

Код	Иллюстрация	Условия выполнения	Балл
Элементы на гибкость (Flex)			
F-III-1		<p>Вис в продольном шпагате с удержанием задней ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за колено 	3,5 балла
F-III-2		<p>Вис на подмышечных впадинах с раскрытием ног в продольный шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание обеих ног - Удержание ног за щиколотки - Фиксирующая намотка крестом за спиной 	3,5 балла
F-III-3		<p>Продольный шпагат с упором в полотно рукой и положением Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат 180 градусов и более - Упор в переднее полотно - Удержание одноименной ноги - Ноги прямые - Проворот плеча 	3,5 балла
F-III-4		<p>Упор с положением Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеч - Ноги прямые - Руки прямые 	4 балла

Обязательные элементы Уровень III.

<p>F-III-5</p>		<p>Вис с удержанием одноименной ноги в продольный шпагат</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание за снаряд без намоток 		<p>4 балла</p>
<p>F-III-6</p>		<p>Вис в спиральных намотках на ногах и положением Бильман</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Спиральные намотки на двух ногах - Удержание ноги с проворотом плеч 		<p>4 балла</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Спиральная намотка на одной ноге - Удержание полотна с проворотом плеч - Линия ног и корпуса параллельна полу 		<p>4,5 балла</p>
<p>F-III-7</p>		<p>Вис «Капелька» с согнутыми ногами</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание двух ног - Колени согнуты - Ноги вместе - Фиксирующая намотка на ногах 		<p>4,5 балла</p>

Обязательные элементы Уровень III.

F-III-8		<p>Упор в петлю с положением Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеча - Ноги прямые 	<p>4,5 балла</p>
<p>Элементы на силу (Power)</p>			
P-III-1		<p>Вис в прогибе с зажимом полотна коленом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога прямая - Зацеп стопой верхней ноги - Упор полотна в плечо - Зажим полотна нижней ногой, через сгиб колена 	<p>3,5 балла</p>
P-III-2		<p>Силовая складка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия бёдер, корпуса, ног – диагонально полу 	<p>3,5 балла</p>
P-III-3		<p>Вис с опорой ноги на плечо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги прямые 	<p>3,5 балла</p>

Обязательные элементы Уровень III.

<p>Р-III-4</p>		<p>Вис с прогибом и удержанием полотна за спиной</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги и корпус параллельно полу - Рука проходит за спиной и удерживает полотно сбоку - Полотно проходит между ног - Ноги вместе <p style="text-align: right;">4 балла</p>
<p>Р-III-5</p>		<p>Силовой крест руки параллельно полу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки параллельно полу - Одинарная спираль <p style="text-align: right;">4 балла</p>
<p>Р-III-6</p>		<p>Вис Бланш на скрещенных руках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги прямые - Опора корпуса на скрещенные предплечья <p style="text-align: right;">4 балла</p>
<p>Р-III-7</p>		<p>Упор ногами в полотно, с удержанием полотен руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельно полу - Ноги и руки прямые <p style="text-align: right;">4,5 балла</p>

Обязательные элементы Уровень III.

<p>Р-III-8</p>		<p>Бланш с одной согнутой ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельно полу - Одна нога согнута - Вторая нога прямая <p>4 балла</p>
<p>Р-III-9</p>		<p>Упор в продольный шпагат со спиральными намотками на руках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Спиральный намотки на руках <p>4,5 балла</p>
<p>Р-III-10</p>		<p>Упор с раскрытием ног в продольный шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Одноименная рука за ногой - Руки прямые - Ноги прямые <p>4,5 балла</p>
<p>Р-III-11</p>		<p>Вис на руках в продольном шпагате</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки над ягодицами <p>4,5 баллов</p>

Элементы на баланс (Balance)

В-III-1		<p>Упор со спиральными намотками на руках</p>	<p>3,5 балла</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Руки вниз - Стопы касаются головы - Двойная спиральная намотка 		
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки в стороны - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Двойная спиральная намотка 	<p>4 балла</p>
В-III-2		<p>Вис на пояснице с удержанием полотен</p>	<p>4,5 балла</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги вместе - Без дополнительных намоток на руки 		
В-III-3		<p>Упор в одну руку с раскрытием ног</p>	<p>3,5 балла</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног менее шпагат (менее 180 градусов) - Нижняя рука перпендикулярно полу 		
	<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Нижняя рука перпендикулярно полу 	<p>4 балла</p>	

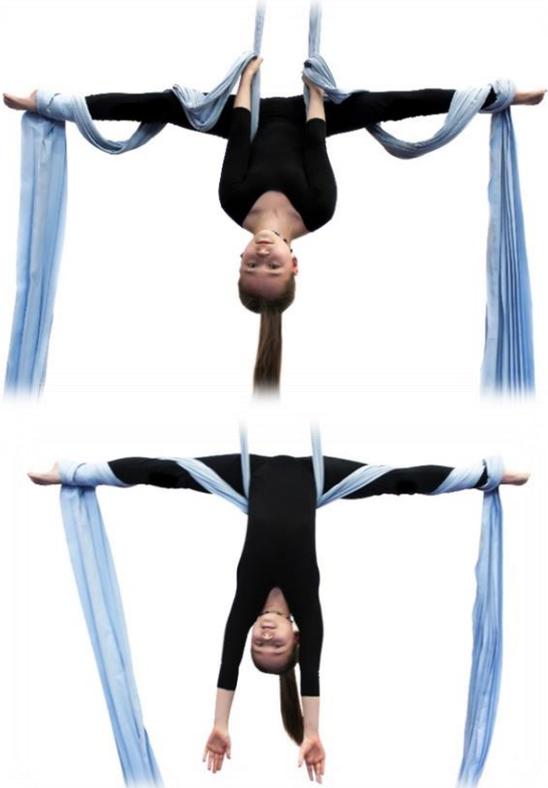
Обязательные элементы Уровень III.

В-III-4		<p>Шпагат в балансе с удержанием полотен</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание нужней рукой обеих полотен - Одинарная спиральная намотка на щиколотках - Вторая рука не на снаряде <p>4 балла</p>
В-III-5		<p>Упор в прогибе на соединенных полотнах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб - Нижняя рука перпендикулярно полу <p>4 балла</p>
В-III-6		<p>Упор «Русский шпагат»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание снаряда двумя руками - Линия шпагата параллельно полу <p>4 балла</p>
В-III-7		<p>Вис на одной руке с прогибом и удержанием ноги в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной руке - Удержание одноименной ноги с проворотом плеча - Вторая нога прямая <p>4,5 балла</p>

Обязательные элементы Уровень III.

В-III-8		<p>Шпагат в балансе со спиральной намоткой на руку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спиральная намотка на руку - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	4,5 балла
В-III-9		<p>Продольный шпагат на баланс, с удержанием полотна одноименной руки под ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Одна рука не на снаряде - Одноименная рука удерживает полотно под ногой 	4,5 балла
Специальные элементы (Special)			
S-III-1		<p>Переворот вперед с захватом полотна</p> <ul style="list-style-type: none"> - Захват полотна во время переворота 	3,5 балла
S-III-2		<p>Вращение вокруг полотна на прямом узле</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 раз вперед - Не менее 3 раз назад 	3,5 балла

Обязательные элементы Уровень III.

<p>S-III-3</p>		<p>Обрыв скольжение на разделенных полотнах, с фиксацией руками</p> <p>- Длина обрыва не менее длины руки</p> <p>3,5 балла</p>
<p>S-III-4</p>		<p>Обрыв скольжение на собранных полотнах</p> <p>- Нижняя рука на снаряде - Обрыв не менее роста участника</p> <p>4 балла</p>
<p>S-III-5</p>		<p>Обрыв скольжение на разделенных полотнах, со спиральными намотками</p> <p>- Обрыв не менее роста участника</p> <p>4 балла</p>

<p>S-III-6</p>		<p>Обезьяний лаз</p> <ul style="list-style-type: none"> - Минимум по 3 перехвата с каждой руки - Перехваты с подтягиванием <p>4,5 балла</p>
<p>S-III-7</p>		<p>Перехват одной рукой из элемента Р-III-4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение элемент Р-III-4 - Перехват рукой находящийся за спиной - Конечное положение вис на прямых руках - При перехвате ноги в стороны - Без фиксации полотна между ногами <p>4,5 баллов</p>
<p>S-III-8</p>		<p>Кувырок из виса подмышками</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение вис с хватом полотен подмышками - Осуществляется раскачивание и кувырок вперед - Конечное положение: вис на прямых руках <p>4,5 баллов</p>

Обязательные элементы Уровень III.