|  |
| --- |
| **Отборочный этап Иркутской области национального чемпионата в дисциплинах воздушной атлетики и пилонного спорта -2022** **Дата турнира 20 марта 2022** |
| **Заявка участника**  | **Дисциплина**  | **Пилонный спорт** |
| **№** | **1** |  **КАТЕГОРИЯ/ подгруппа** | **Дети 2012-2013 / А** |
| **Дата**  | **20.02.2021** | **ФИО участника:** | **Зиновенков Мила**  |
| **ПРОТОКОЛ** |
| **Судья по обязательным элементам** |  |   |
| *ФИО* | *Подпись судьи по обязательным упр.* |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Фото элемента из приложения к правилам** | **Группа упражнения** | **Стоимость упражнения** | **Оценка** | **Комментарий** |
| 1 | **Вис в распоре между руками. Верхняя рука в обратном хвате** Горизонтальный вис в распоре между руками. Верхняя рука в обратном хвате. Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии)**Вариант 2**1. Время 2. Распор 3. Верхняя рука в обратном хвате 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, разведены в стороны |   | PS-I-2 | 2,5 балла |   |  |
| 2 | **Баланс в стойке на пилоне ноги отведены назад**Баланс в стойке на пилоне, при которой верхняя ближняя рука в обратном хвате, нижняя дальняя в классическом хвате (большим пальцем вниз), корпус в сильном прогибе ноги, отведенные назад, либо согнуты в коленях, либо прямые и параллельны полу**Вариант 1**1. Время 2. Стойка 3. Ноги согнуты 4. Спина в прогибе |  | PS-III-1 | 3 балла |   |  |
| 3 | **Вис в распоре между руками (корпус в складке)**1. Время 2. Вис 3. Корпус параллелен полу 4. Ноги в складке |   | PS-I-12 | 3 балла |   |  |
| 4 | **«Русский шпагат» с упором в пол**Баланс с упором пол одной ногой, руки в хвате за пилон, свободная нога максимально отведена назад, корпус стремится к параллели с полом**Вариант 2**1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Корпус отведен на угол 45 градусов и более |   | PS-III-11 | 2,5 балла |   |  |
| 5 | **Вис в шпагате на пилоне с упором руки в поясничную часть**Горизонтальный вис на пилоне с захватом пилона задней частью плечевого сгиба с упором или без упора ближней к пилону рукой в поясничный отдел. Свободная рука удерживает разноименную ногу за щиколотку, раскрывая шпагатную линию.**Вариант 4**1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног 180 градусов и более 4. Захват руками противоположных ног за щиколотки 5. Одна нога согнута |  | PS-II-2 | 3 балла |   |  |
| 6 | **Вис «Оригами»**Вис на пилоне с зацепом под коленом ближайшими к пилону ногой. Сильный прогиб в спине. Прямые руки удерживают пилон в распоре. Свободная нога заведена назад**Вариант 2**1. Время 2. Вис 3. Прямая рука в хвате бильман за пилон 4. Рука удерживает прямую одноименную ногу в простом хвате ниже колена |   | PS-II-47 | 3 балла |   |  |
| 7 | **Сальто из виса в шпагате**Начальное положение- вис в шпагате с упором в бедро ближней ноги, свободная нога выполняет мах, корпус выполняет проворот 360 градусов. Конечное положение- соскок на пол. **Вариант 2**1. Начальное положение –вис на пилоне в шпагатной линии 2. Конечное положение- соскок на пол 3. Без дополнительного зацепа коленом ближней ноги |  | PS-IV-7 | 2 балла |  |  |
| 8 | **Вис на локтях**1. Время 2. Вис на одном локте 3. Свободная рука не на снаряде 4. Таз и прямые ноги отведены от пилона |  | PS-I-11 | 2 балла |  |  |
| 9 | **Вис под коленом**1. Время 2. Вис 3. Согнутые руки удерживают согнутую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч) |   | PS-II-28 | 3 балла |   |  |
| 10 | **Баланс в поперечном шпагате в стойке на руках**Баланс в стойке на руках на полу с упором бедром и плечом в пилон, свободная нога отведена в сторону.1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Ноги параллельны полу |   | PS-III-10 | 1,5 балла |   |  |
| **Внимание**Участником заполняются только графы, - не отмеченные фоном (в шапке заявки)- в Протоколе кроме двух последних (Оценка и Комментарий ) и ФИО и Подпись судьи. |