
левия и тялото се обръща в ляво, ръцете се хващат пред гърдите, 3-4т. Повдигане на ляво коляно
и стъпка напред, ръцете са хванати и се повдигат горе и снемат пред гърдите, 5-8т. Два високи
маха, ръце долу до тялото.

14 осморка:

1-2т. Подскок с отваряне НА КРАКАТА В ПРОФИЛ и събиране в ГРЪБ, ръце на хълбоци,
3-4т. Стъпка и подготовка за отскок,
5-8т. Обтегнат подскок с ½ обръщане (от ГРЪБ до ЛИЦЕ).

15-16 осморка: близо до ъгъл Б

1-2т. подскок до опорен разкрачен седеж с лице напред (ляв крак
обтегнат, десен свит), дясна ръка напред, лява в опора зад седалището,
3-4т. ¼ обр. в ляво до опора, 5-6т. Предмят до
„напречен Шпагат“ в профил, 7-8т. ЗАДЪРЖАНЕ В ШПАГАТ;
1-4т. задържане в ШПАГАТ (РЪЦЕТЕ СА В ОПОРА ОТ ДВЕТЕ СТРАНИ НА
ТЯЛОТО), 5-6т. Лег напред и събиране на краката, 7-8т. Изправяне през
опора до полу клек с ръце на колене.



5.3 Волни движения до края на музикалния съпровод

СЪЮЗ ПО АЕРОБИКА БЪЛГАРИЯ

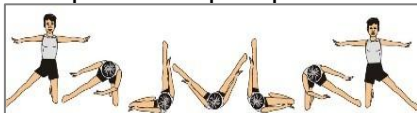


ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Съдийски правилник за състезания Клас С 2025 – 2028

**СЪЮЗ ПО АЕРОБИКА БЪЛГАРИЯ
ТЕХНИЧЕСКА КОМИСИЯ**

1. СТРУКТУРА И СЪДЪРЖАНИЕ НА СЪЧЕТАНИЯТА ЗА СЪСТЕЗАТЕЛЕН КЛАС „С”			
Възрастова група	Бг. в годината на състезанието	ВГ 5-6г. в годината на състезанието	ВГ 7-8г. в годината на състезанието
Състезателна категория	Индивидуално: - момичета - момчета	Група от 2 до 5 деца	Група от 2 до 5 деца
Съдържание, продължителност и музикален съпровод	16x8 такта - Задължителни движения, упражнения и преходи описани в точка 5.	16x8 такта - Задължителни движения, упражнения и преходи описани в точка 6.	20x8т. Задължителни движения, упражнения и преходи описани в точка 7.
	Няма изисквания за времетраене на музиката. Препоръчва се да НЕ се използва много бърза музика. Всякакъв стил музика, пригоден за Спортна аеробика, която да е с отчетливи тактове, броима от 1 до 8.		
ТРУДНИ УПРАЖНЕНИЯ брой и стойност	Четири (4) Задължителни упражнения от Приложение 1, т.11 на състезателен правилник клас Б	Четири (4) Задължителни упражнения от Приложение 1, т.11 на състезателен правилник клас Б	Пет (5) Задължителни упражнения от Приложение 1, т.11 на състезателен правилник клас Б
	1. Завъртане на 360° в опора (A13) - 0,3т. 2. Стоеж на 1 крак със повдигнат свит крак, (C1) - 0,1т. 3. Външно-разкращена ъглова опора с пети на пода (A10) - 0,3т. 4. Обтегнат подскок с ½ въртене (B2) - 0,2т.	1. Наклон в седеж (A4) – 0,1т. 2. Стоеж на 1 крак със повдигнат свит крак, (C1) - 0,1т. 3. Опорен клек, опора, опорен клек (A1) – 0,1т. 4. Разкращен обтегнат скок (B1) – 0,1т.	1. Ъглова опора с пети на пода (L-опора – пети на пода) (A7) – 0,2т. 2. Едноименно въртене на 360° (C6) – 0,3т. 3. Обтегнат подскок с ½ въртене (B2) – 0,2т. 4. Разкращен обтегнат скок (B1) – 0,1т. 5. Динамична опора на колене (A2) – 0,1т.
Максимална трудност	0.9т.	0.4т.	0.9т.
ДОПЪЛНИТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ	1. Тилна опора  2. Странично претъркаване 	1. Тилна опора 	1. Тилна стойка 
СЪСТЕЗАТЕЛНА ПЛОЩ	ВСИЧКИ СЪСТЕЗАТЕЛНИ КАТЕГОРИИ И ВЪЗРАСТОВИ ГРУПИ ИГРАЯТ В КВАДРАТ С РАЗМЕР 10 x 10 м.		

1. СТРУКТУРА И СЪДЪРЖАНИЕ НА СЪЧЕТАНИЯТА ЗА СЪСТЕЗАТЕЛЕН КЛАС „С” - продължение		
Възрастова група	ВГ 9-11г. в годината на състезанието	ВГ 12-14г. в годината на състезанието
Състезателна категория	Група от 2 до 5 деца	Група от 2 до 5 деца
Съдържание, продължителност и музикален съпровод	22х8т. Задължителни движения, упражнения и преходи описани в точка 8.	2х8т. Волни движения (виж. т.2) 22х8т. Задължителни движения, упражнения и преходи описани в точка 9.
	Няма изисквания за времетраене на музиката. Препоръчва се да НЕ се използва много бърза музика. Всякакъв стил музика, пригоден за Спортна аеробика, която да е с отчетливи тактове, броима от 1 до 8.	
ТРУДНИ УПРАЖНЕНИЯ брой и стойност	Пет (5) Задължителни упражнения от Приложение 1, т.11 на състезателен правилник клас Б	Шест (6) Задължителни упражнения от Приложение 1, т.11 на състезателен правилник клас Б
	1. Външно-разкращена ъглова опора с пети на пода (А10) – 0,3т. 2. Подскок „Група“ (В5) - 0,3т. 1. Кълбо (А14) – 0,3т. 4. Разкращен обтегнат скок (В1) – 0,1т. 5. Едноименно въртене на 360° (С6) – 0,3т.	1. Външно-разкращена ъглова опора с пети на пода (А10) – 0,3г. 2. Обтегнат подскок с въртене на 360° (В3) - 0,3т. 3. Четири последователни маха на нивото на раменете (С5) – 0,3т. 4. От колянка спадане до динамична опора (А17) – 0,4т. 5. Подскок Група (В3) – 0,3т. 6. Едноименно въртене на 360° (С6) - 0,3т.
Максимална трудност	1,3т.	1,9т.
ДОПЪЛНИТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ	1. Странично претъркаване 	1. задно кълбо през рамо до коленен седеж 2. Странично претъркаване 
СЪСТЕЗАТЕЛНА ПЛОЩ	ВСИЧКИ СЪСТЕЗАТЕЛНИ КАТЕГОРИИ И ВЪЗРАСТОВИ ГРУПИ ИГРАЯТ В КВАДРАТ С РАЗМЕР 10 x 10 м.	

2. ДОПЪЛНИТЕЛНИ УКАЗАНИЯ

1. Не се позволява изпълнението на волни (допълнителни) движения, упражнения и преходи извън описаните съчетания с изключение на това за ВГ 12-14г.
2. За ВГ 12-14г. волните движения в началото на съчетанието могат да включват танцувални движения, колаборации, преходи и 1 акробатично упражнение „Странично колело“ (А-1)
3. Съчетанията ще бъдат оценявани за **техническо изпълнение, трудност и артистизъм**.
4. Няма да се присъждат наказания за излизане от игралната площ.
5. Съдийски състав – 1 Главен съдия; 1-2 съдии за трудност; 2-4 съдии за изпълнение; 2-4 съдии за артистизъм
6. Забранени упражнения - виж. Приложение 1 от Съдийски правилник Клас Б

3. ОБЛЕКЛО

- стр. 15-16 – глава 3; стр. 42 и 48 - „ПРАВИЛА ЗА ОБЛЕКЛО“
- УНИФОРМА (КЛУБЕН ЕКИП): На церемониите при откриване и закриване всички състезатели трябва да са облечени в официалните клубни екипи /анцузи/.
- На церемония по награждаване състезателите трябва да са облечени със състезателни екипи (трико).
- Забранено е носенето на бижута и други аксесоари.
- **ИЗКЛЮЧЕНИЕ:**
- Позволява се използването на бели платнени или кожени цвички. Чорапите са по желание Състезателен екип, който не отговаря на описанията ще получи наказание от Главния съдия.

4. НАКАЗАНИЯ

НАКАЗАНИЯ ЗА ТРУДНОСТ (-0.5 точки ВСЕКИ ПЪТ)	• Изпълнение на повече трудни упражнения от позволения брой. • Липсващо задължително трудно упражнение. • Изпълнение на упражнение с по-висока от позволената трудност. • Изпълнение на различно трудно упражнение от описаното в съчетанието.	
НАКАЗАНИЯ ОТ ГЛАВНИЯ СЪДИЯ	1. ОБЩИ – виж Приложение 1, точка 4	
	2. ДОПЪЛНИТЕЛНИ СПЕЦИФИЧНИ:	
	- Нарушаване последователността на отделни базови стъпки в един аеробен модел	– 0.2т. – всеки път
	- Нарушаване последователността на съдържанието описана в задължителното съчетание	– 0.5т. – всеки път
	- Липсващо задължително съдържание (до една осморка движения)	– 0.2т. – всеки път
	- Грешна посока на придвижване	– 0.2т. – всеки път
	- Грешна посока на изпълнение на трудните упражнения	– 0.2т. – всеки път
	- Изпълнение на различни от задължителните базови стъпки и/или движения на ръцете	– 0.2т. – всеки път
	- За ВГ 12.14г. - Липса на волна/и осморка/и преди началото на задължителното съчетание или изпълнение на повече от позволения брой	– 0.2т. – всеки път
	- За ВГ 12-14г. - Изпълнение на акробатично упражнение с по-висока стойност от позволеното (А-1)	– 0.5т.
	- Изпълнение на различно съчетание от задължителното	– 5.0т.

5. Описание и указания за изпълнение на задължителното съчетание – ВГ 6г. - категория индивидуално

НАЧАЛО в ъгъл „Г“ – **НАЧАЛНАТА ПОЗА Е ПО ИЗБОР**

I. ПЪРВИ СЕТ ОТ ДВИЖЕНИЯ (4x8 такта)

1-ва осморка:

По диагонала се изпълняват 4 пресечни стъпки — 1-2т. с десен крак (ръце встрани), 3-4т. с ляв крак (ръце встрани), 5-6т. с десен крак (ръце на хълбоци), 7-8т. с ляв крак (ръце на хълбоци)

2-ра осморка:

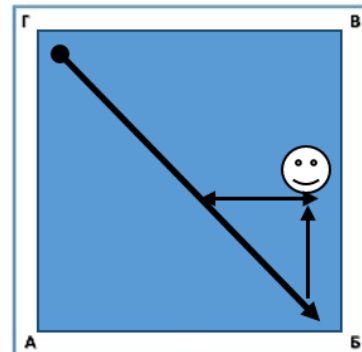
4 докосващи стъпки с леко придвижване назад (започва се в дясно, ляво, дясно, ляво) — ръце (1-2т. кръстосани пред гърди, 3-4т. горе-встрани с длани навътре, 5-6т. кръстосани пред гърди, 7-8т. долу-встрани с длани надолу).

3-та осморка:

1-4т. кръстосана стъпка в дясно — ръце (1т. ръце встрани, 2-3т. долен лицев кръг до ръце встрани, 4т. ръце долу); 5-8т. ПРОТИВОРАВНО В ЛЯВО.

4-та осморка:

1-2т. повдигане и задържане на дясно коляно — ръце в диагонал с лява горе-дясна долу, 3-4т. стоеж — ръце свити пред гърди; 5-6т. повдигане и задържане на ляво коляно — ръце в диагонал с дясна горе-лява долу, 7-8т. стоеж — ръце свити пред гърди.



II. УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕХОДИ И ВРЪЗКИ (4x8 такта)

5-та осморка:

1-2т. Опорен клек, 3-4т. подскок с краката назад до «Опора», 5-8т. «завъртане в опора на 360° в дясно».

6-та осморка:

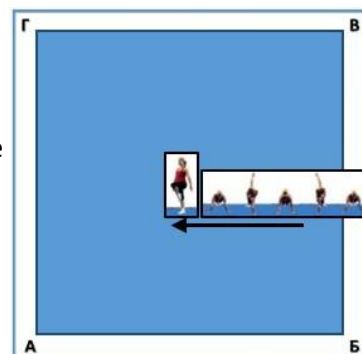
1-2т. Коленен седеж, 3-6т. Странично кълбо до коленен седеж, 7-8т. краката се обтягат назад до «Опора».

7-ма осморка:

1-2т. в опора скок с отваряне и събиране на краката, 3-4т. подскок с краката напред до опорен клек, 5-6т. изправяне ¼ обръщане в дясно до десен напад с ръце долу, 7-8т. задния крак се прибира в стоеж, ръце на хълбоци.

8-ма осморка:

В профил - 1-7т. задържане на «стоеж на един крак с ръце встрани», 8т. Стоеж, ръце на хълбоци.



III. ВТОРИ СЕТ ОТ ДВИЖЕНИЯ (4x8 такта)

9-та осморка:

4 пъти skip (започва се с десен крак свит назад и се завършва с ляв обтегнат крак напред), ръце на хълбоци;

10-та осморка:

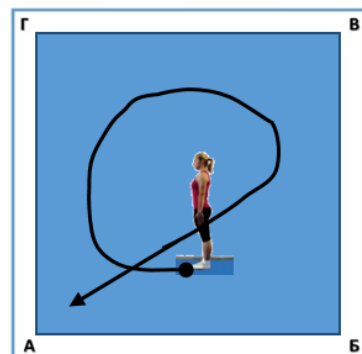
7 такта Бягане (1т. ляв опорен, десен крак свит назад), 8т. събрани крака, ръце на хълбоци;

11-та осморка:

1-4т. Два подскока с отваряне и събиране на краката, 5-8т. Два напада (десен, ляв) - ръце на хълбоци;

12-та осморка:

4 пъти — 1т. дясно коляно, 2т. стъпка напред, 3т. ляво коляно, 4т. стъпка напред, 5т. дясно коляно, 6т. стъпка напред, 7т. ляво коляно, 8т. стъпка напред - ръце на хълбоци.



IV. УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕХОДИ И ВРЪЗКИ (4x8 такта)

13-та осморка: близо до ъгъл А

1-8т. – 1-2т. Подскок до десен напад в профил, 3-4т. Претъркаване напред до седеж 5-8т. *Тилна опора*.

14+15-та осморка:

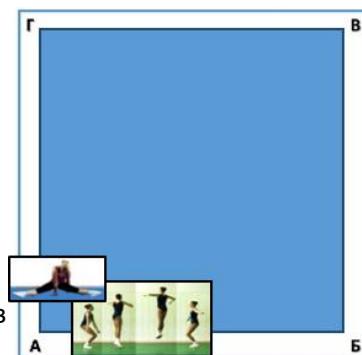
1-2т. седеж, 3-4т. отваряне на крака до разкрячен седеж по диагонала;

5-8т. + 1-3т. повдигане и задържане във „*външно-разкрячена ъглова опора с пети на пода*“,

4т. седеж,

5-8т. изправяне през колянка с десен крак отпред и обръщане в ляво до стоеж в гръб.

16-та осморка: 1-4т. Стъпка или повдигане на пръсти и «*обтегнат подскок с кръгомно обръщане*»,



СЛЕДВА КРАЙ НА СЪЧЕТАНИЕТО:

Вариант 1:

5-8т. 2 подскока с отваряне и събиране на краката с лице напред и ФИНАЛНА ПОЗА на 1-2т.

Вариант 2:

5-6т. подскок с отваряне и събиране на краката, 7-8т. ФИНАЛНА ПОЗА (например напад).

6. Описание и указания за изпълнение на задължителното съчетание – ВГ 5-6г. – категория ГРУПИ

НАЧАЛО - НАЧАЛНАТА ПОЗА Е ПО ИЗБОР, СТРОЙ „ШАХМАТ“

I. ПЪРВИ СЕТ ОТ ДВИЖЕНИЯ (4x8 такта)

1-ва осморка:

1-8т. «маршировка с водещ десен крак» намясто, ръце на хълбоци;

2-ра осморка:

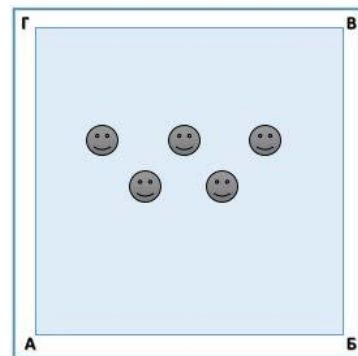
8т. «маршировка» намясто с обръщане на 360° в дясно, ръце на рамене;

3-та осморка:

8т. 4 докосващи стъпки в дясно и ляво, ръце на хълбоци;

4-та осморка:

1-4т. Кръстосана стъпка в дясно, 5-8т. Кръстосана стъпка в ляво, ръце на хълбоци.



II. УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕХОДИ И ВРЪЗКИ (4x8 такта)

5-та осморка: ПРЕХОД – строя се запазва «шахмат»:

1-2т. Подскок до десен напад в профил, 3-4т. Претъркаване напред до седеж, 5-8т. Тилна опора;

6-та осморка:

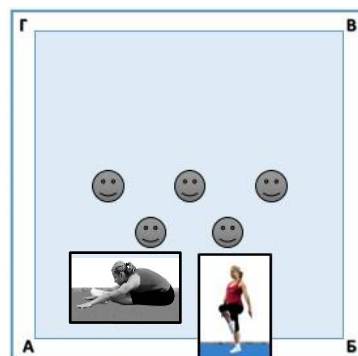
1-2т. опорен седеж, 3-4т. свит опорен седеж, 5-8т. задържане в „наклон в седеж“;

7-ма осморка:

1-4т. изправяне през колянка (с левият крак отпред) до напред, 5-8т. V-степ с десен крак, ръцете на хълбоци;

8-ма осморка:

1-2т. стъпка напред, ръце встрани 3-7т. «стоеж на един крак» с ръце встрани, 8т. стоеж, ръце долу.



СМЯНА НА СТРОЯ

(КРЪГ, КВАДРАТ, ТРИЪГЪЛНИК за 3-4-5 деца с лице навътре едно към друго) или едно срещу друго за 2 деца.

III. ВТОРИ СЕТ ОТ ДВИЖЕНИЯ И ТРУДНО УПРАЖНЕНИЕ (4x8 такта)

9-та осморка: за смяна на строя

1-8т. бягане, ръцете пляскат на всеки такт;

10-та осморка: дооформяне на строя

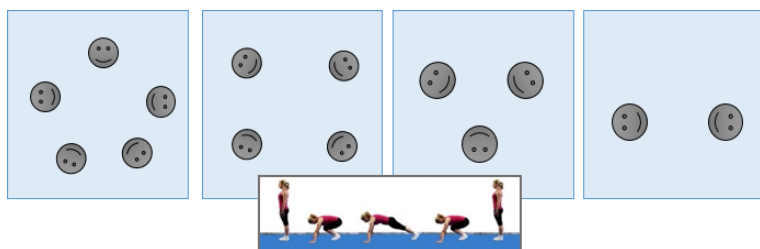
1-8т. 4 пъти подскок с отваряне и събиране на краката, ръце на хълбоци;

11-та осморка:

1-8т. 4 пъти базова стъпка коляно, ръце обтегнати долу;

12-та осморка:

„Опорен клек, опора, опорен клек“ (1-2т. опорен клек, 3-4т. подскок с краката и заемане на опора, 5-6т. оттласкване с краката и заемане на опорен клек, 7-8т. изправяне в стоеж).



СМЯНА НА СТРОЯ - РЕДИЦА (децата са разредени на две ръце разстояние)

IV. ТРЕТИ СЕТ ОТ ДВИЖЕНИЯ И ТРУДНО УПРАЖНЕНИЕ (4x8 такта)

13-та осморка:

С 8 такта маршировка децата сменят строя в редица, ръце встрани;

14-та осморка:

1-4т. бавен напад с изнасяне на десен крак назад, ръце 1-2 хванати напред, 3-4 хванати свити пред гърди;

5-8т. бавен напад с изнасяне на ляв крак назад, ръце 5-6 хванати напред, 7-8 хванати свити пред гърди;

15-та осморка:

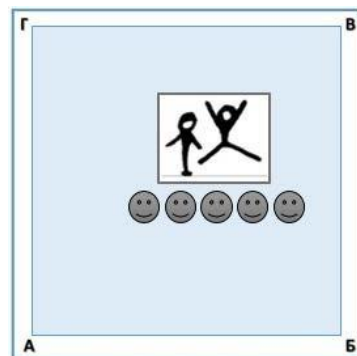
1-8т. – стъпки с придвижване и обръщане на 360 в дясно – бавно темпо, ръце (1-6т. дясна ръка встрани, лява на хълбок, 7-8т. двете ръце свити пред гърди;

16-та осморка:

1-4т. – 2 странични подскочни стъпки в ляво, ръцете се отварят встрани и се свиват пред гърди,

5-6т. подскок с отваряне и събиране на краката на място, ръце встрани и долу,

7-8т. „Разкрачен обтегнат скок”, ръцете изпълняват вътрешен лицев кръг.



(ТОВА МОЖЕ ДА Е ФИНАЛА НА СЪЧЕТАНИЕТО В ЗАВИСИМОСТ ОТ МУЗИКАТА)

ИЛИ **МАКСИМУМ 4 такта ВОЛНИ ДВИЖЕНИЯ ЗА ФИНАЛНА ПОЗА**

7. Описание и указания за изпълнение на задължителното съчетание

– ВГ 7-8г.

НАЧАЛО – Изходно положение „СТОЕЖ, РЪЦЕ НА ХЪЛБОЦИ

- децата са разделени на две (едно зад друго) в долен десен (А) и ляв ъгъл (Б)



I. ПЪРВИ СЕТ ОТ ДВИЖЕНИЯ (4x8 такта)

1-ва осморка:

1-8т. — 4 пресечни стъпки с редуване на краката (десен, ляв, десен, ляв) - по страничните прави към горните ъгли, ръце 1-4т. встрани, 5-8т. на рамене;

2-ра осморка:

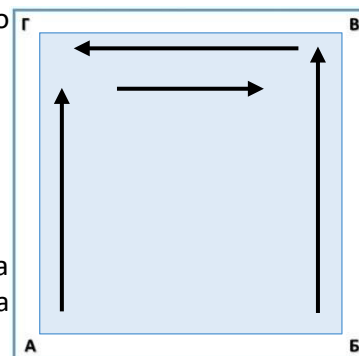
1-8т. – бягане през ъгъла се завива по задната права, ръцете пляскат на всеки такт;

3-та осморка:

1-8т. — 4 скапа с редуване на краката (десен, ляв, десен, ляв), ръце на хълбоци — двете колони се разминават и оформят **строй ШАХМАТ** на задната права. **Децата се обръщат напред на последните тактове;**

4-та осморка:

1-2т. — десен напада, 3-4т. ляв напад, 5т. десен напад, 6т. ляв напад, 7т. десен напад, 8т. стоеж (изпълняват се в анфас и придвижване леко напред), ръцете остават на хълбоците.



II. УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕХОД И ДВИЖЕНИЯ (4x8 такта)

5+6-та осморка: строй шахмат

1-4т. (клек напред) Претъркаване в дясно през лява колянка до опорен седеж в профил,

5-8 + 1-2т. задържане в «**ъглова опора с пети на пода**»,

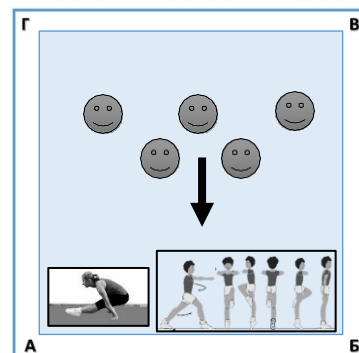
3-4т. опорен седеж с десен свит крак и ляв обтегнат, 5-6т. ½ обръщане в ляво до десен опорен напад, 7-8т. изправяне в стоеж (в профил).

7-ма осморка:

4 подскока намясто с отваряне и събиране на краката и обръщане на 270° в ляво (подскок едно е в ляв профил – ръце встрани, подскок две - в гръб – ръце горе, подскок три в десен профил – ръце встрани, подскок четири се изпълнява напред в анфас) – ръцете са на хълбоци.

8-ма осморка:

1-6т. «Едноименно въртене на 360°», 7-8т. Стоеж с ръце встрани.



III. ВТОРИ СЕТ ОТ ДВИЖЕНИЯ (4x8 такта)

9-та осморка:

1-4т. Кръстосана стъпка в дясно,

5-8т. две докосващи стъпки в ляво и дясно – ръце на хълбоци

10-та осморка:

1-4т. Марш с придвижване в ляво и обръщане на 360°, ръце кръстосани пред гърди, 5-8т. V-степ с десен крак, ръце на рамене;

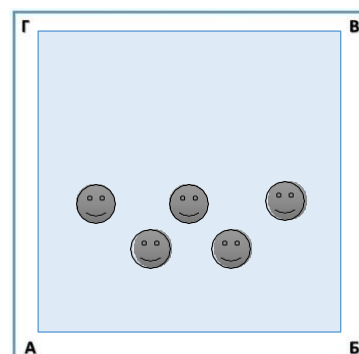
11-та осморка:

1-4т. Две колена с кръстосване с десен крак,

5-8т. Две колена с кръстосване с ляв крак – ръцете остават долу.

12-та осморка:

1-4т. 2 базови стъпки мах с десен и ляв крак, ръце долу, 5-6т. подскок до разкачен полуклек, ръце на коленете, 7-8т. подскок и събиране на краката, ръцете пляскат на двата такта.



СМЯНА НА СТРОЯ:

- КРЪГ (квадрат) за 4-5 деца с лице навътре
- Триъгълник за 3 деца с лице навътре
- едно срещу друго за 2 деца.

IV. УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕХОДИ И ДВИЖЕНИЯ (4x8 такта)

13-та осморка:

1-8т. Бягане (СМЯНА НА СТРОЯ), ръце на хъблоци;

14-та осморка:

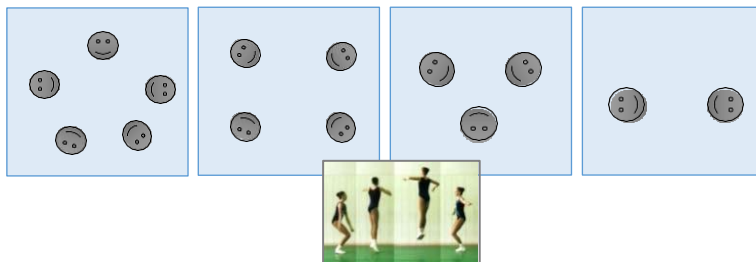
1-2т. опорен клек, 3-8т. гръбно търкаляне назад до тилна стойка;

15-та осморка:

1-4т. задържане в тилна стойка, 5-6т. в тилна стойка отваряне на краката встрани, 7-8 т. Затваряне.

16-та осморка:

1-4т гръбно търкаляне и изправяне през клек; 5-8т. повдигане на пръсти и изпълнение на «обтегнат подскок с кръгомно обръщане»;



СМЯНА НА СТРОЯ - ДИАГОНАЛ

V. УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕХОДИ И ДВИЖЕНИЯ (4x8 такта)

17-та осморка:

престрояване до колона по диагонала (АВ) с 8т. маршируване, ръцете пляска на 1-3-5 такт, на 7-8т. ръцете са свити пред гърди;

18-та осморка:

1-2т. намясто странична подскочна стъпка с десен крак встрани, ръце встрани и пред гърди,

3-4т. намясто странична подскочна стъпка с ляв крак встрани, ръце встрани и пред гърди,

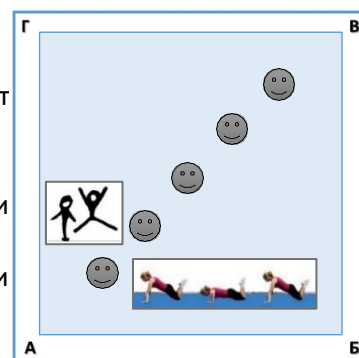
5-6т. подскок с отваряне и събиране на краката, ръце долу-встрани,

7-8т. „**обтегнат разкрячен скок**“, **ръце – вътрешен лицев кръг**.

19+20-та осморка: прехода и упражнението на пода са в СТРОЙ ДИАГОНАЛ

1-2т. десен дълбок напад, дясна ръка на дясно коляно, лява на пода, 3-4т. десния крак се разгъва назад до опора, 5-6т. поставяне на колената на пода в колянна опора, 7-8т. повдигане на подбедриците;

1-4т. «**свиване и обтягане на ръцете в опора на колена**», 5-6т. обтягане на краката в опора, 7-8т. подскок до полу-клек с ръце върху коленете.



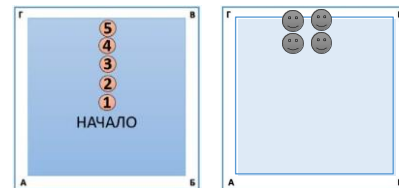
(ТОВА МОЖЕ ДА Е ФИНАЛНАТА ПОЗА В ЗАВИСИМОСТ ОТ МУЗИКАТА)

ИЛИ **МАКСИМУМ 4т. ВОЛНИ ДВИЖЕНИЯ ЗА ФИНАЛНА ПОЗА**

8. Описание и указания за изпълнение на задължителното съчетание – ВГ 9-11г.

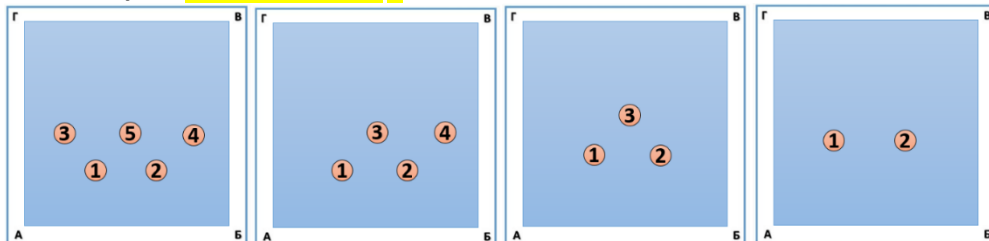
НАЧАЛО – СТРОЙ В ЕДНА ИЛИ ДВЕ КОЛОНИ В СРЕДАТА НА ЗАДНАТА ПРАВА.

ПОЗАТА Е ПО ИЗБОР



I. ПЪРВИ СЕТ ОТ ДВИЖЕНИЯ (4x8 такта)

1-ва осморка: ПРЕСТРОЯВАНЕ С:



1-2т. пресечна подскочна стъпка с десен крак напред, ръце кръстосани пред гърди,

3-4т. пресечна подскочна стъпка с ляв крак напред, ръце горе-встрани,

5т. подскок и повдигане на ляв крак прав напред, ръце долу,

6т. подскок и смяна на краката - десен крак прав напред, ръце долу,

7т. подскок и смяна на краката - ляв крак прав напред, ръце долу,

8т. събиране на краката в стоеж, ръце свити пред гърди;

2-ра осморка:

1-4т. 2 странични подскочни стъпки в дясно, ръцете се обтягат и свиват встрани, 5-8т. с десен крак двойно коляно с кръстоска, ръце долу-встрани;

3-та осморка:

1-4т. 2 странични подскочни стъпки в ляво, ръцете се обтягат и свиват встрани, 5-8т. с ляв крак двойно коляно с кръстоска, ръце долу-встрани;

4-та осморка:

1-4т. 2 напада (диагонални) десен и ляв крак, ръце на рамене, 5т. подскок до разкрасен полуклек, ръце встрани с разтворени пръсти на дланите, 6т. събиране на краката с $\frac{1}{4}$ обръщане в ляво, ръцете пляска, 7-8г. 2 обтегнати подскока (скок на въже) с обръщане на 180° в ляво (на две четвъртинки) до десен профил, ръцете пляска още два пъти.

II. УПРАЖНЕНИЕ И ПРЕХОД (2x8 такта)

5+6-та осморка: запазва се предходния строй.

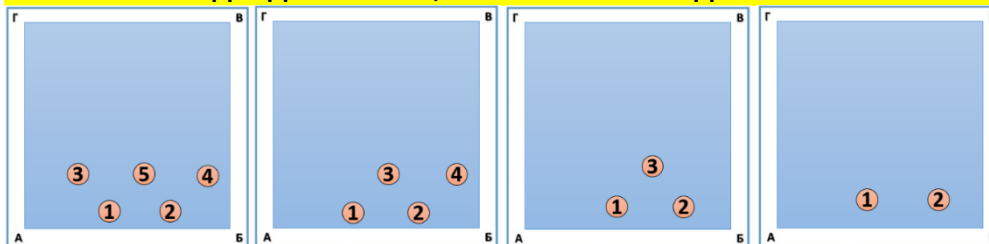
1-4т. претъркаване през десен напад в профил до опорен седеж в профил,

5-8т. + 1-2т. **ВЪНШНО-РАЗКРАЧЕНА ЪГЛОВА ОПОРА С ПЕТИ НА ПОДА**, 3-4т. седеж,

5-8т. изправяне през колянка с ляв крак отпред до стоеж напред, ръце долу.

III. ВТОРИ СЕТ ОТ ДВИЖЕНИЯ (6x8 такта)

ЗАПАЗВА СЕ ПРЕДХОДНИЯ СТРОЙ, НО ВСИЧКИ СЕ ПРИДВИЖВАТ ЛЕКО НАПРЕД И ЛЯВО.



7-ма осморка:

1-4т. кръстосана стъпка в дясно, ръце (на 1т. встрани, 2-4т. долен лицев кръг),

5-8т. V стъп с ляв крак, ръце на рамене;

8-ма осморка:

1-4т. кръстосана стъпка в ляво, ръце (на 1т. встрани, 2-4т. долен лицев кръг),

5-8т. V стъп с десен крак, ръце на рамене.

9-та осморка: 1-2т. стъпка встрани и напред с десен крак и повдигане на подбедрицата назад на левия крак, 3-4т. като 1-2т., но с ляв крак, 5-6т. стъпка встрани и напред с десен крак и повдигане на лявото коляно напред и нагоре (тялото е обърнато леко по диагонал), 7-8т. като 5-6т., но с ляв крак — РЪЦЕТЕ СА НА ХЪЛБОЦИТЕ НА ТАЗИ ОСМОРКА;

10-та осморка: 1-4т. марш напред по диагонала в дясно, ръце долу-встрани от 1 до 3т., на 4-ти такт пляскат, 5-8т. марш с придвижване в ляво и обръщане на 360°, ръце горе-встрани.

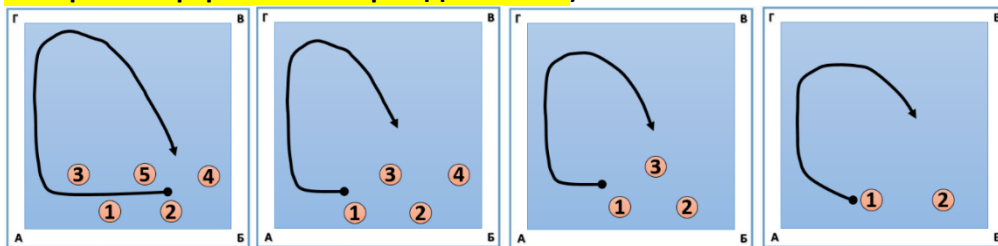
11-та осморка: 1-2т. подскок до разкрачен полуклек, ръце на колена, 3-4т. събиране на краката с $\frac{1}{4}$ обр. в дясно (в профил), ръце долу, 5-6т. стъпка напред с десен крак и повдигане на лявото коляно, ръце долу, 7-8т. стъпка назад с ляв крак и събиране на десен към ляв в стоеж, ръце долу;

12-та осморка: 1-4т. **ПОДСКОК ГРУПА**, 5-8т. 2 напада – в профил, ръце на хълбоци.

III. ТРЕТИ СЕТ ОТ ДВИЖЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ (4x8 такта)

СМЯНА НА СТРОЯ

С 13-та и 14-та осморка се изпълнява кръгово придвижване през страни и назад (по дъга), а с 15-та осморка се оформя новия строй **ДИАГОНАЛ**)



13-та осморка: ръце на хълбоци

1-8т. 4 пъти скип (започва се с десен крак свит назад);

14-та осморка: ръце на хълбоци

1-4т. бѣгане (започва се с ляв опорен крак и десен свит назад), 5т. подскок и отваряне на краката, 6т. подскок и десен кръстосан стоеж, 7т. подскок и отваряне на краката, 8т. стоеж;

15-та осморка: ръце на хълбоци

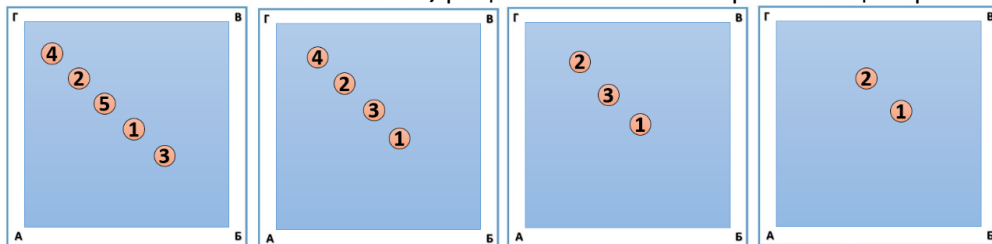
1-8т. 4 колена със стъпки напред (коляно стъпка, коляно стъпка и тн.), на 8т. краката се събират в стоеж.

16-та осморка:

В НОВИЯ СТРОЙ (диагонал) се изпълнява

1-6т. **КЪЛБО** (изпълнено с лице напред), на 6т. стоеж с ръце встрани,

7-8т. **РАЗКРАЧЕН ОБТЕГНАТ СКОК**, ръцете изпълняват вътрешен лицев кръг.



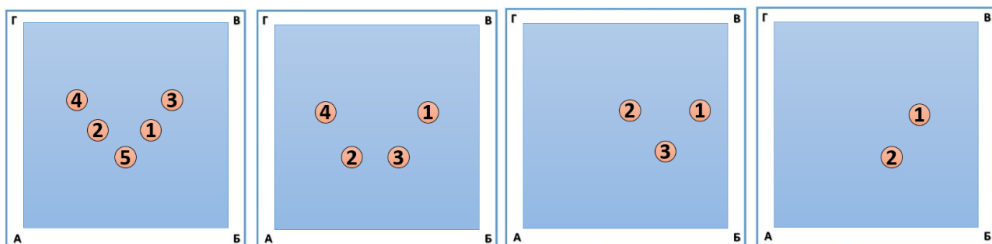
IV. ЧЕТВЪРТИ СЕТ ОТ ДВИЖЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ (4x8 такта)

СМЯНА НА СТРОЯ

17-та осморка:

1-8т. БЯГАНЕ ЗА СМЯНА НА СТРОЯ,

ръце 1-2т. кръстосани пред гърди, 3-4т. горе встрани, 5-6т. кръстосани пред гърди, 7-8т. долу встрани;



18-та осморка: ДООФОРМЯНЕ НА СТРОЯ

1-8т. 4 подскока с отваряне и събиране на краката, ръце 1-2т. на рамене, 3-4т. горе, 5-6т. на рамене, 7-8т. долу.

19-та осморка: В НОВИЯ СТРОЙ

1-2т. десен напад, 3-4т. ляв напад, 5т. подскок до десен напад, 6т. подскок и смяна на краката до ляв напад, 7т. подскок до разкрачен полуклек, 8т. подскок със събиране на краката и $\frac{1}{4}$ обръщане в ляво (в профил) — РЪЦЕТЕ НА ХЪЛБОЦИТЕ.

20-та осморка: В ПРОФИЛ

1-8т. ЕДНОИМЕННО ВЪРТЕНЕ НА 360°

IV. ПРЕХОДИ, УПРАЖНЕНИЯ И ВРЪЗКИ (2x8 такта)

21-ва осморка: В ПРОФИЛ – фигурата се запазва както при предходните движения

1-2т. подскок до Опорен седеж (десен крак свит, ляв обтегнат встрани, дясна ръка повдигната напред, лява ръка в опора на пода до седалището), 3-4т. $\frac{1}{4}$ обръщане в ляво до десен дълбок напад (с лице напред), 5-6т. коленен седеж, ръце долу, 7-8т. дясна колянка с изнесен ляв крак встрани, ръце встрани.

22-ра осморка:

1-8т. странично кълбо в дясно до лява колянка с изнесен десен крак встрани, ръце встрани — **крайното положение на кълбото е ФИНАЛНАТА ПОЗА на съчетанието.**

В ЗАВИСИВОСТ ОТ МУЗИКАТА СЕ РАЗРЕШАВАТ до 4 такта ДОПЪЛНИТЕЛНИ ВОЛНИ ДВИЖЕНИЯ ЗА ФИНАЛ СЛЕД СТЪНИЧНОТО КЪЛБО.

9. Описание и указания за изпълнение на задължителното съчетание

– ВГ 12-14г.

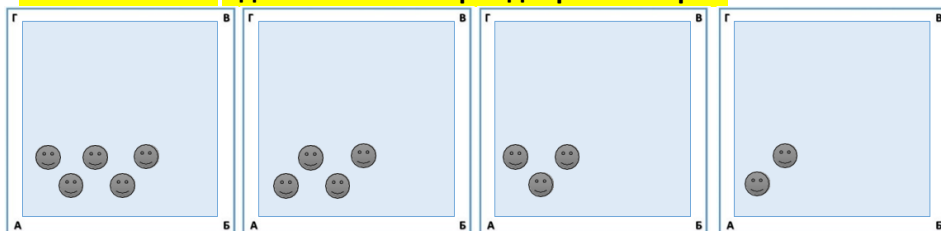
I. Волни движения 2х8т. (хореография, преход, колаборация, акробатично упражнение А-1 „странично колело“).

➤ **НАЧАЛО НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНОТО СЪЧЕТАНИЕ – СТРОЙ ПО ИЗБОР в средата на задната права.**



II. ПЪРВИ СЕТ ОТ ДВИЖЕНИЯ И ПРЕХОД (4х8 такта)

- **ПРЕСТРОЯВАНЕ** с движенията от първа до трета осморка:



1-ва осморка: движение напред

1-2т. пресечна подскочна стъпка с десен крак напред, ръце кръстосани пред гърди, 3-4т. пресечна подскочна стъпка с ляв крак напред, ръце горе-встрани,
5т. подскок и повдигане на ляв крак прав напред, ръце долу,
6т. подскок и смяна на краката - десен крак прав напред, ръце долу,
7т. подскок и смяна на краката - ляв крак прав напред, ръце долу,
8т. събиране на краката в стоеж, ръце свити пред гърди;

2-ра осморка: движение леко в дясно

1-4т. 2 странични подскочни стъпки в дясно, ръцете се обтягат и свиват встрани,
5-8т. с десен крак двойно коляно с кръстоска, ръце долу-встрани;

3-та осморка: движения на място и оформяне на строя

1-4т. 2 напада (диагонални) десен и ляв крак, ръце на рамене,
5т. подскок до разкрачен полуклек, ръце встрани с разтворени пръсти на дланите,
6т. събиране на краката с $\frac{1}{4}$ обръщане в ляво, ръцете пляскат,
7-8г. 2 обтегнати подскока (скок на въже) с обръщане на 180° в ляво (на две четвъртинки) до десен профил, ръцете пляскат още два пъти;

4-та осморка: движения на място

1-4т. претъркаване през десен напад в профил до опорен седеж в профил,
5-6т. разтваряне на краката до разкрачен седеж по диагонал,
7-8т. подготовка за ъгловата опора (поставяне на опорната ръка между краката и повдигане на таза).

III. УПРАЖНЕНИЯ И ПРЕХОД (2х8 такта)

5-та осморка:

1-6т. задържане на „Външно-разкрачена ъглова опора с пети на пода“,
7-8т. сядане.

6-та осморка:

1-4т. изправяне през колянка до стоеж с лице напред,
5-8т. изпълнение на „Обтегнат подскок с въртене на 360° “.

IV. ВТОРИ СЕТ ОТ ДВИЖЕНИЯ (4х8 такта) - ПРИДВИЖВАНЕ В КОМПАКТНА ФИГУРА В ЛЯВО И НАЗАД – децата могат да сменят местата си в строя по време на движенията в блок

7-ма осморка: на място и странично движение към ъгъл Б

1-4т. на място, два подскока с отваряне и събиране на краката, ръце на хълбоци,

5-8т. в ляво подскочна кръстосана стъпка, ръце на хълбоци;

8-ма осморка: странично движение към ъгъл Б и на място

1-4т. стъпки с придвижване и обръщане на 360° в ляво до стоеж с лице напред, ръцете са на раменете,

5-8т. в ъгъл Б, два подскока с отваряне и събиране на краката, ръце 5-6т. горе-встрани и 7-8т. долу-встрани;

9-та осморка: движение назад към ъгъл В

1-2т. пресечна стъпки назад с десен, ръце кръстосани пред гърди,

3-4т. пресечна стъпка назад с ляв крак, ръце долу-встрани,

5-8т. два скока с ляв и десен крак и придвижване назад, ръце хванати пред гърди (5т. свити, 6т. прави напред, 7т. свити, 8т. прави напред);

10-та осморка: движение назад към ъгъл В

1-2т. десен напад (отварям и събирам краката), ръце на 1-ляв диагонал на 2-пред гърди,

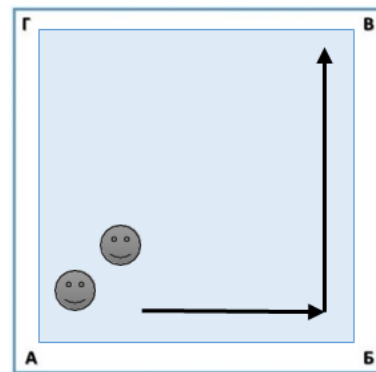
3-4т. ляв напад (отварям и събирам краката), ръце на 3-десен диагонал на 4-пред гърди,

5т. подскок до десен напад, ръце долу,

6т. подскок и смяна на краката до ляв напад, ръце долу,

7т. подскок и $\frac{1}{4}$ обръщане в дясно до разкрячен полу клек, ръце на хълбоци,

8т. подскок и събиране на краката в стоеж, ръце долу.



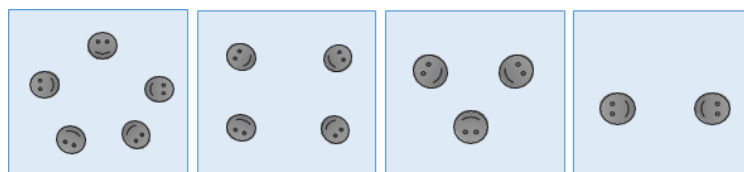
V. УПРАЖНЕНИЕ И ДВИЖЕНИЯ ЗА ВРЪЗКА (2x8 такта) - ПРЕСТРОЯВАНЕ

11-та осморка: на място в ъгъл В

1-8т. „Четири последователни маха на нивото на раменете“.

12-та осморка:

1-8т. БЯГАНЕ ЗА СМЯНА НА СТРОЯ (фигурата трябва да бъде в центъра на игралното поле), ръцете плясат пред гърдите на 1, 3, 5, 7 такт.



СМЯНА НА СТРОЯ:

- КРЪГ (квадрат) за 4-5 деца с лице навътре
- Триъгълник за 3 деца с лице навътре
- Едно срещу друго за 2 деца.

VI. УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕХОДИ И ВРЪЗКИ (4x8 такта)

13-та осморка: движението е навън

1-6т. клек и задно кълбо през рамо до коленен седеж,

7-8т. колянка с ръце встрани;

14-та осморка:

1-4т. „От колянка спадане до динамична опора“ (ръцете се свиват и обтягат, краката на колена),

5-6т. краката се обтягат и се заема опора,

7-8т. удобния крак стъпва в напад;

15-та осморка:

1-4т. Изправяне през полустойка с „почукване“ на краката до напад,

5-8т. ПРЕСТРОЯВАНЕ В ЕДНА РЕДИЦА С 2-3 БЪРЗИ СЪПКИ;

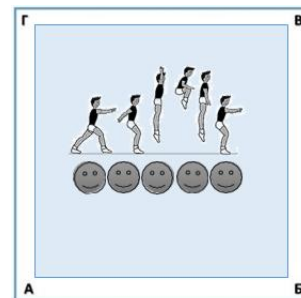
16-та осморка: в редица

1-4т. „Подскок ГРУПА“ - засилване с крачка напред,

5-6т. подскок с отваряне и събиране на краката, ръце долу,

7т. подскок до ляв напад, ръце на хълбоци,

8т. събиране на краката с обръщане в дясно до профил (фигура колона), ръце на хълбоци.



VII. ТРЕТИ СЕТ ОТ ДВИЖЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЕ (4x8 такта)

17-та осморка: движение по дъга назад

1-4т. Два Скипа с десен и ляв крак, ръце на хълбоци;

5-8т. бягане (десен, ляв, десен, ляв), ръцете пляскат на височината на гърдите всеки такт.

18-та осморка: спира се в колона на задната права

1-2т. десен прав крак напред, ляв прав крак напред, ръце долу-встрани с юмруци,

3-4т. дясно коляно, ляво коляно, ръце върху коляното,

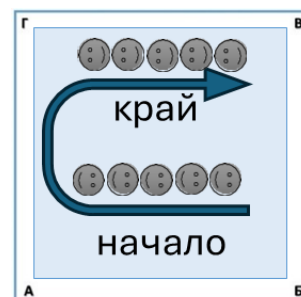
5т. ляв напад, ръце на рамене,

6т. дясно коляно, ръце горе,

7т. десен напад, ръце на рамене,

8т. стоеж, ръце свити пред гърди.

19-та осморка: движението започва странично в дясно и следва обръщане с лице напред



СТРОЯ СЕ СМЕНЯ СПОРЕД БРОЯ НА ДЕЦАТА В ГРУПАТА

1т. Странична подскочна стъпка в дясно с повдигнат ляв крак встрани, ръце встрани,

2т. Левият крак стъпва пред десния и тялото се обръща в дясно, ръцете се хващат пред гърдите,

3-4т. Повдигане на дясно коляно и стъпка напред, ръцете са хванати и се повдигат горе и снемат пред гърдите,

5т. подскок и отваряне на краката, ръце долу-встрани в юмрук,

6т. подскок и десен кръстосан стоеж, ръце кръстосани пред гърди в юмрук,

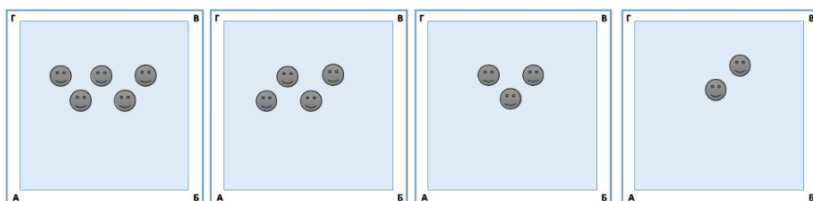
7т. подскок и отваряне на краката, ръце долу-встрани в юмрук,

8т. стоеж, ръце на хълбоци;

20-та осморка: на място с лице напред в новия строй

1-6т. „Едноименно въртене на 360°“

7-8т. стъпка и събиране на краката в стоеж с ръце встрани.



VIII. ПРЕХОД И ДВИЖЕНИЯ ЗА ФИНАЛ НА СЪЧЕТАНИЕТО (2x8 такта)

21-ва осморка:

1-2т. на място с лице напред се изпълнява подскок до опорен седеж (десен крак свит, ляв обтегнат встрани, дясна ръка повдигната напред, лява ръка в опора на пода до седалището),

3-4т. ¼ обръщане в ляво до опора (в профил),

5-6т. коленен седеж, ръце на пода,

7-8т. лява колянка с изнесен десен крак встрани, ръце встрани;

22-ра осморка:

1-4т. странично кълбо в ляво (в профил, но към предната линия) до дясна колянка,

5-8т. изправяне до горе, с лице напред, през дясна колянка и финална поза по избор.

В ЗАВИСИВОСТ ОТ МУЗИКАТА СЕ РАЗРЕШАВАТ 4 такта ДОПЪЛНИТЕЛНИ ВОЛНИ ДВИЖЕНИЯ ЗА ФИНАЛ СЛЕД ИЗПРАВЯНЕТО ОТ СТРАНИЧНОТО КЪЛБО.

СЪЮЗ ПО АЕРОБИКА БЪЛГАРИЯ



ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Състезания Масова Аеробика 2025 – 2028

**СЪЮЗ ПО АЕРОБИКА БЪЛГАРИЯ
ТЕХНИЧЕСКА КОМИСИЯ**

ЦЕЛ

Състезанията по Масова аеробика са неразделна част от цялостната система за спортно-състезателна и масова дейност на Съюза по аеробика. Тяхната цел е да популяризират аеробиката и нейното разнообразие от стилове сред все повече участници от различни възрастови групи. Спортните занимания спомагат за отстраняване на негативните фактори, влияещи върху здравословното състояние и развитие на нацията ни — заседнал начин на живот, наднормено тегло, сърдечно-съдови заболявания, тютюнопушене, наркотична зависимост, немотивирана агресия при младите хора и др.

1. АЕРОБИК ФЕСТ

Аеробик фестът се провежда под формата на занимание по аеробика, водено от професионален инструктор по аеробика, определен от организаторите. Аеробното занимание включва: Подготвителна част (разгриване); Аеробен комплекс и Заключителна част (разпус-кане).

Участниците трябва без прекъсване да следват движенията на водещия инструктор. Също така трябва да изпълняват показаните стъпки и комбинации от движения с максимална амплитуда, правилна телесна стойка.

Участниците са разпределени в три възрастови групи:

- **Възрастова група до 9-11 г.** Заниманието по аеробика се води от професионален инструктор, с продължителност 30 мин.
- **Възрастова група 12-14г.** Заниманието по аеробика се води от професионален инструктор, с продължителност 40-45 мин.
- **Възрастова група 15+ г.** Заниманието по аеробика се води от професионален инструктор, с продължителност 50-60 мин.
- **Видът и броят** на възрастовите групи могат да бъдат променяни от организаторите, в зависимост от броя и възрастта на заявителите, желаещи да участват.

Класиране

- **Индивидуално** – от 1^{во} до 10^{то} място за всяка възрастова група.
Броят на желаещите да участват в индивидуалната надпревара не е ограничен.
- **Отборно** — от 1^{во} до 6^{то} място. За Отборното класиране във ВГ до 14 г. могат да бъдат регистрирани участници от спортни клубове (СК), училища и други организации.

За Отборното класиране във ВГ 15+ могат да бъдат заявявани участници само от СК, редовни членове на Съюза по аеробика. За всяка възрастова група може да се заяви по един отбор, който се състои от 3 до 5 участника.

Включените в отборното класиране не участват в индивидуалната надпревара.

Свободно участие - В Аеробик феста могат да се включат и всички, които не желаят да участват в класирането. Те играят без състезателни номера и не се оценяват от съдиите.

Критерии за оценка

За да бъде класиран, участникът трябва да играе без прекъсване през цялото време до завършване на заниманието. Съдиите оценяват всеки състезател по следните критерии:

- 2 точки – Технично изпълнение на движенията и Правилната телесна стойка;
- 2 точки – Музикално-ритмични и Координационни способности;
- 2 точки – Интензивност и амплитуда на движенията;
- 2 точки – Обща Аеробна издръжливост;
- 2 точки – Артистичност и ентузиазъм на изпълнение.

Състезателите получават точки **за всеки от** по-горе описаните критерии, както следва:

Отлично	1.9 – 2.0
Много добро	1.7 – 1.8
Добро	1.5 – 1.6
Задоволително	1.3 – 1.4
Слабо	1.0 – 1.2

Максималната оценка, която един съдия може да присъди е 10.0 т.

Крайната оценка за всеки състезател е средноаритметична от оценките на всички съдии.

Максималната крайна оценка е 10.0 т.

За Отборното класиране се сумират крайните оценки на тримата състезатели от отбора, получили най-висок резултат. Към този резултат се добавя по 1 точка за останалия/ите състезатели от отбора, които са завършили заниманието. Максималната оценка, която един отбор може да получи е $3 \times 10 \text{ т.} + 2 \text{ т.} = 32 \text{ т.}$

2. СЪСТЕЗАНИЯ С ДВА ТУРА

Състезания по Масова аеробика могат да се проведат и в два тура.

- **I-ви тур** представлява описаното в т.1 занимание по аеробика. Най-добре класираните се от този тур имат право да продължат във втория тур, като техният брой се определя от организаторите със съответната наредба.
- **II-ри тур** — серии с продължителност 7-8 минути, под ръководството на инструктор. В този тур състезателите се разпределят в няколко групи (серии), като последователно всяка група изпълнява пред съдийската комисия специфични за аеробиката упражнения и специфични сложнокоординационни движения (подскоци, напади, махове, опори, коремни преси, гъвкавост и равновесие).

Състезателите трябва да следват указанията на водещия инструктор, относно посока на изпълнение, ритъм и последователност.

Упражненията и движенията в този тур трябва да бъдат технически правилно изпълнени.

Критерии за оценка II-ри тур

- 2 точки – Правилно техническо изпълнение на всички упражнения и движения (Правилна телесна стойка);
- 2 точки – Статична и динамична сила, мускулна издръжливост;
- 2 точки – Координационни способности;
- 2 точки – Динамична и статична гъвкавост, равновесна устойчивост;
- 1 точка - Енергичност, артистичност и ентузиазъм.

Състезателите получават точки **за всеки от** по-горе описаните критерии, както следва:

Отлично	1.9 – 2.0
Много добро	1.7 – 1.8
Добро	1.5 – 1.6
Задоволително	1.3 – 1.4
Слабо	1.0 – 1.2

Максималната крайна оценка е 10.0 т.

Класиране

Крайната оценка за индивидуално класиране е сборът от получените оценки от I-ви и II-ри тур.

По решение на организаторите може да има и отборно класиране, като тогава броят на състезателите от един отбор, както и начинът на изчисляване на крайната оценка са предварително регламентирани с Наредба за състезанието.

3. СЪСТЕЗАНИЯ ПО ДРУГИ ВИДОВЕ АЕРОБИКА

Настоящият Правилник е отворен за допълнения.

Възможно е да бъдат организирани състезания и по Степ аеробика, Денс аеробика, Канго джъмпис и др., като съответните правила за тях ще бъдат включени в този Правилник.