



[acety.org](http://acety.org) | [president@acety.org](mailto:president@acety.org)

Список заборонених елементів  
у номінації **Disco Slow (Диско слю)**  
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;
- Перекид (вперед, назад) з перекатом через плече (голову, стійку на руках);
- Усі різновиди перекидок (крім елемента «Колесо»);
- Мах (назад, убік) з нахилом тіла з положення стоячи з упором або без нього;
- Ронд (назад, убік) з нахилом тіла з положення стоячи з упором або без нього («Циркуль»);
- Деякі різновиди стійок, коли ноги 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, з опорою іншою рукою і без неї.
- Усі різновиди неповних переворотів.

**Дозволено:**

- Стійки на колінах;
- Упори;
- Сиди;
- Шпагати та напівшпагати;
- Рівноваги;
- Перекати;
- Усі різновиди мостів (рухи в міст або через положення «Міст»);
- «Колесо».

Список заборонених елементів  
у номінації **Disco Slow (Диско слоу)**  
у композиціях танцюристів Другої ліги

**Заборонено:**

- Приземлення в шпагати та напівшпагати стрибком;
- Горизонтальний упор ноги нарізно;
- Перекид (вперед, назад) з перекатом через плече, голову, стійку на руках;
- Мах (назад, убік) з нахилом тіла з положення стоячи з упором або без нього;
- Ронд (назад, убік) з нахилом тіла з положення стоячи з упором або без нього («Циркуль»);
- Деякі різновиди стійок, коли ноги підняті над підлогою або виходи в них:
  - змішаний упор на грудях (свічка);
  - змішаний упор на плечі, на лікті;
  - стійка на голові;
  - стійка на передпліччях;
  - 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, з опорою іншою рукою і без неї.
- Усі різновиди неповних переворотів;

**Дозволено:**

- Стійки на колінах;
- Упори;
- Сиди;
- Шпагати та напівшпагати;
- Перекидання (вперед, назад, убік);
- Виходи в шпагати та напівшпагати після перекидок, мостів та їх різновидів;
- Перекати;
- Всі різновиди мостів та руху до міст або через положення «Міст».