



**МАРКС**  
международный альянс  
развития культуры и спорта

г. Москва

<http://marks.international/>

### Список запрещенных фигур в номинации Диско в композициях танцоров лиги Начинающих

**Запрещены:**

Стойки на коленях  
Упоры  
Седы  
Шпагаты и полу шпагаты  
Перекаты  
Акробатические фигуры без переворота тела вдоль вертикальной оси  
Прыжок в гранд-жете

**Разрешены:**

Упор присев

### Список запрещенных фигур в номинации Диско в композициях танцоров Второй лиги

**Запрещены:**

Выходы в шпагаты и полу шпагаты прыжком  
Мах назад (в сторону) из упора на колено  
Мах назад из упора лежа  
Мах назад с наклоном тела из положения стоя с упором или без него  
Ронд (назад, в сторону) с наклоном тела из положения стоя с упором или без него (циркуль)  
Разновидности стоек ногами вверх или выходы в них:

- стойка на голове;
- стойка на предплечьях;
- стойки на руках:
  - стойка на руках углом;
  - стойка на руках, ноги врозь;
  - стойка на руках, шпагатом (полу шпагатом);
  - стойка на руках, кольцом (полукольцом)
  - стойка на одной руке, с опорой другой рукой и без неё;
- смешанный упор на груди (свеча);
- смешанный упор на плече

Все разновидности мостов и движения в мост или через положение мост

Горизонтальный упор ноги врозь

Пережат через плечо

Все разновидности неполных переворотов

### **Разрешены:**

Стойки на коленях

Упоры

Седы

Шпагаты и полу шпагаты

Пережаты

## Список запрещенных фигур в номинации Диско-Фристайл в композициях танцоров лиги Начинающих

### **Запрещены:**

Перевороты тела вокруг горизонтальной оси с одной или двумя фазами полёта:

- переворот вперёд;
- переворот вперёд прогнувшись;
- переворот с головы;
- переворот с одной руки;
- переворот на одну ногу;
- переворот на толчковую ногу;
- переворот с прыжка;
- переворот с предплечий;
- переворот назад («фляк»);
- переворот назад с поворотом;
- переворот «колесом» с фазой полёта;
- переворот «колесом» через одну руку с фазой полёта;

Все разновидности сальто:

- переднее сальто
- сальто колесом
- сальто поворотом («твист»)
- заднее сальто
- затяжное сальто
- темповое сальто

- маховое сальто
- сальто прогнувшись
- сальто с поворотом
- боковое сальто
- двойное сальто

**Разрешены:**

- кувырки

Перевороты тела вокруг горизонтальной оси без фазы полёта:

- перекидка вперёд и ее разновидности;
- перекидка назад и ее разновидности;
- переход из моста через стойку на руках в какую-либо позицию;
- переворот «колесом» без фазы полёта;
- переворот «колесом» через одну руку без фазы полёта;
- «рондат»

### Список запрещенных фигур в номинации Диско-Фристайл в композициях танцоров Второй лиги

**Запрещены:**

- переворот назад («фляк»);

Все разновидности сальто:

- переднее сальто
- сальто колесом
- сальто поворотом («твист»)
- заднее сальто
- затыжное сальто
- темповое сальто
- маховое сальто
- сальто прогнувшись
- сальто с поворотом
- боковое сальто
- двойное сальто

### Список запрещенных фигур в номинации Диско-Фристайл в композициях танцоров Первой лиги

**Разрешены:**

- переворот назад («фляк»);
- сальто колесом
- маховое сальто
- темповое сальто

**Запрещены:**

Все остальные разновидности сальто:

- переднее сальто
- сальто поворотом («твист»)
- заднее сальто
- затыжное сальто
- сальто прогнувшись

- сальто с поворотом
- боковое сальто
- двойное сальто

### **Изменения в Правилах МАРКС в номинации диско-фристайл:**

1. Разделены выступление дуэтов и пар
2. Нет «общей минуты» у дуэтов и пар
3. Длительность выступления дуэтов и пар 1 минута 15 секунд