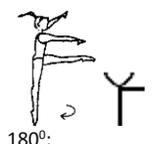
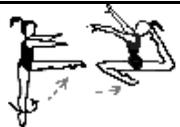
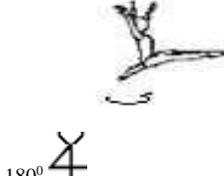
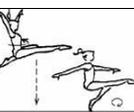
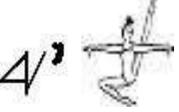
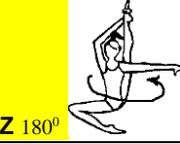
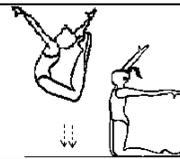
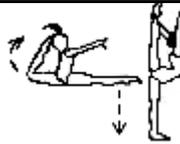
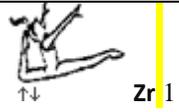
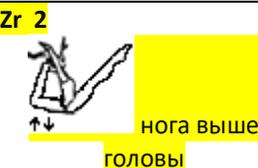


**Измененные ценности Трудностей тела Правил 2019-2020 гг.  
и новые Трудности тела для пред-юниоров,  
действующие только на территории РФ.**

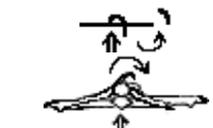
**Таблица Трудностей прыжков**

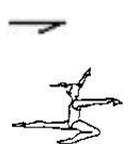
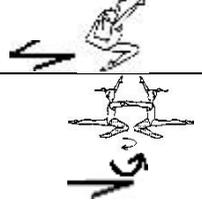
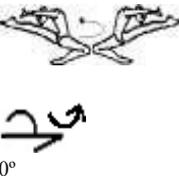
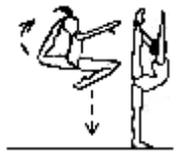
Типы прыжков	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
5. Прыжок, свободная нога горизонтально вперед, а также прыжок Бессоновой В (единым импульсом прыжок 180° с ногой вперед горизонтально и переход в прыжок подбивной)						
15. Казак, нога вперед горизонтально, или с поворотом (180° или более) или с поворотом и наклоном туловища вперед, а также Прыжок Вебер (V)					 Ценность может быть повышена в зависимости от количества вращений в пируэте Казак	
17. Казак, нога высоко в сторону, вся стопа выше головы, или с помощью (Жукова) и / или с поворотом (180° или более)						
19. Кольцо двумя ногами, в том числе с приземлением на колени или вращением в полете на 180						
20. Прыжок в шпагат, или в кольцо, или с наклоном туловища назад, а также прыжок Кабаевой (шпагат в кольцо с захватом стопы во время полета и немедленная остановка в позиции заднего шпагата с помощью) - Kb 1						

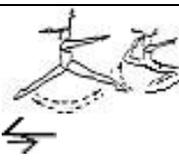
Типы прыжков	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
20 а. Прыжок в шпагат с ½ поворота туловища в полете						
20 б. Прыжок Зариповой: прыжок в шпагат- кольцо с отталкиванием и приземлением на одну и ту же ногу (Zr)						

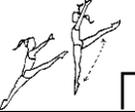
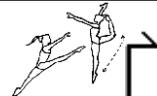
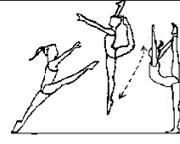
22. 2 и более последовательных прыжка в шпагат со сменой толчковой ноги А также если один из прыжков в кольцо или наклоном туловища назад					 	<p>Примеры</p>  
--	--	--	--	--	--	---

24. Прыжок в шпагат со сменой ног (смена выпрямленной ногой)						
25. Прыжок в шпагат со сменой ног, смена, сгибая ногу						

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

Типы прыжков	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
29. Прыжок подбивной, отталкивание 1 – 2 ногами, в кольцо или с поворотом, или с наклоном туловища назад, а также Прыжок Кабаевой (прыжок подбивной в кольцо с захватом стопы во время полета и немедленная остановка в позиции заднего шпагата с помощью) Kb 2		 180°	 180°	 180°	 Kb 2	

30. Подбивной прыжок со сменой согнутой ноги						
30а. Подбивной прыжок со сменой выпрямленной ноги						

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

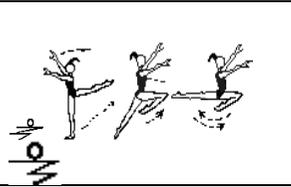
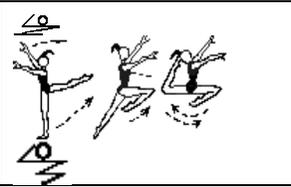
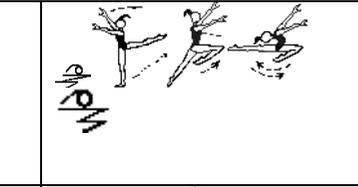
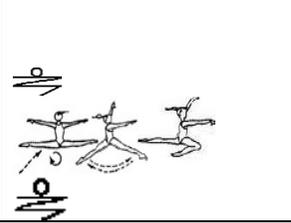
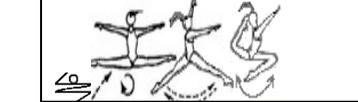
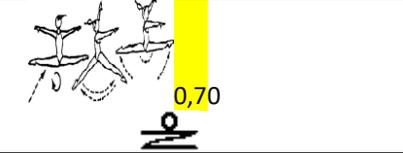
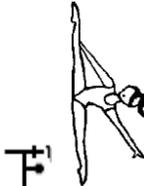
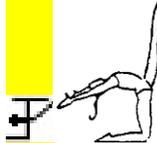
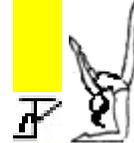
Типы прыжков	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
37а. Прыжок подбивной с поворотом («Жете ан турнан») со сменой согнутой ноги						
37б. Прыжок подбивной с поворотом («Жете ан турнан») со сменой выпрямленной ноги						
						 0,70
39. Прыжок в шпагат с поворотом со сменой ног («Жете ан турнан») или в кольцо, или с наклоном туловища назад						 0,70
						 0,80
						 0,90

Таблица Трудностей равновесий

Типы равновесий	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
<p>7. Шпагат с помощью руки или без помощи, либо туловище в сторону в горизонтальное положение, А также баланс Чащиной (баланс нога в боковом шпагате без помощи и плавный переход на колено опорной ноги в баланс боковой шпагат без помощи) - Tch</p>				 	 
<p>9. Кольцо с помощью руки или без помощи, либо шпагат, туловище в горизонтальном положении, также кольцо с помощью руки (без кисти)</p>					
<p>13. Свободную ногу вперед, стопа выше головы, с помощью руки или без помощи, с наклоном туловища назад горизонтально и ниже горизонтали</p>					

Типы равновесий	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
14. Свободную ногу в сторону, стопа выше головы, с помощью руки или без помощи, с наклоном туловища в сторону горизонтально					
15. Свободную ногу назад в шпагат, стопа выше головы, с помощью руки или без помощи					 Динамическое равновесие Утяшева в опоре на коленях
18. Равновесие с опорой на грудь; с помощью руки или без помощи (Кабаева)					
19. Переход из положения в опоре на животе к опоре на груди А также с вращением на 180 и более (0,10 за каждые дополнительные 180)					
23. Динамические равновесия с 2 или 3 формами; а также с поворотом; +0,20 за каждое дополнительное вращение на 180° (Утяшева)				 	 180

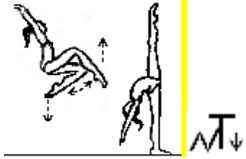
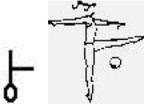
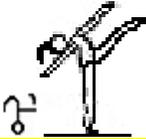
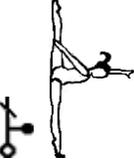
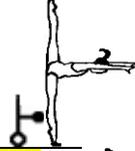
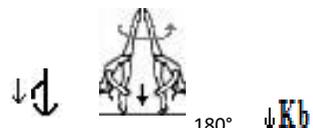
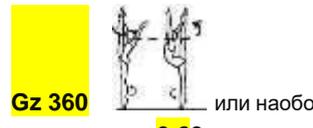
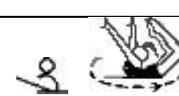
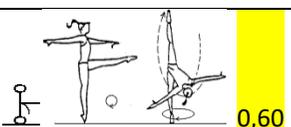
Типы равновесий	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
25. Динамический баланс Гараевой: баланс задний шпагат с наклоном туловища вперед ниже горизонтали на полной стопе с переходом во вращение Кабаевой на 180 и более - Ga					 <p>Ga 0,90</p>
26. Динамический баланс Преакробатический элемент "бочонок", выполняемый из положения на полу, незамедлительно переходящий в положение переднего шпагата с наклоном туловища назад ниже горизонтали					<p>На релеве </p>
27. Динамический баланс Прыжок со сменой согнутых ног вперед, незамедлительно переходящий в положение переднего шпагата на полной стопе с наклоном туловища назад ниже горизонтали					

Таблица Трудностей Вращений

Типы Вращений	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
<p>4. Спиральный поворот ("toupneau"), частичная волна на одной ноге Также спиральный поворот на 2-х ногах</p>	<p>Спиральный поворот на 2-х ногах</p> 				
<p>5. Вперед: свободная нога в горизонтальном положении (выпрямленная или согнутая), Также с изменением уровня, с наклоном туловища вперед</p>			<p>к полу</p> 	<p>От пола</p> 	<p>К полу и от пола</p> 
<p>7. В сторону: свободная нога или туловище в горизонтальном положении А также с наклоном туловища назад</p>				<p>Наклон туловища назад</p> 	
<p>12. Шагат с помощью или без помощи, туловище горизонтально, кольцо</p>					 <p>0,60</p> 

Типы Вращений	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
13. Penche – наклон туловища вперед, горизонтально или ниже, нога назад в шпагат, или в кольцо, поворот на полной стопе					
14. Аттитюд или кольцо с помощью руки или с наклоном туловища назад, также кольцо с помощью руки (без кисти)					
15. Фуэте: пасе или с выпрямленной ногой в горизонтальном положении; также горизонтальное положение вперед, назад, «Аттитюд» Также Фуэте с ногой в боковом шпагате с помощью					
16. Казак, также с наклоном туловища вперед					

Типы Вращений	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
17. Передний шпагат; наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя или с пола (Кб 180°)					 
18. Передний шпагат с помощью, свободная нога переводится назад в положение шпагата с помощью руки (Гизикова)					 <b>Gz 360</b> или наоборот <b>0,60</b>
19. «Циркуль» - наклон туловища вперед / в сторону; а также назад			 <b>0,20</b> За каждый дополнительный		
20. Поворот на животе, ноги почти в кольцо или в шпагат, без опоры на руку (Канаева) или на спину (Раленкова)	<b>RI</b> 		 <b>Kn 180</b>		 <b>Kn 360</b>
22. Особый случай: единым импульсом пируэт с ногой вперед на 90 (или в сторону, или арабеск, или аттитюд) (мин 360), далее без остановки вращение Penche (мин 360 в каждой форме)					 <b>0,60</b>

Типы Вращений	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
<p><b>23. Особый случай: единым импульсом пируэт Казак (мин 360), далее без остановки баланс Казак с ногой выше головы (мин 360)</b></p> <p><b>Ценность Трудности может быть увеличена в зависимости количества вращения в пируэте Казак</b></p>					
<p><b>24. Особый случай: единым импульсом разноименный пируэт аттитюд (база 360) и «Циркуль» с наклоном туловища вперед Br (Барсукова).</b></p> <p><b>Ценность Трудности может быть увеличена в зависимости количества вращения в пируэте аттитюд.</b></p>			