

Код	Иллюстрация	Условия выполнения	Балл
Элементы на гибкость (Flex)			
F-IV-1		<p>Вис на предплечье в продольном шпагате</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Захват ноги без проворота плеча - Ноги прямые 	5 баллов
F-IV-2		<p>Вис в продольном шпагате и прогибом Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Поворот плеч 	5,5 баллов
F-IV-3		<p>Упор в плечо и захват ноги в положение Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание разноименной ноги - Ноги прямые 	16 баллов
F-IV-4		<p>Вис с продольным шпагате без удержания снаряда руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки не на снаряде 	6 баллов

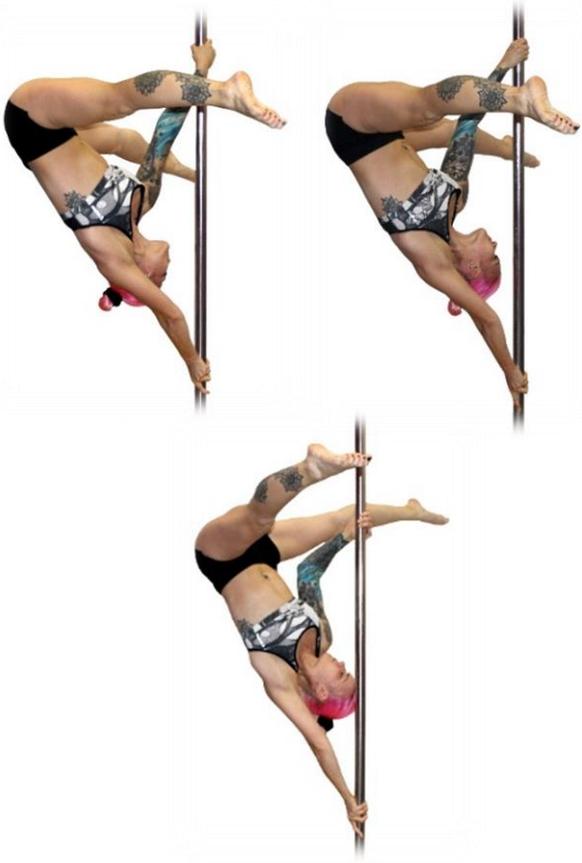
Элементы на силу (Power)		
P-IV-1		<p>Вис в бланше на предплечье</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе <p style="text-align: right;">5 баллов</p>
P-IV-2		<p>Боковой упор в пилон</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе <p style="text-align: right;">5 баллов</p>
P-IV-3		<p>Боковой упор</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p>
P-IV-4		<p>Бланш в упоре плечом на согнутых руках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p>
P-IV-5		<p>Бланш в вися не прямых руках и упором в плечо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p>

P-IV-6		Бланш в упоре боком	
<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе 		5,5 баллов	
P-IV-7		Боковой упор в пилон на прямых руках, пилон сзади	
<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе - Руки прямые - Упор поясницей 		6 баллов	
P-IV-8		Боковой упор в пилон на прямых руках, пилон спереди	
<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги вместе - Руки прямые 		6 баллов	
Элементы на баланс (Balance)			
B-IV-1		Упор «Русский шпагат»	
<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки прямые - Ноги прямые 		5 баллов	
B-IV-2		Упор в пол в продольном шпагате с удержанием ноги в Бильман	
<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Проворот плеча 		5,5 баллов	

<p>B-IV-3</p>		<p>Упор в локтевой сгиб 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>6 баллов</p>
---------------	---	--	------------------------

Специальные элементы (Special)

<p>S-IV-1</p>		<p>Проворот в стойке</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги вместе 	<p>5 баллов</p>
---------------	--	---	------------------------

<p>S-IV-2</p>		<p>Силовой выход во флаг из положения тюльпан</p>	
<p>- Ноги прямые</p>		<p>5,5 баллов</p>	
<p>S-IV-3</p>		<p>Смена хвата верхней руки в положении флага</p>	
<p>- Ноги прямые</p>		<p>5,5 баллов</p>	

S-IV-4		Перехват фонджи (минимум 3 подряд)	- Ноги прямые	6 баллов
--------	--	---	---------------	-----------------