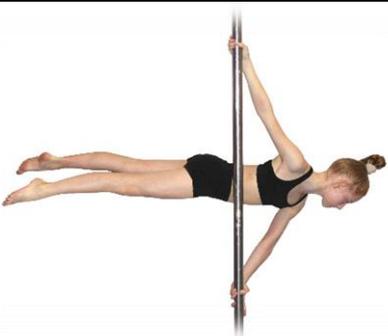
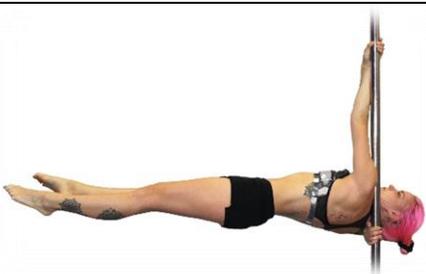
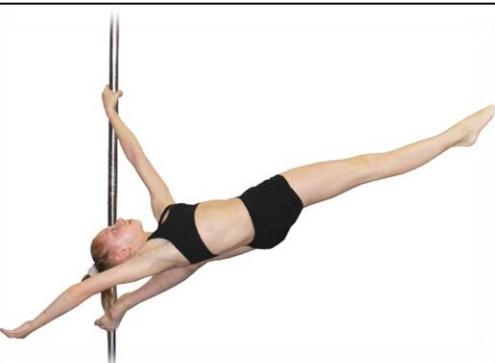


Код	Иллюстрация	Условия выполнения	Балл
Элементы на гибкость (Flex)			
F-III-1		<p>Вертикальный вис в продольном шпагате с согнутой ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие продольной линии в 180 градусов и более, от колена задней ноги до стопы передней ноги. - Задняя нога согнута - Спина в прогибе 	3,5 баллов
F-III-2		<p>Вис на локтевом сгибе с удержанием разноименной ноги в продольном шпагате</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямой, разноименной ноги - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Нижняя рука прямая 	3,5 баллов
F-III-3		<p>Вис в продольном шпагате и боковой затяжкой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Прогиб в спине - Удержание обеих ног 	3,5 баллов
F-III-4		<p>Вис зацепом подколенкой и удержанием положения Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч Бильман - Удержание согнутой ноги двумя руками - Дополнительная опора спиной/шеей. - Снаряд между рук 	3,5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч Бильман - Удержание прямой ноги двумя руками - Дополнительная опора спиной/шеей. - Снаряд между рук 	4 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч Бильман - Удержание прямой ноги двумя руками - Без дополнительной опоры спиной/шеей. - Снаряд сбоку тела спортсмена 	4,5 балла

F-III-5		<p>Вис с положением Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание ноги двумя руками - Задняя нога согнута <p style="text-align: right;">4 балла</p>
F-III-6		<p>Вертикальный вис в продольной линии</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб в спину - Упор ногами в пилон - Раскрытие ног в продольную линию более 180 градусов - Верхняя нога согнута - Нижняя нога прямая <p style="text-align: right;">4 балла</p>
F-III-7		<p>Вис с прогибом спины и положение Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Нога между кистей рук - Нижняя нога согнута <p style="text-align: right;">4,5 баллов</p>
F-III-8		<p>Вис на локтевом хвате с удержанием разноименных ног в шпагате</p> <ul style="list-style-type: none"> - Локтевой хват - Удержание разноименных ног - Задняя нога согнута - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">4,5 баллов</p>
Элементы на силу (Power)		
P-III-1		<p>Бланш с упором в плечо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые разведены в стороны - Кисти рук находятся над плечами - Упор в плечо - Линия корпуса и ног параллельна полу <p style="text-align: right;">3,5 баллов</p>

P-III-2		<p>Упор бедрами на скрещенных руках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор бёдрами - Руки скрещены - Ноги раскрыты в разные стороны <p style="text-align: right;">3,5 баллов</p>
P-III-3		<p>Бланш с упором в локоть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в локоть - Линия корпуса и ног параллельна полу - Лицом вниз <p style="text-align: right;">3,5 баллов</p>
P-III-4		<p>Бланш на двух руках с согнутой ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и прямой ноги параллельна полу - Одна нога согнута, вторая прямая <p style="text-align: right;">3,5 баллов</p>
P-III-5		<p>Вис на прямых руках с раскрытием ног в разные стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги разведены в стороны - Корпус параллельно полу <p style="text-align: right;">4 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одна нога прямая, вторая согнута - Линия корпуса и прямой ноги параллельна полу <p style="text-align: right;">4 балла</p>

Обязательные элементы Уровень III

P-III-6		<p>Вис на двух согнутых руках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия ног и корпуса параллельна полу - Ноги вместе <p style="text-align: right;">4,5 баллов</p>
P-III-7		<p>Вис на прямых руках с упором в бок</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Руки прямые - Нога разведены в стороны <p style="text-align: right;">4,5 баллов</p>
P-III-8		<p>Вис на прямой руке с упором головой в локоть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия ног и корпуса параллельно полу - Верхняя рука прямая <p style="text-align: right;">4,5 баллов</p>
<p>Элементы на баланс (Balance)</p>		
V-III-1		<p>Стойка с раскрытием продольного шпагата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеча - Нижняя рука прямая - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеча <p style="text-align: right;">3,5 баллов</p>
V-III-2		<p>Упор в продольный шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">3,5 баллов</p>

Обязательные элементы Уровень III

В-III-3		<p>Вис на локтевом сгибе с раскрытие ног в шпагат и удержанием разноименной рукой</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Удержание ноги разноименной рукой - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p>4 балла</p>
В-III-4		<p>Вис на предплечье</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Одна нога согнута <p>4 балла</p>
В-III-5		<p>Стойка в прогибе с отведение ног назад</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые, разведены в стороны - Линия ног параллельна полу <p>4 балла</p>
В-III-6		<p>Стойка с выведением прямых ног в бок</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Ноги вместе, прямые <p>4,5 баллов</p>
В-III-7		<p>Распор «StarFish»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Корпус параллельно полу <p>4,5 баллов</p>

Специальные элементы (Special)

S-III-1



Воздушные шаги

- 6 шагов и более
- Изменение наклона тела: из вертикального положения в горизонтальное положение
- Конечное положение корпуса параллельно полу

**3,5
баллов**