












Код	Иллюстрация	Описание	Балл
Элементы на силу (Power)			
P-IV-1		<p>Вис с прогибом спины</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки над ногами - Ноги прямые - Хват без дополнительных намоток 	5 баллов
P-IV-2		<p>Вис на шее с удержанием ноги в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной ноги - Проворот плеча - Выполнение элемента на собранных полотнах 	5 баллов
P-IV-3		<p>Вис на локтевом сгибе с упором в прямую руку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Опорная рука прямая - Без дополнительных фиксаций 	5 баллов
P-IV-4		<p>Упор «Крокодил» в одну руку между полотен</p> <ul style="list-style-type: none"> - Точка опоры на локте - Верхняя рука прямая - Линия корпуса и ног параллельна полу - Бёдра между полотен - Удержание полотен хватами без дополнительных намоток 	5,5 баллов





Обязательные элементы. Уровень IV

P-IV-5		<p>Вис «Передний крокодил» в одинарной спиральной намотке</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Одинарная спиральная намотка - Линия корпуса и ног параллельна полу 	<p>5,5 баллов</p>
P-IV-6		<p>Упор «Опасный мост»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Без дополнительных фиксаций за стопу - Руки прямые - Руки и плечи параллельно полу 	<p>5,5 баллов</p>
P-IV-7		<p>Вис «Прямой флаг»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Без завала на одну сторону - Без касания ногами полотна - Заход с положения разножка 	<p>5 баллов</p>
P-IV-8		<p>Вис на одной руке «Задний флаг»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Ноги вместе - Вторая рука не на снаряде 	<p>5,5 баллов</p>




Обязательные элементы. Уровень IV

<p>P-IV-9</p>		<p>Упор «Бланш»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Ноги параллельно полу <p style="text-align: right;">6 баллов</p>
<p>P-IV-10</p>		<p>Вис «Бланш»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе - Лицом вниз <p style="text-align: right;">6 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе - Лицом вверх <p style="text-align: right;">6 баллов</p>
<p>P-IV-11</p>		<p>Силовой крест с опорой на запястье</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие рук в линию параллельную полу - Точка опоры под запястьем <p style="text-align: right;">6 баллов</p>




Обязательные элементы. Уровень IV

P-IV-12		<p>Упор «Бланш» со спиральной намоткой на запястье</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Линия ног и корпуса параллельна полу 	<p>6 баллов</p>
<p>Элементы на гибкость (Flex)</p>			
F-IV-1		<p>Упор в продольном шпагате на разделенных полотнах с положением Бильман</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание разноименной рукой ногу - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки прямые 	<p>5 баллов</p>
F-IV-2		<p>Вис на спиральной замотке, с прогибом в спине и удержанием ноги за щиколотку</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на спиральной намотке - Удержание прямой ноги за щиколотку - Проворот плеч - Нижняя нога согнута 	<p>5,5 баллов</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на спиральной намотке - Удержание прямой ноги за щиколотку - Проворот плеч - Нижняя нога прямая - Раскрытие продольного шпагата (180 градусов и более) 	<p>6 баллов</p>
F-IV-3		<p>Вис в положении Бильман со спиральной намоткой на одной ноге</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Проворот плеч - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	<p>5,5 баллов</p>





Обязательные элементы. Уровень IV

F-IV-4		<p>Вис с удержанием ноги в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание ноги двумя руками 	<p>5,5 баллов</p>
F-IV-5		<p>Упор с удержанием ноги в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание ноги двумя руками - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	<p>6 баллов</p>
F-IV-6		<p>Вис «Капелька»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Вис на одной стопе - Руки удерживают ноги 	<p>5,5 баллов</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Вис на двух стопах - Руки удерживают ноги - Руки прямые 	<p>6 баллов</p>





Обязательные элементы. Уровень IV

F-IV-7		<p>Вис в прогибе на одной руке</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рука касается ноги - Вторая рука не на снаряде - Прогиб корпуса - Верхняя нога прямая 	<p>6 баллов</p>
F-IV-8		<p>Вис на стопе с прогибом корпуса и упором ногой в полотно</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Нога между руками - Руки касаются друг друга 	<p>6 баллов</p>
<p>Элементы на баланс (Balance)</p>			
V-IV-1		<p>Упор в прямые руки с разведенными в ногами</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые - Руки перпендикулярны полу - Ноги в стороны - Одно полотно сзади таза - Второе полотно спереди таза 	<p>5 баллов</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые - Руки перпендикулярны полу - Раскрытие продольного шпагата (180 градусов и более) - Без завала на полотно 	<p>5,5 баллов</p>




Обязательные элементы. Уровень IV



<p>В-IV-2</p>		<p>Продольный шпагат в балансе на прямых узлах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры под стопой - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p>5 баллов</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняется разезд - Руки не на снаряде - Точка опоры под пяткой - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p>5,5 баллов</p>
<p>В-IV-3</p>		<p>Вис на предплечье</p> <ul style="list-style-type: none"> - Две стопы с одной стороны полотна - Свободная рука не на снаряде <p>5 баллов</p>
<p>В-IV-4</p>		<p>Стойка с упором в полотно и раскрытием ног в продольный шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p>5,5 баллов</p>
<p>В-IV-5</p>		<p>Поперечный шпагат в балансе на прямых узлах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры под стопой - Раскрытие ног в поперечный шпагат (180 градусов и более) <p>5,5 баллов</p>



Обязательные элементы. Уровень IV


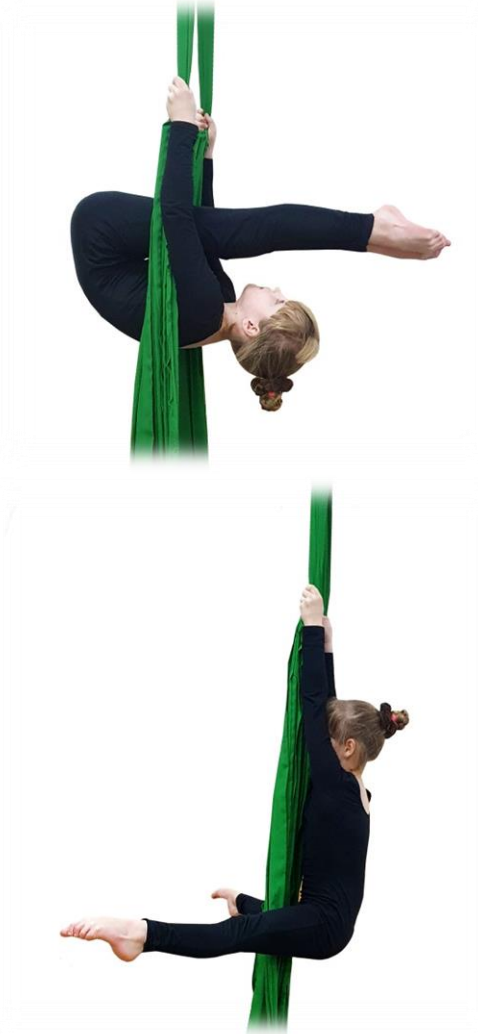
<p>В-IV-6</p>		<p>Упор в прямые руки с прогибом в «Кольцо»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Руки перпендикулярно полу - Ноги касаются головы <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p>
<p>В-IV-7</p>		<p>Продольный шпагат в балансе с удержанием полотен пальцами ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняется сидя - Руки не на снаряде - Точка опоры под икроножной мышцей - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняется разезд - Руки не на снаряде - Точка опоры под икроножной мышцей - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">6 баллов</p>
<p>В-IV-8</p>		<p>Продольный шпагат в балансе с удержанием полотен руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание полотен руками - Одинарная спиральная намотка <p style="text-align: right;">6 баллов</p>
<p>В-IV-9</p>		<p>Вис с удержанием ноги в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Ноги прямые - Удержание одноименной ноги в положении Бильман <p style="text-align: right;">6 баллов</p>

Обязательные элементы. Уровень IV

<p>В-IV-10</p>		<p>Параллельный упор в один локоть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Точка опоры на локте - Линия ног и корпуса параллельна полу - Бёдра между полотнами - Без завала на одно полотно 	<p>6 баллов</p>
<p>В-IV-11</p>		<p>Продольный шпагат на баланс с удержанием положения Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание полотна рукой прямым хватом, без спиральных намоток - Удержание ноги в положении Бильман одноименной рукой - Проворот плеча 	<p>6 баллов</p>
<p>Специальные элементы (Special)</p>			
<p>S-IV-1</p>		<p>Вращение в спиральной намотке на руке и ноге.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 вращения вперед - Минимум 3 вращения назад 	<p>5 баллов</p>

<p>S-IV-2</p>		<p>Переход из продольного шпагата в поперечный</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одинарная смена (продольный в поперечный) - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) <p>5 баллов</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Двойная смена (продольный, поперечный, продольный) - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) <p>5,5 баллов</p>
<p>S-IV-3</p>		<p>Смена флагов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одинарная смена (передний флаг в задний флаг) - Свободная рука не на снаряде <p>5 баллов</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Двойная смена (передний флаг, задний флаг, передний флаг) - Свободная рука не на снаряде <p>5,5 баллов</p>

<p>S-IV-4</p>		<p>Перехваты в подмышки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение вис на снаряде, обратным хватом руки над головой. - Осуществляется раскачивание ног и корпуса. - При отведении ног <u>вперед</u>, в положении уголок осуществляется перехват. - Конечное положение вис с хватом снаряда подмышками. 	<p>5,5 баллов</p>
<p>S-IV-5</p>		<p>Лаз через задний флаг</p> <ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 повторения - Начальное положение распор - Конечное положение задний флаг 	<p>6 баллов</p>

<p>S-IV-6</p>		<p>Закручивание на спиральных намотках на руки</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 оборота - Исходное положение: вис 	<p>6 баллов</p>
<p>S-IV-7</p>		<p>Перехваты из вися</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис на разделенных полотнах, ноги между полотнами - Осуществляется подтягивания, раскрытие ног и перехват - Конечное положение: вис на разделенных полотнах, ноги снаружи полотен 	<p>6 баллов</p>

