




















Код	Иллюстрация	Описание	Балл
Элементы на гибкость (Flex)			
F-II-1		<p>Вис в прогибе с удержанием ноги через боковую затяжку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги без проворота плеч - Затяжка через бок - Нижняя нога прямая 	2 балла
F-II-2		<p>Вис с удержанием ноги в шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Две ноги прямые 	2 балла
F-II-3		<p>Упор в кольцо с боковой затяжкой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги без проворота плеч - Затяжка через бок - Передняя нога согнута 	2 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги без проворота плеч - Затяжка через бок - Ноги раскрывают продольный шпагат (180 градусов и более) 	2,5 баллов




<p>F-II-4</p>		<p>Вис на подколенке с удержанием ноги в бильман.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Локти согнуты - Задняя нога согнута 		<p>2 балла</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Задняя нога прямая 		<p>2,5 баллов</p>	
<p>F-II-5</p>		<p>Вис с прогибом спины и упором в кольцо ногами</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые - Прогиб в спине 		<p>2 балла</p>	
<p>F-II-6</p>		<p>Вис на подколенках с удержанием двух ног и проворотом бильман.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног с проворотом плеч - Руки прямые 		<p>2 балла</p>	
<p>F-II-7</p>		<p>Вис на пояснице с удержанием ноги</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч. - Локти согнуты - Задняя нога согнута - Линия раскрытия ног от колена до колена 180 градусов и более. 		<p>2,5 баллов</p>	






F-II-8		<p>Вис «Русский шпагат»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Спина прямая <p style="text-align: right;">2,5 баллов</p>
F-II-9		<p>Вис с проворотом плеч в прогибе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хват рук и зацеп ноги на нижней дуге - Задняя нога прямая - Руки прямые <p style="text-align: right;">3 балла</p>
F-II-10		<p>Вис с выворотным хватом и упором ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выворотный (обратный) хват - Руки прямые <p style="text-align: right;">3 балла</p>
F-II-11		<p>Вис с удержанием разноименной ноги в шпагате</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зацеп стопой - Удержание ноги разноименной рукой - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">3 балла</p>




Элементы на силу (Power)		
Р-II-1		<p>Вис с упором одной ногой в кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Задняя нога прямая - Руки прямые - Прогиб в спине <p style="text-align: right;">2 балла</p>
Р-II-2		<p>Вис с упором двумя ногами в кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб в спине <p style="text-align: right;">2,5 балла</p>
Р-II-3		<p>Упор одной рукой в кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Опорная рука прямая - Вторая рука не на снаряде <p style="text-align: right;">2 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Опорная рука прямая - Вторая рука не на снаряде - Упор ногой в кольцо - Раскрытие продольного шпагата (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">2,5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Опорная рука прямая - Удержание рукой разноименной ноги - Раскрытие продольного шпагата (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">3 балла</p>

Р-II-4		Вис с зацепом прямыми ногами	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Стопы натянуты - Руки не на снаряде - Корпус перпендикулярно полу 	2,5 баллов
Р-II-5		Вис на локте с удержанием прямой ноги	
		<ul style="list-style-type: none"> - Задняя нога прямая - Одноименная рука прямая - Затяжка через бок - Без проворота плеч 	2,5 баллов
Р-II-6		Вис на подмышечной впадине	
		<ul style="list-style-type: none"> - Опорная рука прямая - Вис на подмышечной впадине 	2,5 баллов
Р-II-7		Вис с удержанием разноименной ноги в бильман	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной ноги - Удержание ноги с проворотом плеча - Локоть согнут - Задняя нога согнута 	2,5 баллов

Р-II-8		Вертикальный вис в продольном шпагате	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Ноги прямые - Спина прямая 	2,5 баллов
Р-II-9		Вис на стопах	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Ноги прямые - Вис на подъеме стопы 	3 балла
Р-II-10		Вис в бланше, нога на плечо	
		<ul style="list-style-type: none"> - Нога находится на плечевом суставе - Ноги прямые - Корпус параллельно полу 	3 балла
Элементы на баланс (Balance)			
В-II-1		Упор плечом в кольцо с прогибом	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание кольца двумя руками - Упор плечом в кольцо 	2 балла

<p>В-П-2</p>		<p>Вис на пояснице с раскрытием ног в продольный шпагат</p>	
<p>- Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Вторая рука не на снаряде</p>			<p>2 балла</p>
<p>- Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки прямые - Ноги прямые</p>			<p>2,5 баллов</p>
<p>В-П-3</p>		<p>Вис прогибом и упором ног</p>	
<p>- Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб спины - Задняя нога не касается кольца</p>			<p>2 балла</p>
<p>В-П-4</p>		<p>Вис в балансе на пояснице</p>	
<p>- Две руки удерживают ноги - Ноги согнуты - Вис на пояснице</p>			<p>2 балла</p>

В-П-5		Вис на бедре	
		<ul style="list-style-type: none"> - Разноименная рука удерживает ногу над головой - Задняя нога согнута - Линия раскрытия ног от колена до колена 180 градусов и более 	2 балла
В-П-5			
		<ul style="list-style-type: none"> - Две руки удерживают ноги - Задняя нога согнута - Линия раскрытия ног от колена до колена 180 градусов и более 	2,5 баллов
В-П-6		Упор в плечи и предплечья, с раскрытием ног	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног менее поперечного шпагата (180 градусов) - Две руки удерживают кольцо 	2,5 баллов
В-П-6			
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Две руки удерживают кольцо 	3 баллов
В-П-7		Вис на пояснице с раскрытием ног в продольную линию	
		<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога прямая - Вис на пояснице - Руки не на снаряде 	2,5 балла

<p>В-П-8</p>		<p>Диагональный упор в плечо</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Две руки удерживают кольцо - Ноги касаются кольца - Упор в плечо 		<p>3 баллов</p>	
<p>В-П-9</p>		<p>Упор в плечо с раскрытием ног</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Без завала на кольцо - Ноги раскрыты в стороны - Две руки удерживают кольцо 		<p>3 баллов</p>	
<p>В-П-10</p>		<p>Вис на поясице</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Спина перпендикулярно полу - Ноги прямые вместе 		<p>3 баллов</p>	