















Код	Иллюстрация	Условия выполнения	Балл
<b>Элементы на гибкость (Flex)</b>			
F-I-1		<p><b>Вис с удержанием разноименной ноги</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание разноименной ноги</li> <li>- Свободная рука не на снаряде</li> <li>- Боковое удержание, без проворота плеча</li> </ul>	<b>0,5 балла</b>
F-I-2		<p><b>Вис с прогибом и упором в пилон</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги параллельно полу</li> <li>- Проворот плеч</li> </ul>	<b>0,5 балла</b>
F-I-3		<p><b>Вис в прогибе с удержанием ноги</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прогиб спины</li> <li>- Удержание ноги разноименной рукой</li> <li>- Вторая рука не на снаряде</li> </ul>	<b>0,5 балла</b>
F-I-4		<p><b>Упор с прогибом в «кольцо»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прогиб в спине</li> <li>- Стопы не достают до головы</li> <li>- Удержание пилона обеими руками</li> </ul>	<b>1 балл</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прогиб в спине</li> <li>- Стопы достают то головы</li> <li>- Удержание пилона обеими руками</li> </ul>	<b>1,5 балла</b>
F-I-5		<p><b>Боковая затяжка с удержанием пилона подмышечной впадиной</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Боковое удержание, без проворота плеч</li> <li>- Удержание ног на участке ноги, от щиколотки до колена</li> </ul>	<b>1 балл</b>

F-I-6		<p><b>Вис на локтевых сгибах с раскрытием ног в поперечную линию</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Раскрытие ног в складку</li> <li>- Удержание пилона локтевыми сгибами</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>1,5 балла</b></p>
F-I-7		<p><b>Вис в подмышечной впадине с раскрытием ног в поперечную линию</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Нижняя рука прямая</li> <li>- Верхняя рука не на снаряде</li> <li>- Раскрытие ног в складку</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>1,5 балла</b></p>
<p><b>Элементы на силу (Power)</b></p>			
P-I-1		<p><b>Вис с упором бёдрами в пилон</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Нижняя рука прямая</li> <li>- Пилон зажат между животом и бедрами</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>0,5 балла</b></p>
P-I-2		<p><b>Вис под коленом, с удержанием пилона в подмышечной впадине</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Верхняя нога согнута</li> <li>- Нижняя нога прямая, параллельна полу</li> <li>- Удержание пилона подмышечной впадиной</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>0,5 балла</b></p>
P-I-3		<p><b>Вис на локте с удержанием разноименной прямой ноги</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разноименная рука удерживает ногу</li> <li>- Вторая рука не на снаряде</li> <li>- Разноименная нога прямая</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>1 балл</b></p>

Обязательные элементы Уровень I.

P-I-4		<p><b>Вис «Супермен»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Линия ног параллельна полу</li> <li>- Нижняя рука не на снаряде</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>1 балл</b></p>
P-I-5		<p><b>Упор в пилон с удержанием ног</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Верхняя нога параллельна полу</li> <li>- Упор локтя в живот</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>1,5 балла</b></p>
P-I-6		<p><b>Боковой упор с раскрытием ног в поперечную линию</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги раскрывают поперечную линию</li> <li>- Руки прямые</li> <li>- Стопы упираются в пилон</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>1,5 балла</b></p>
P-I-7		<p><b>Вис с упоров в плечо</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упор в плечо</li> <li>- Ноги вместе</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>1,5 балла</b></p>
P-I-8		<p><b>Вис на локтевом сгибе</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ноги прижаты к груди</li> <li>- Вис на локте</li> <li>- Вторая рука не на снаряде</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>1,5 балла</b></p>

Элементы на баланс (Balance)		
В-1-1		<p><b>Вис под коленом с упором в нижнюю руку</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нижняя рука прямая</li> <li>- Вторая рука не на снаряде</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>0,5 балла</b></p>
В-1-2		<p><b>Вис на подколенке с упором в нижнее колено</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки не на снаряде</li> <li>- Корпус в диагональ</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>0,5 балла</b></p>
В-1-3		<p><b>Вис на бедрах с прогибом</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки не на снаряде</li> <li>- Ноги прямые</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>1 балл</b></p>
В-1-4		<p><b>Упор с зацепом под коленом, в линии параллельной полу</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Линия ноги, корпуса и разноименной руки параллельно полу</li> <li>- Нижняя рука прямая</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>1 балл</b></p>

Обязательные элементы Уровень I.

В-1-5		<b>Вис на предплечье нижней руки</b>	
		- Вис на предплечье нижней руки - Ноги согнуты	<b>1,5 балла</b>
В-1-6		<b>Вис на прямой руке в линии параллельной полу</b>	
		- Линия ноги, корпуса и разноименной руки параллельно полу - Верхняя рука прямая	<b>1,5 балла</b>