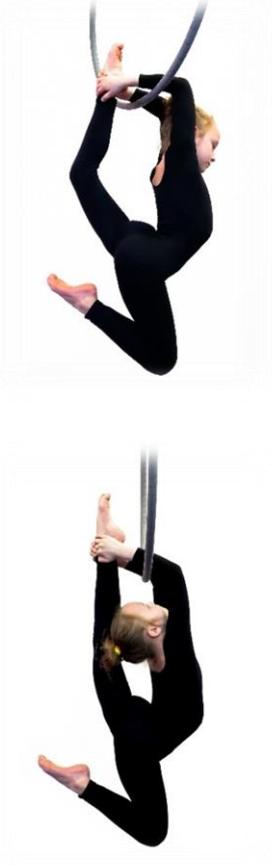


Код	Иллюстрация	Описание	Балл
Элементы на гибкость (Flex)			
F-IV-1		Вис на локтевом сгибе с удержанием прямой ноги наверх	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Нижняя нога согнута - Линия раскрытия ног от стопы верхней ноги, до колена нижней ноги –180 градусов и более 	5 баллов
F-IV-2		Вис на локтевом сгибе с удержанием прямой ноги вниз	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной рукой - Верхняя нога согнута - Линия раскрытия ног от колена верхней ноги, до стопы нижней ноги – 180 градусов и более. 	5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной рукой - Верхняя нога согнута - Линия раскрытия ног от колена верхней ноги, до стопы нижней ноги – 180 градусов и более. 	5,5 баллов

<p>F-IV-3</p>		<p>Вис на подмышечной впадине с удержанием ног в шпагат</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Ноги прямые - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	<p>5 баллов</p>
<p>F-IV-4</p>		<p>Упор с прогибом спины</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Одноименная нога между кистью руки и кольцом - Прогиб спины - Плечи на одной линии 	<p>5,5 баллов</p>
<p>F-IV-5</p>		<p>Вис на подмышечных впадинах с разворотом корпуса и удержанием разноименных ног</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Заднее колено согнуто - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание разноименных ног 	<p>5 баллов</p>
<p>F-IV-6</p>		<p>Вис на пояснице в продольном шпагате с удержанием ноги в положении бильман</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Ноги прямые - Кисти над ногой 	<p>5,5 баллов</p>

<p>F-IV-7</p>		<p>Вис локтевых сгибах с удержанием ноги в бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Ноги согнутые <p style="text-align: right;">5 баллов</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Верхняя нога прямая - Удержание ноги за щиколотку <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p>
<p>F-IV-8</p>		<p>Вертикальный упор животом в нижнюю дугу, с удержанием ноги в положении бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямой ноги с проворотом плеч в положение бильман - Удержание разноименной рукой - Удержание ноги за щиколотку - Нижняя нога согнута <p style="text-align: right;">5 баллов</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямой ноги с проворотом плеч в положение бильман - Удержание разноименной рукой - Удержание ноги за щиколотку - Нижняя нога прямая - Раскрытие продольного шпагата (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p>

F-IV-9		Вис на пятке с удержанием ноги в положение Бильман		
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Ноги согнуты - Удержание ноги за стопу 	5 баллов	
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Верхняя нога прямая - Удержание ноги за стопу 		5,5 баллов
F-IV-10		Вис на бедре с удержанием ног в положении Бильман		
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Ноги согнуты - Руки согнуты 	5 баллов	
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Ноги прямые - Ноги вместе 		5,5 баллов

<p>F-IV-11</p>		<p>Вис на руках в широком хвате с удержанием ноги между рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки в широком хвате - Две ноги на снаряде - Ноги прямые - Руки прямые - Нога под кистью разноименной руки <p>5,5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки в широком хвате - Ноги прямые - Руки прямые - Нога под кистью разноименной руки - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p>6 баллов</p>
<p>F-IV-12</p>		<p>Вис на руке с упором в бедро и удержанием ноги в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки прямые - Ноги прямые - Проворот плеч <p>6 баллов</p>
<p>F-IV-13</p>		<p>Вис «Капелька» на нижней дуге</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прямой хват - Ноги прямые - Руки прямые - На нижней дуге <p>5,5 баллов</p>

<p>F-IV-14</p>		<p>Вис «Капелька» на верхней дуге</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прямой хват - Ноги прямые - Руки прямые - На верхней дуге 	<p>6 баллов</p>
<p>F-IV-15</p>		<p>Вис на боковой дуге кольцо с прогибом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука на верхней дуге, нижняя рука на нижней дуге - Руки прямые - Ноги прямые 	<p>5,5 баллов</p>
<p>F-IV-16</p>		<p>Заворот корпуса на верхней дуге</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги в диагональной линии по отношению к полу - Подвздошные кости направлены вверх - Заворот - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	<p>6 баллов</p>

Элементы на силу (Power)			
P-IV-1		<p>Вис на локтевом сгибе с удержанием ноги в шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Удержание рукой разноименную ногу - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Удержание рукой разноименную ногу - Проворот плеча 	5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Удержание рукой разноименную ногу - Проворот плеча - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	5,5 баллов
P-IV-2		<p>Шпагат с удержанием кольца обратным хватом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обратный хват - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеча - Ноги прямые - Удержание одноименной ноги 	5 баллов

<p>P-IV-3</p>		<p>Вис на пятках с упором в кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые на нижней дуге - Прогиб в спине - Без зацепа за крепления, стропу <p>5,5 баллов</p>
<p>P-IV-4</p>		<p>Упор «Крокодил»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Локоть нижней руки упирается в подвздошную кость - Дополнительный упор подмышечной впадиной верхней руки <p>6 баллов</p>
<p>P-IV-5</p>		<p>Вис «Задний флаг» с удержанием ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги одноименной рукой - Удержание на участке от колена до щиколотки - Верхняя нога согнута <p>5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Проворот плеча - Удержание ноги одноименной рукой - Раскрытие продольной линии <p>5,5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Проворот плеча - Удержание ноги одноименной рукой - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p>6 баллов</p>

<p>P-IV-6</p>		<p>Упор в локоть «Крокодил»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Упор плечом - Локоть нижней руки упирается в подвздошную кость <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p>
<p>P-IV-7</p>		<p>Бланш в упоре на локтях</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги прямые <p style="text-align: right;">6 баллов</p>
<p>P-IV-8</p>		<p>Заворот на боковую дугу кольца в прогибе с удержанием ноги в бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в подмышечную впадину - Удержание ноги в положении Бильман с проворотом плеча - Удержание одноименной рукой - Заднее колено согнуто <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в подмышечную впадину - Удержание ноги в положении Бильман с проворотом плеча - Удержание одноименной рукой - Ноги прямые <p style="text-align: right;">6 баллов</p>
<p>Элементы на баланс (Balance)</p>		
<p>B-IV-1</p>		<p>Вис на стопе на верхней дуге с удержанием ноги в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Без зацепа стопой за крепления <p style="text-align: right;">5 баллов</p>

<p>В-IV-2</p>		<p>Горизонтальный вис на верхней дуге пояснице с удержанием ноги в бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги в положении бильман, с полным проворотом плеч - Удержание ноги за щиколотку - Прямые руки - Колено задней ноги согнуто <p>5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги в положении бильман, с полным проворотом плеч - Удержание ноги за щиколотку - Прямые руки - Ноги прямые <p>5,5 баллов</p>
<p>В-IV-3</p>		<p>Шпагат с упором в плечо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор бедром в плечо - Ноги прямые - Линия ног параллельна полу <p>5,5 баллов</p>
<p>В-IV-4</p>		<p>Продольный шпагат с упором в подмышечную впадину и прогибом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 баллов и более) - Удержание одноименной ноги - Свободная рука удерживает боковую дугу кольца - Опорная нога щиколоткой касается руки - Ноги прямые <p>5,5 баллов</p>
<p>В-IV-5</p>		<p>Горизонтальный упор в грудь, с раскрытием продольного шпагата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие продольного шпагата (180 градусов и более) - Щиколотка задней ноги проходит под кистью одноименной руки - Руки прямые - Колено задней ноги согнуто <p>5,5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие продольного шпагата (180 градусов и более) - Щиколотка задней ноги проходит под кистью одноименной руки - Руки прямые - Ноги прямые <p>6 баллов</p>

<p>В-IV-6</p>		<p>Вис на пятке с удержанием одноименных ног</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги согнуты - Удержание одноименных ног 	<p>5 баллов</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога прямая - Удержание ноги в положении бильман, с полным проворотом плеч 	<p>5,5 баллов</p>		
<p>В-IV-7</p>		<p>Вис на одной стопе</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки не на снаряде - Нижняя нога прямая 	<p>5 баллов</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги в положении Бильман - Проворот плеч - Нижняя нога согнута 	<p>5,5 баллов</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги в положении Бильман - Проворот плеч - Нижняя нога прямая 	<p>6 баллов</p>	

<p>В-IV-8</p>		<p>Вис на пятках с удержанием ног в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Ноги согнуты <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p>
<p>В-IV-9</p>	 	<p>Вис на пятках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Ноги вместе - Руки не на снаряде <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной пятке - Вторая нога не на снаряде - Ноги прямые - Руки не на снаряде <p style="text-align: right;">6 баллов</p>
<p>В-IV-10</p>		<p>Упор грудью в нижнюю дугу кольца, с удержанием ноги в Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор грудью - Ноги прямые - Удержание одноименной ноги в положении Бильман с проворотом плеч <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p>

<p>B-IV-11</p>		<p>Вис в прогибе на верхней дуге с упором в ногу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольную линию от колена задней ноги до стопы передней (180 градусов и более) - Прогиб в спине - Передняя нога в параллель полу 	<p>5,5 баллов</p>
<p>B-IV-12</p>		<p>Вис на шее с удержанием ноги в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 баллов и более) - Проворот плеч - Ноги прямые - Удержание ноги на участке от колена до щиколотки 	<p>6 баллов</p>
<p>B-IV-13</p>		<p>Вис с затяжкой над головой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Ноги прямые 	<p>6 баллов</p>
<p>Специальные элементы (Special)</p>			
<p>S-IV-1</p>		<p>Обрыв с вися на стопах в подколенки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Без дополнительных удержаний, зацепов - С верхней дуги 	<p>5 баллов</p>

<p>S-IV-2</p>		<p>Вращение на бедре</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 раз - Удержание ноги разноименной рукой - Без остановок 	<p>5,5 баллов</p>
<p>S-IV-3</p>		<p>Обрыв в локти с верхней дуги с поворотом</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - С локтевых сгибов - В локтевые сгибы - Без дополнительных фиксаций - Начальное и конечное положение - вис 	<p>5,5 баллов</p>
<p>S-IV-4</p>		<p>Вращение на локтях в положении складки</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - 3 поворота и более - Начальное положение ноги прямые - Без остановки 	<p>5,5 баллов</p>

<p>S-IV-5</p>		<p>Обрыв с локтей в руки с поворотом</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Без дополнительных фиксаций - С верхней дуги - С поворотом - Удержание ног в конечном положении 	<p>5,5 баллов</p>
<p>S-IV-6</p>		<p>Перехваты на нижней дуге</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Из положение ноги вместе - В положение ноги в стороны - Две руки одновременно 	<p>6 баллов</p>
<p>S-IV-7</p>		<p>Сальто с перехватом</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - С нижней дуги - На нижнюю дугу - Из положения вис на подколенках 	<p>6 баллов</p>

<p>S-IV-8</p>		<p>Переворот с подмышечных впадин на таз</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полный переворот 360 градусов - Начальное положение вис с удержанием кольца стопами - Конечное положение вис на нижней дуге кольца - Ноги прямые - Без остановок <p style="text-align: right;">5,5 балла</p>
<p>S-IV-9</p>		<p>Обрыв с локтей на локти с поворотом</p> <ul style="list-style-type: none"> - С верхней на нижнюю дугу - С локтей на локти - Без дополнительных фиксаций - Поворот на 180 градусов <p style="text-align: right;">6 баллов</p>