



acety.org | president@acety.org

Список заборонених елементів
у номінації **Disco (Диско)**
у композиціях танцюристів ліги Початківці та Другої ліги

Заборонено:

- Акробатичні елементи, що виконуються з переверотом тіла вздовж горизонтальної чи сагітальної осі;
- Усі різновиди акробатичних елементів, які виконуються без перевероту тіла вздовж горизонтальної або сагітальної осі:
 - усі різновиди мостів (рухи в міст або через положення «Міст»);
 - усі різновиди стійок ногами вгору;
 - усі різновиди неповних переверотів.
- Перекат «Колесо» через плечі;
- Горизонтальний упор ноги нарізно («Крокодил» із зігнутими або прямими ногами);
- Упор кутом (ноги порізно або разом);
- Мах (батман) назад із положення лежачи;
- Мах (батман) 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»);
- Приземлення в шпагати та напівшпагати стрибком.

Дозволено:

- Стрибок у різножку без просування (у поперечний шпагат "Toe touch" або в поздовжній стрибок з двох ніг на дві: обидві ноги одночасно відриваються від підлоги, у найвищій точці відкриваються в шпагат паралельно підлозі і одночасно стосуються підлоги в момент приземлення);
- Стрибок у «Гранд жете» (стрибок з однієї ноги на одну): стрибок з просуванням, при якому ведуча нога виводиться вгору (вперед або вбік) помахом, потім від підлоги відривається друга нога, у повітрі обидві ноги відкриваються у шпагат паралельно підлозі (поздовжній або поперечний) і приземлення відбувається на провідну ногу, потім на підлогу опускається друга нога.
- Стійки на колінах;
- Упори, які не заборонені вище;
- Сиди;
- Шпагати та напівшпагати;
- Перекати (не заборонені вище);
- Усі не заборонені вище види стрибків.