

















Код	Иллюстрация	Условия выполнения	Балл
Элементы на гибкость (Flex)			
F-I-1		Вис с удержанием ноги в продольной линии.	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги - Раскрытие ног в продольный шпагат менее 180 градусов 	0,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги - Раскрытие ног в продольном шпагате (180 градусов) 	1 балла
F-I-2		Вис с удержанием ноги в поперечной линии.	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги 	0,5 балла
F-I-3		Боковая затяжка с упором ногой.	
		<ul style="list-style-type: none"> - Без проворота плеч 	1 балла
F-I-4		Вис на руках с раскрытием ног в шпагат.	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат менее 180 градусов - Спина перпендикулярно полу 	0,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Спина перпендикулярно полу 	1 балла





Обязательные элементы Уровень I.

F-I-5		Упор в кольцо, с раскрытием шпагата.	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат менее 180 градусов - Удержание кольца руками 	0,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание кольца руками 	1 балла
F-I-6		Прогиб на верхней дуге с упором в нижнюю дугу.	
		<ul style="list-style-type: none"> - Прогиб в спине - Стопа касается лба/лица 	1,5 балла
F-I-7		Вис на пояснице с удержанием ноги.	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги без проворота плеч - Линия раскрытия ног от колена до колена 180 градусов и более 	1,5 балла
Элементы на силу (Power)			
P-I-1		Вис с удержанием руками в прогибе.	
		<ul style="list-style-type: none"> - Прямая линия от живота до ног - Корпус в прогибе 	0,5 балла


P-I-2		Вис на кольце с удержанием верхней рукой	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание двумя руками - Ноги не на снаряде 	0,5 балла
P-I-3		Вис в прогибе с выведением кольца назад	
		<ul style="list-style-type: none"> - Упор в кольцо - Выведение кольца назад - Руки прямые 	1 балла
P-I-4		Вис на сокращенных стопах	
		<ul style="list-style-type: none"> - Стопы сокращены - Руки не на снаряде 	1 балла
P-I-5		Вис на коленке с выведением кольца вперед	
		<ul style="list-style-type: none"> - Выведение кольца вперед - Руки прямые 	1 балла

P-I-6		<p>Вис с удержанием сокращенными стопами боковой дуги</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Стопы сокращены - Руки не на снаряде <p style="text-align: right;">1,5 балла</p>
P-I-7		<p>Вис на подмышке с удержанием разноименной ноги</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на подмышке - Удержание разноименной ноги - Ноги прямые <p style="text-align: right;">1,5 балла</p>
<p>Элементы на баланс (Balance)</p>			
B-I-1		<p>Вис на пояснице с разведением ног в стороны</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Раскрытие ног в поперечный шпагат менее 180 градусов <p style="text-align: right;">0,5 балла</p>
B-I-2		<p>Вис на пояснице с раскрытием ног в продольный шпагат</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Вторая рука удерживает кольцо <p style="text-align: right;">0,5 балла</p>

Обязательные элементы Уровень I.

<p>В-I- 3</p>		<p>Упор плечом в кольцо с прогибом</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание кольца двумя руками - Упор плечом в кольцо 	<p>1 балла</p>
<p>В-I- 4</p>		<p>Упор в плечи с зацепом одной ногой</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание кольца двумя руками - Вторая нога не на снаряде, выведена назад 	<p>1 балла</p>
<p>В-I- 5</p>		<p>Вис в шпагате с удержанием кольца</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Прогиб спины 	<p>1 балла</p>
<p>В-I- 6</p>		<p>Вис с прогибом и упором ногой</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Стопа не касается головы - Руки прямые - Прогиб спины - Задняя нога не касается кольца 	<p>1,5 балла</p>

Обязательные элементы Уровень I.

В-1- 7		Вис в шпагате на верхней дуге	
		<ul style="list-style-type: none">- Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более)- Руки прямые на верхней дуге- Передняя нога находится между одноименной рукой и кольцом	1,5 балла