|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. | | | | | | | |