Броски перед собой. (\*каждый дополнительный оборот выше 4-х, добавляет 0,2 балла)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование зачётногоэлемента | 1оборот |  2оборота | 3оборота | 4оборота |
| Группа сложности | А | В | С | D |
| Простой перед собой  | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Обратный перед собой | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Косой перед собой | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Косой обратный перед собой | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Кружка перед собой | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Вертолёт перед собой | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Простой махом назад  | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Косой махом назад | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Простой махом назад между ног | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Косой махом назад между ног | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Сброс с простой постановки | - | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Сброс с косой постановки | - | 0,2 | 0,3 | 0,4 |

\*Примечание: к данным элементам, применимы повороты на 90

Классификационная таблица базовых элементов в силовом жонглировании гирями №2

Боковые броски. (\*каждый дополнительный оборот выше 4-х, добавляет 0,2 балла)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование зачётногоэлемента | 1оборот |  2оборота | 3оборота | 4оборота |
| Группа сложности | А | В | С | D |
| Простой боковой  | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Обратный боковой | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Косой боковой | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Косой обратный боковой | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Кружка боковая | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Вертолёт боковой | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Простой боковой за спиной | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Косой боковой за спиной | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Косой махом назад | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Простой боковой из под ноги | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Косой боковой из под ноги | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |

\*Примечание: к данным элементам, применимы повороты на 90,180

Классификационная таблица базовых элементов в силовом жонглировании гирями №3

Броски через голову. (\*каждый дополнительный оборот выше 4-х, добавляет 0,2 балла)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование зачётногоэлемента | 1оборот |  2оборота | 3оборота | 4оборота |
| Группа сложности | А | В | С | D |
| Простой через голову  | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Косой через голову | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Кружка через голову | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Вертолёт через голову | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Группа сложности | А+ | В+ | С+ | D+ |
| Обратный через голову | 0,25 | 0,35 | 0,45 | 0,55 |
| Обратный косой через голову | 0,25 | 0,35 | 0,45 | 0,55 |

\*Примечание: к данным элементам, неприменимы повороты, элемент имеет начальную и конечную фазу.

Классификационная таблица базовых элементов в силовом жонглировании гирями №4

Мельницы. (\*каждый дополнительный оборот выше 4-х, добавляет 0,2 балла)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование зачётногоэлемента | 1оборот |  2оборота | 3оборота | 4оборота |
| Группа сложности | А | В | С | D |
| Простая мельница с поворотом 90, 270 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Косая мельница с поворотом 90, 270 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Простая боковая мельница  | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Простая боковая мельница с поворотом 90, 180 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Косая боковая мельница  | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Косая боковая мельница с поворотом 90, 180 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Обратная боковая мельница  | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Обратная боковая мельница с пов. 90, 180 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Обратная косая боковая мельница  | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Обратн. косая боковая мельница с пов. 90, 180 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |

Классификационная таблица базовых элементов в силовом жонглировании гирями №5

Постановки на руку. (\*каждый дополнительный оборот выше 4-х, добавляет 0,2 балла)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование зачётногоэлемента | 1оборот |  2оборота | 3оборота | 4оборота |
| Группа сложности | А+ | В+ | С+ | D+ |
| Простая постановка  | 0,25 | 0,35 | 0,45 | 0,55 |
| Косая постановка | 0,25 | 0,35 | 0,45 | 0,55 |
| Обратная постановка | 0,25 | 0,35 | 0,45 | 0,55 |
| Обратная косая постановка | 0,25 | 0,35 | 0,45 | 0,55 |
| Простая постановка в ножницы | 0,25 | 0,35 | 0,45 | 0,55 |
| Косая постановка в ножницы | 0,25 | 0,35 | 0,45 | 0,55 |
| Обратная постановка в ножницы | 0,25 | 0,35 | 0,45 | 0,55 |
| Обратная косая постановка в ножницы | 0,25 | 0,35 | 0,45 | 0,55 |
| Простая боковая постановка | 0,25 | 0,35 | 0,45 | 0,55 |
| Косая боковая постановка | 0,25 | 0,35 | 0,45 | 0,55 |
| Постановка на предплечье | - | 0,35 | 0,45 | 0,55 |
| Постановка на предплечье в ножницы | - | 0,35 | 0,45 | 0,55 |

\*Примечание: к данным элементам, применимы повороты на 90

Классификационная таблица базовых элементов в силовом жонглировании гирями №6

Броски повышенной категории сложности.

(\*каждый дополнительный оборот выше 4-х, добавляет 0,2 балла)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование зачётногоэлемента | 1оборот |  2оборота | 3оборота | 4оборота |
| Группа сложности | В | С | D | E |
| Простой с ноги махом вперёд в руку | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Простой и косой из-за плеча подающей руки | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Простой и косой из-за плеча не подающей руки | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Простой махом вперёд между ног | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Постановки из-за плеча подающей руки | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Постановки из-за плеча не подающей руки | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Постановка простая и косая из под ноги | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Постановка простая и косая из-за спины | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Мельница простая и косая из под ноги | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Мельница простая и косая из-за спины | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Постановка с предплечья на руку | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Переброс с постановки на постановку | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |

\*Примечание: к данным элементам применимы повороты на 90

Классификационная таблица базовых элементов в силовом жонглировании гирями №7

Броски сверхсложные.

(\*каждый дополнительный оборот выше 4-х, добавляет 0,2 балла)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование зачётногоэлемента | 1оборот |  2оборота | 3оборота | 4оборота |
| Группа сложности | В+ | С+ | D+ | E+ |
| Простой махом с ноги через голову | 0,35 | 0,45 | 0,55 | 0,65 |
| Простая постановка махом с ноги на руку | 0,35 | 0,45 | 0,55 | 0,65 |
| Простая постановка с ноги на руку в ножницы | 0,35 | 0,45 | 0,55 | 0,65 |
| Постановка на руку махом сзади из под ног | 0,35 | 0,45 | 0,55 | 0,65 |