



acety.org | president@acety.org

Список заборонених елементів
у номінації **Lyrical dance** (Лірикал Денс)
у композиціях танцюристів ліги Початківці

Заборонено:

- Приземлення в шпагати та напівшпагати стрибком;
- Виходи в шпагати та напівшпагати після мостів та їх різновидів;
- Горизонтальний упор ноги нарізно («Крокодил») із зігнутими або прямими ногами);
- Упор кутом (ноги порізно або разом);
- Всі різновиди перекидів (вперед, назад), з перекатом через плече, голову, стійку на руках;
- Перекат «Колесо» через плечі;
- Усі різновиди перекидів (крім елемента «Колесо»);
- Акробатичні та гімнастичні елементи, що виконуються з **ПЕРЕВОРОТОМ ТІЛА ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ** навколо горизонтальної або сагітальної осі та **ФАЗОЮ ПОЛЬОТУ**;
- Мах (батман) назад із положення лежачи;
- Мах (батман) вперед, назад, убік, з нахилом корпусу з положення стоячи з упором або без нього;
- Ронд назад, убік, з нахилом корпусу з положення стоячи з упором або без нього («Циркуль»);
- Деякі різновиди стійок, коли ноги (одна або обидві) піднято над підлогою або виходи в них:
 - змішаний упор на грудях (свічка);
 - змішаний упор на плечі, на лікті;
 - стійка на голові;
 - стійка на передпліччя;
 - стійки на руках:
 - стійка на руках кутом;
 - стійка на руках, ноги нарізно;
 - стійка на руках, шпагатом (напівшпагатом);
 - стійка на руках, кільцем (напівкільцем);
 - стійка на одній руці.
- Усі різновиди неповних переворотів;

Дозволено:

- Види перекидів, не заборонені вище;
- Стійки на колінах;
- Упори;
- Сіди;
- Шпагати та напівшпагати;
- Рівноваги;

- Перекати;
- Усі різновиди мостів (рухи в міст або через положення «Міст» без фази перевертання тіла через голову);
- «Колесо».

Список заборонених елементів
у номінації Lyrical dance (Лірікал денс)
у композиціях танцюристів Другої ліги

Заборонено:

- Приземлення в шпагати та напівшпагати стрибком;
- Горизонтальний упор ноги нарізно («Крокодил» із зігнутими або прямими ногами);
- Упор кутом (ноги порізно або разом);
- Всі різновиди перекидів (вперед, назад) з перекатом через плече, голову, стійку на руках;
- Перекат «Колесо» через плечі;
- Акробатичні та гімнастичні елементи, що виконуються з **ПЕРЕВОРОТОМ ТІЛА ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ** навколо горизонтальної або сагітальної осі та **ФАЗОЮ ПОЛЬОТУ**;
- Мах (батман) назад із положення лежачи;
- Мах (батман) вперед, назад, убік, з нахилом корпусу з положення стоячи з упором або без нього;
- Ронд назад, убік, з нахилом корпусу з положення стоячи з упором або без нього («Циркуль»);
- Деякі різновиди стійок, коли ноги (одна або обидві) підняті над підлогою або виходи в них:
 - змішаний упор на грудях (свічка);
 - змішаний упор на плечі, на лікті;
 - стійка на голові;
 - стійка на передпліччя;
 - стійки на руках:
 - стійка на руках кутом;
 - стійка на руках, ноги нарізно;
 - стійка на руках, шпагатом (напівшпагатом);
 - стійка на руках, кільцем (напівкільцем);
 - стійка на одній руці.
- Усі різновиди неповних переворотів;

Дозволено:

- Види перекидів, не заборонені вище;
- Стійки на колінах;
- Упори;
- Сиди;
- Шпагати та напівшпагати;
- Перекати;
- Усі різновиди мостів.