




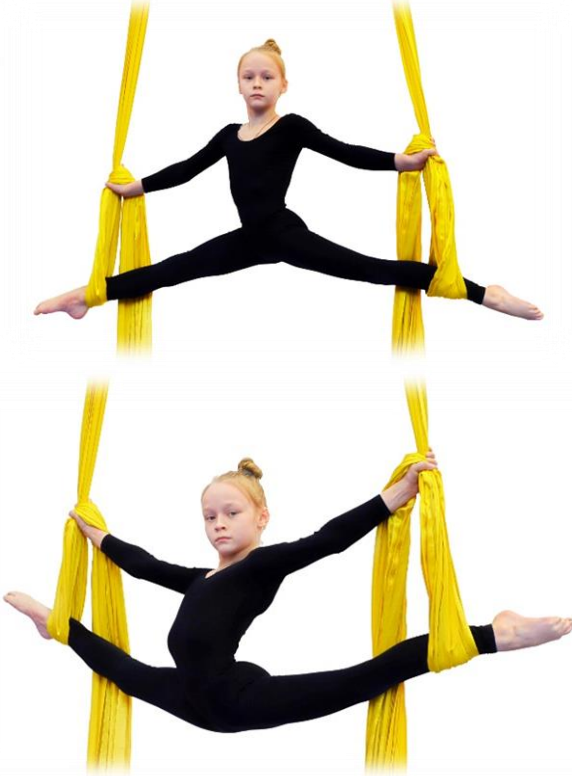















Код	Иллюстрация	Условия выполнения	Балл
Элементы на гибкость (Flex)			
F-I-1		<p>Вис в заботке на бёдрах с прогибом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия таза и ног параллельна полу - Линия рук перпендикулярно полу - Прогиб в спине - Любая фиксирующая намотка на бедре 	0,5 балла
F-I-2		<p>Вис на спиральных намотках «Кольцо»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор руками - Руки вниз - Руки прямые - Стопы не достают до головы 	0,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Упор руками - Руки вниз - Руки прямые - Стопы достают до головы 	1 балл
F-I-3		<p>Вис в намотке руки с удержанием ноги в шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольную линию менее 180 градусов - Ноги прямые 	0,5 балл
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Ноги прямые 	1 балл




<p>F-I-4</p>		<p>Упор с раскрытием ног в стороны</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="997 235 1369 365"> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Ноги раскрыты в широкую складку </td> <td data-bbox="1369 235 1485 365"> <p>0,5 балла</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="997 365 1369 622"> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Ноги раскрыты в поперечный шпагат (прямая линия 180 градусов) </td> <td data-bbox="1369 365 1485 622"> <p>1 балл</p> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Ноги раскрыты в широкую складку 	<p>0,5 балла</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Ноги раскрыты в поперечный шпагат (прямая линия 180 градусов) 	<p>1 балл</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Ноги раскрыты в широкую складку 	<p>0,5 балла</p>					
<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Ноги раскрыты в поперечный шпагат (прямая линия 180 градусов) 	<p>1 балл</p>					
<p>F-I-5</p>		<p>Вис в шпагате в петлях</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="997 696 1369 1003"> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног менее продольного шпагат (180 градусов) - Корпус перпендикулярно полу - Руки прямые </td> <td data-bbox="1369 696 1485 1003"> <p>1 балл</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="997 1003 1369 1420"> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки прямые - Корпус перпендикулярно полу </td> <td data-bbox="1369 1003 1485 1420"> <p>1,5 балла</p> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног менее продольного шпагат (180 градусов) - Корпус перпендикулярно полу - Руки прямые 	<p>1 балл</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки прямые - Корпус перпендикулярно полу 	<p>1,5 балла</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног менее продольного шпагат (180 градусов) - Корпус перпендикулярно полу - Руки прямые 	<p>1 балл</p>					
<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки прямые - Корпус перпендикулярно полу 	<p>1,5 балла</p>					
<p>F-I-6</p>		<p>Вис со спиральной намоткой и прогибом</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="997 1507 1369 1664"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки удерживают полотно - Руки прямые - Нога согнутая </td> <td data-bbox="1369 1507 1485 1664"> <p>0,5 балла</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="997 1664 1369 2051"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки удерживают полотно - Руки прямые - Нога прямая </td> <td data-bbox="1369 1664 1485 2051"> <p>1 балл</p> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки удерживают полотно - Руки прямые - Нога согнутая 	<p>0,5 балла</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки удерживают полотно - Руки прямые - Нога прямая 	<p>1 балл</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Руки удерживают полотно - Руки прямые - Нога согнутая 	<p>0,5 балла</p>					
<ul style="list-style-type: none"> - Руки удерживают полотно - Руки прямые - Нога прямая 	<p>1 балл</p>					

F-I-7		<p>Вис в шпагате с удержанием петли</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки прямые - Две руки на снаряде - Передняя нога в петле <p style="text-align: right;">1,5 балла</p>
F-I-8		<p>Упор в продольном шпагате</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки прямые - Ноги прямые <p style="text-align: right;">1,5 балла</p>
<p>Элементы на силу (Power)</p>		
P-I-1		<p>Вис на страховочной намотке запястья.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Нижняя рука не на снаряде - Ноги не на снаряде <p style="text-align: right;">0,5 балла</p>
P-I-2		<p>Вертикальный упор с намоткой на бёдрах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Корпус перпендикулярно полу - Одна рука прямая и упирается в снаряд - Вторая рука не на снаряде - Ноги вместе - Фиксирующая намотка на бёдрах <p style="text-align: right;">0,5 балла</p>

<p>P-I-3</p>		<p>Упор в спиральных намотках на руки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки перпендикулярно полу - Ноги не на снаряде - Руки касаются бёдер <p>0,5 балла</p>
<p>P-I-4</p>		<p>Вис на спиральных намотках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одинарные спиральные намотки на обеих руках - Руки прямые - Нижняя рука в сторону - Ноги не на снаряде <p>1 балл</p>
<p>P-I-5</p>		<p>Вис с упором в поясницу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Петля на пояснице - Ноги вместе <p>1 балл</p>
<p>P-I-6</p>		<p>Вис на пояснице с упором в руку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одинарная спиральная намотка на нижней руке - Верхняя рука не на снаряде - Прогиб корпуса <p>1,5 балла</p>

P-I-7		Вис на боку с упором в прямую руку	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги вместе - Верхняя рука не на снаряде - Нижняя рука прямая 	1,5 балла
Элементы на баланс (Balance)			
B-I-1		Продольный шпагат с фиксацией задней ноги в петле	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки на снаряде - Задняя нога в петле - Раскрытие ног менее продольного шпагата (менее 180 градусов) 	0,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки на снаряде - Задняя нога в петле - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	1 балл
B-I-2		Продольный шпагат на прямых узлах, с удержанием рукой за снаряд	
		<ul style="list-style-type: none"> - Одна рука на снаряде - Раскрытие ног менее продольного шпагата (менее 180 градусов) 	0,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Одна рука на снаряде - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	1 балл
B-I-3		Баланс сидя в намотке на бёдрах	
		<ul style="list-style-type: none"> - Намотка на бёдрах - Руки не на снаряде - Полотно вдоль спины 	1 балл

Обязательные элементы. Уровень I

В-I-4		<p>Упор в руки со спиральными намотками, ноги в разные стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Ноги в разные стороны - Руки прямые - Руки вниз 	<p>1 балл</p>
В-I-5		<p>Упор в руки со спиральными намотками с зацепом ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки вниз - Руки прямые - Свободная нога прямая 	<p>1,5 балла</p>
В-I-6		<p>Стойка с раскрытие ног в продольный шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног менее продольного шпагата (менее 180 градусов) - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	<p>1 балл</p> <p>1,5 балла</p>