
















Код	Иллюстрация	Условия выполнения	Балл
Элементы на гибкость (Flex)			
F-II-1		<p>Вис на одной руке, с удержанием ноги за головой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной ноги - Ноги прямые 	2 балла
F-II-2		<p>Вис в шпагате с удержанием петли</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Руки прямые - Одна рука не на снаряде 	2 балла
F-II-3		<p>Вис в продольном шпагате со скрещенными полотнами на поясице</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Ноги прямые - Одна рука удерживает перекрещенные на стопе полотна - Вторая рука не на снаряде 	2,5 балла
F-II-4		<p>Вис в петле на поясице, с удержанием ног в бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Руки и ноги согнуты 	2,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Руки прямые - Ноги прямые 	3 балла





Обязательные элементы Уровень II.





F-II-5		<p>Вис с упором в бедро и раскрытием ног в продольный шпагат</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более). - Ноги прямые - Верхняя рука прямая 	<p>2,5 балла</p>
F-II-6		<p>Продольный шпагат с упором в петлю</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Вторая рука не на снаряде - Корпус в диагональ полу 	<p>3 балла</p>
F-II-7		<p>Упор на узле в складке</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Складка - Руки в «замок» за спиной - Ноги прямые 	<p>2,5 балла</p>
F-II-8		<p>Продольный шпагат с прогибом и упором в грудную клетку</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Упор грудной клеткой в полотно - Прогиб в спине. 	<p>3 балла</p>

<p>F-II-9</p>		<p>Вис в продольном шпагате с удержанием полотна рукой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полотно проходит вокруг поясницы - Удержание полотна без дополнительных намоток - Свободная рука не на снаряде - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p style="text-align: right;">3 балла</p>								
<p>Элементы на силу (Power)</p>										
<p>P-II-1</p>		<p>Вис с упором в шею</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Петля на шее - Ноги вместе <p style="text-align: right;">2 балла</p>								
<p>P-II-2</p>		<p>Вис в шпагате на намотке запястья.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание разноименной ноги спереди - Раскрытие ног менее продольного шпагата (менее 180 градусов). </td> <td style="text-align: right; vertical-align: middle;">2 балла</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание разноименной ноги спереди - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) </td> <td style="text-align: right; vertical-align: middle;">2,5 балла</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание одноименной ноги сзади - Раскрытие ног менее продольного шпагата (180 градусов). </td> <td style="text-align: right; vertical-align: middle;">2 балла</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание одноименной ноги сзади - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) </td> <td style="text-align: right; vertical-align: middle;">2,5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание разноименной ноги спереди - Раскрытие ног менее продольного шпагата (менее 180 градусов). 	2 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание разноименной ноги спереди - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	2,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание одноименной ноги сзади - Раскрытие ног менее продольного шпагата (180 градусов). 	2 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание одноименной ноги сзади - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	2,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание разноименной ноги спереди - Раскрытие ног менее продольного шпагата (менее 180 градусов). 	2 балла									
<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание разноименной ноги спереди - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	2,5 балла									
<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание одноименной ноги сзади - Раскрытие ног менее продольного шпагата (180 градусов). 	2 балла									
<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание одноименной ноги сзади - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	2,5 балла									




Обязательные элементы Уровень II.

<p>Р-II-3</p>		<p>Вис на колене с упором в полотно прямой ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги одноименной рукой - Нижняя нога прямая <p style="text-align: right;">2,5 балла</p>
<p>Р-II-4</p>		<p>Вис в шпагате с упором на предплечье</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Одноименная нога на предплечье <p style="text-align: right;">2,5 балла</p>
<p>Р-II-5</p>		<p>Бланш на скрещенных полотнах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Скрещенные на животе полотна - Линия корпуса и ног параллельна полу <p style="text-align: right;">3 балла</p>
<p>Р-II-6</p>		<p>Вис «передний флаг»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги вместе - Нижняя рука не на снаряде - Верхняя рука прямая <p style="text-align: right;">3 балла</p>

Р-II-7		<p>Силовой крест руки диагонально полу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки диагонально полу - Одинарная спираль - Корпус перпендикулярно полу <p>2,5 балла</p>
Р-II-8		<p>Вис на локтевом сгибе с удержанием ноги в продольном шпагате</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Раскрытие ног менее продольного шпагата (менее 180 градусов) - Удержание ноги за щиколотку <p>2,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Удержание ноги за щиколотку <p>3 балла</p>
Р-II-9		<p>Вис на предплечье с зацепом коленом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одноименная с ногой рука удерживает полотно - Вторая рука не на снаряде <p>3 балла</p>
<p>Элементы на баланс (Balance)</p>		
В-II-1		<p>Продольный шпагат с фиксацией задней ноги в петле</p> <ul style="list-style-type: none"> - Задняя нога в петле - Одна рука удерживает петлю, вторая рука не на снаряде - Раскрытие ног менее продольного шпагата (менее 180 градусов) <p>2 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Задняя нога в петле - Одна рука удерживает петлю, вторая рука не на снаряде - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) <p>2,5 балла</p>

В-II-2		<p>Поперечный шпагат на прямых узлах, с удержанием рукой за снаряд</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в поперечный шпагат (180 градусов и более) - Вторая рука удерживает снаряд - Поперечная линия ровная <p style="text-align: right;">2,5 балла</p>				
В-II-3		<p>Упор в полотна в прямой линии</p> <ul style="list-style-type: none"> - Корпус прямой - Линия корпуса и ноги параллельна полу - Согнутая нога снизу <p style="text-align: right;">2,5 балла</p>				
В-II-4		<p>Продольный шпагат с фиксацией ноги рукой, в спиральной намотке</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки на снаряде - Задняя нога на руке - Раскрытие ног менее продольного шпагата (менее 180 градусов) </td> <td style="text-align: right; vertical-align: middle;">2 балла</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки на снаряде - Задняя нога на руке - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) </td> <td style="text-align: right; vertical-align: middle;">2,5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки на снаряде - Задняя нога на руке - Раскрытие ног менее продольного шпагата (менее 180 градусов) 	2 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Руки на снаряде - Задняя нога на руке - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	2,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Руки на снаряде - Задняя нога на руке - Раскрытие ног менее продольного шпагата (менее 180 градусов) 	2 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Руки на снаряде - Задняя нога на руке - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	2,5 балла					
В-II-5		<p>Вис в шпагате с упором стопой в полотно</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Упор одноименной ногой в полотно - Раскрытие ног менее продольного шпагата (менее 180 градусов) - Прогиб в спине </td> <td style="text-align: right; vertical-align: middle;">2 балла</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Упор одноименной ногой в полотно - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Прогиб в спине </td> <td style="text-align: right; vertical-align: middle;">3 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Упор одноименной ногой в полотно - Раскрытие ног менее продольного шпагата (менее 180 градусов) - Прогиб в спине 	2 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Упор одноименной ногой в полотно - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Прогиб в спине 	3 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Упор одноименной ногой в полотно - Раскрытие ног менее продольного шпагата (менее 180 градусов) - Прогиб в спине 	2 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Упор одноименной ногой в полотно - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Прогиб в спине 	3 балла					

Обязательные элементы Уровень II.

<p>В-П-6</p>		<p>Вис в продольном шпагате на бедре</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Спина перпендикулярно полу - Раскрытие ног менее шпагата (менее 180 градусов) - Вторая рука не на снаряде 	<p>2,5 балла</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Спина перпендикулярно полу - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Вторая рука не на снаряде 	<p>3 балла</p>
<p>В-П-7</p>		<p>Стойка в переднем флаге</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Спиральная намотка на руке - Свободная рука не на снаряде 	<p>2,5 балла</p>
<p>В-П-8</p>		<p>Вис в продольном шпагате с удержанием ноги плечом</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) - Верхняя рука прямая 	<p>3 балла</p>