

Код	Иллюстрация	Условия выполнения	Балл
Элементы на гибкость (Flex)			
F-II-1		<p>Вис с удержанием одноименной ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной согнутой ноги - Раскрытие продольной линии в 180 градусов и более, от колена задней ноги до стопы передней ноги. 	2 балла
F-II-2		<p>Вис с прогибом и фиксацией - разноименной ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фиксация разноименной ноги между предплечьем и пилоном. - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	2 балла
F-II-3		<p>Вис в продольном шпагате</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Спина параллельно полу 	2,5 балла
F-II-4		<p>Диагональный вис с удержанием разноименной ноги в шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание ноги разноименной рукой 	2,5 балла

Обязательные элементы Уровень II.

F-II-5		<p>Вис в шпагате с боковой затяжкой ноги в продольный шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Затяжка через бок - Удержание одноименных ног - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">2,5 балла</p>
F-II-6		<p>Боковая затяжка с удержанием пилон подмышечной впадиной</p> <ul style="list-style-type: none"> - Без проворота плеч - Ноги прямые - Удержание ног за колено <p style="text-align: right;">3 балла</p>
F-II-7		<p>Вис на локтевом сгибе с раскрытием ног в продольный шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание пилон локтевым сгибом верхней руки - Удержание ноги за колено <p style="text-align: right;">3 балла</p>
<p>Элементы на силу (Power)</p>		
P-II-1		<p>Вис на подколенке и упором в пилон</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога прямая - Руки не на снаряде <p style="text-align: right;">2 балла</p>
P-II-2		<p>Боковой упор с раскрытием ног в поперечный шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в поперечный шпагат (180 градусов и более) - Корпус параллельно полу <p style="text-align: right;">2 балла</p>

Обязательные элементы Уровень II.

P-II-3		<p>Вис в продольном шпагате лицом вниз</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Корпус параллельно полу <p>2 балла</p>
P-II-4		<p>Вис в распоре на прямых руках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги вместе <p>2,5 баллов</p>
P-II-5		<p>Вис в распоре на локте</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога параллельна полу - Верхняя рука в локтевом хвате <p>2,5 баллов</p>
P-II-6		<p>Горизонтальный вис</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия ног и корпуса параллельна полу - Ноги вместе <p>2,5 баллов</p>

P-II-7		<p>Вис с упором в положение Задний флаг</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука не на снаряде - Упор в локоть <p style="text-align: right;">3 балла</p>
P-II-8		<p>Вис на руках с упоров в бок</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия ног и корпуса параллельно полу <p style="text-align: right;">3 балла</p>
<p>Элементы на баланс (Balance)</p>		
B-II-1		<p>Вис в продольном шпагате и упором в бок</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Нижняя рука прямая <p style="text-align: right;">2 балла</p>
B-II-2		<p>Упор в прямые руки с раскрытие ног в шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">2 балла</p>
B-II-3		<p>Стойка на руке с раскрытием ног в шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Удержание одноименной ноги - Раскрытие ног в продольной шпагат (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">2,5 баллов</p>

Обязательные элементы Уровень II.

В-II-4		<p>Вис в разножке на локте с упором в прямую руку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые, раскрыты в стороны - Нижняя рука прямая <p style="text-align: right;">2,5 баллов</p>
В-II-5		<p>Стойка на одной руке с раскрытием ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">2,5 баллов</p>
В-II-6		<p>Продольный шпагат с упором и локтевым хватом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">3 балла</p>
В-II-7		<p>Упор с затяжкой продольного шпагата над головой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание ноги разноименной рукой <p style="text-align: right;">3 балла</p>