

























Код	Иллюстрация	Описание	Балл
Элементы на гибкость (Flex)			
F-III-1		Вис на пояснице с удержанием ноги в положении бильман	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Нижняя нога согнутая - Верхняя нога прямая - Руки согнуты 	3,5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги с проворотом плеч - Нижняя нога прямая - Верхняя нога прямая - Руки прямые 	4 балла
F-III-2		Вис с прогибом спины и упором в кольцо ногами	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые вместе - Прогиб в спине 	3,5 баллов
F-III-3		Вис на подмышках с удержанием разноименных ног	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименных ног - Задняя нога согнута - Раскрытие продольной линии ног от колена до колена (180 градусов и более) 	3,5 баллов




<p>F-III-4</p>		<p>Вис верхней дуге с проворотом корпуса и раскрытием ног в шпагат</p>	<p>4 балла</p>
<p>F-III-5</p>		<p>Вис с прогибом спины, без упора в кольцо</p>	<p>4 балла</p>
<p>F-III-6</p>		<p>Вис на пояснице с удержанием ноги в положении бильман</p>	<p>4 балла</p>
<p>F-III-7</p>		<p>Вис под коленом на верхней дуге</p>	<p>4,5 балла</p>

F-III-8		<p>Вис на прямых руках с удержанием ноги между рук</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги согнуты - Узкий хват <p style="text-align: right;">4,5 балла</p>
F-III-9		<p>Вис с проворотом плеч в прогибе и удержанием ноги между рук</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хват рук и зацеп ноги на нижней дуге - Опорная нога прямая - Руки прямые - Рабочая нога согнута - Рабочая нога между рук <p style="text-align: right;">4 балла</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Хват рук и зацеп ноги на нижней дуге - Ноги прямые - Руки прямые - Рабочая нога между рук <p style="text-align: right;">4,5 балла</p>	
<p>Элементы на силу (Power)</p>			
P-III-1		<p>Вис «Передний флаг»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Ноги прямые - Ноги вместе <p style="text-align: right;">3,5 баллов</p>




<p>Р-III-2</p>		<p>Шпагат с упором двумя ногами в кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб в спине - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов) <p style="text-align: right;">3,5 баллов</p>
<p>Р-III-3</p>	 	<p>Вис на подмышке</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Опорная рука прямая - Вторая рука не на снаряде - Нижняя нога перпендикулярно полу <p style="text-align: right;">3,5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Опорная рука прямая - Удержание разноименной ноги за головой - Раскрытие линии ног (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">4 балла</p>
<p>Р-III-4</p>		<p>Вис на пятках с упором в кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на пятках - Руки прямые на нижней дуге - Прогиб в спине - Без зацепа за крепления, стропу <p style="text-align: right;">4 балла</p>

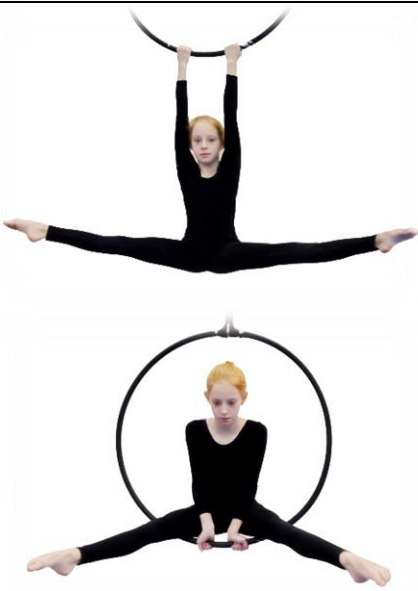


Р-III-5		<p>Шпагат с удержанием кольца обратным хватом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обратный хват - Продольная линия от колена до колена (180 градусов и более) - Задняя нога согнута - Передняя нога прямая 	3,5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Обратный хват - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Ноги прямые - Удержание одноименной ноги 	4 балла
Р-III-6		<p>Вис в поперечном шпагате с упором в кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Раскрытие ног в поперечный шпагат (180 градусов) - Линия ног параллельна полу 	4 балла
Р-III-7		<p>Заворот на боковую дугу кольца в прогибе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые, вместе - Рабочая рука не на снаряде - Упор в подмышечную впадину 	4 балла
Р-III-8		<p>Упор «Крокодил»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Локоть упирается в подвздошную кость - Верхняя рука удерживает верхнюю дугу 	4,5 балла



Р-III-9		Вис «Задний флаг»	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Нижняя рука не на снаряде 	4,5 балла
Р-III-10		Вис «Бланш» с согнутой ногой	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Передняя нога согнутая - Корпус параллельно полу 	4,5 балла
Элементы на баланс (Balance)			
В-III-1		Вис на коленке с выведением кольца вперед	
		<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука удерживает кольцо на верхней дуге - Нижняя рука удерживает кольцо на нижней дуге 	3,5 баллов
В-III-2		Упор «Перевернутый человек на луне»	
		<ul style="list-style-type: none"> - Упор в плечо - Руки не на снаряде 	3,5 баллов

<p>В-III-3</p>		<p>Упор в плечи с разведением ног в разножку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые - Ноги касаются кольца 	<p>3,5 баллов</p>
<p>В-III-4</p>		<p>Вис на бедре</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки удерживают одноименные ноги - Ноги прямые - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	<p>3,5 баллов</p>
<p>В-III-5</p>		<p>Вис на бедре с упором ногой в кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разноименная рука удерживает ногу - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	<p>3,5 баллов</p> <p>4 балла</p>

<p>В-III-6</p>		<p>Вис на стопах с упором в кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Вис на подъемах - Без зацепа за крепления, стропу 	<p>4 балла</p>
<p>В-III-7</p>		<p>Стойка с упором локтями</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги разведены в стороны - Корпус ровный 	<p>4 балла</p>
<p>В-III-8</p>		<p>Продольный шпагат с упором в подмышечную впадину</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 баллов и более) - Удержание одноименной ноги 	<p>4,5 балла</p>
<p>В-III-9</p>		<p>Упор в подмышечные впадины с положением бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Рабочая нога прямая - Зацеп пяткой за кольцо, без удержания за крепления, стропу. 	<p>4,5 балла</p>

<p>В-III-10</p>		<p>Вис на поясице с удержанием ноги в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на поясице - Удержание ноги в положении Бильман с проворотом плеч - Удержание за щиколотку - Удерживаемая нога согнута - Вторая нога не на снаряде - Без дополнительных 	<p>4 балла</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на поясице - Удержание ноги в положении Бильман с проворотом плеч - Удержание за щиколотку - Удерживаемая нога прямая - Вторая нога не на снаряде - Без дополнительных 	<p>4,5 балла</p>
<p>В-III-11</p>		<p>Стойка на плечах с удержанием ног в продольном шпагате</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание ног на участке от колена до щиколотки - Ноги прямые - Руки прямые 	<p>4,5 баллов</p>
<p>Специальные элементы (Special)</p>			
<p>S-III-1</p>		<p>Перехват в разножке с верхней дуги на нижнюю.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Без дополнительных удержаний, зацепов - С верхней дуги - На нижнюю дугу 	<p>3,5 баллов</p>

<p>S-III-2</p>		<p>Кувырок вперед из положения сида</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног в разножке - Из положения сида 	<p>3,5 баллов</p>
<p>S-III-3</p>		<p>Вращение на локтях</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 оборота - Без остановки 	<p>4 балла</p>
<p>S-III-4</p>		<p>Обрыв в локти</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Без дополнительных удержаний, зацепов - С верхней дуги 	<p>4,5 балла</p>

<p>S-III-5</p>		<p>Обрыв в подмышечные впадины</p>	
<p>- Без дополнительных удержаний, зацепов - С верхней дуги</p>		<p>4,5 балла</p>	
<p>S-III-6</p>		<p>Вращение с удержанием кольца локтём и подколенкой</p>	
<p>- Минимум 3 оборота - Без остановки</p>		<p>4,5 балла</p>	