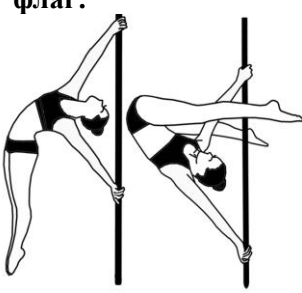

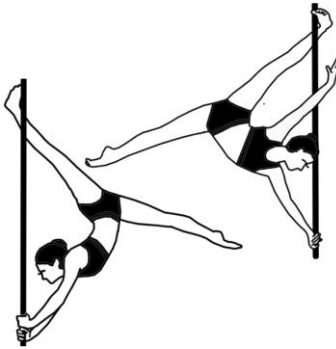



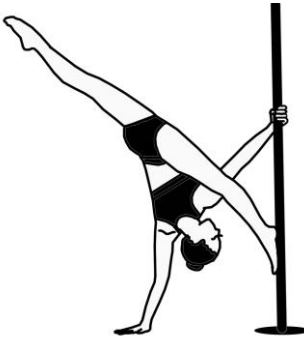

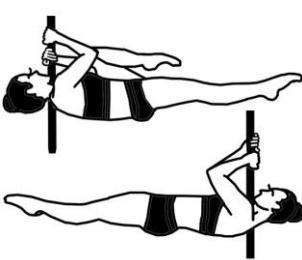






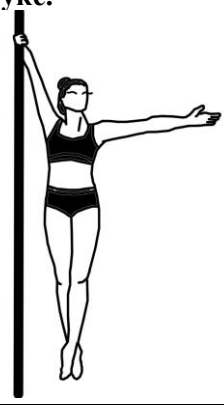
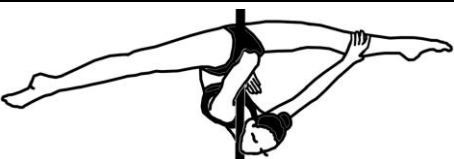
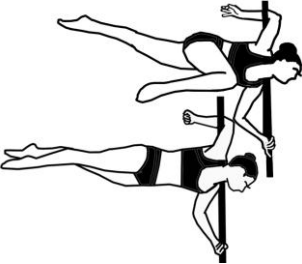


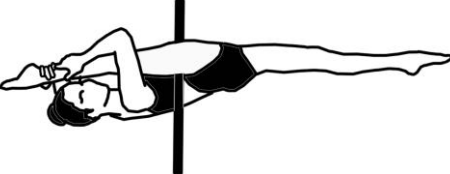
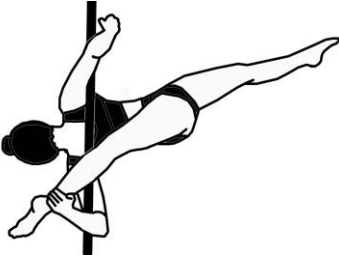


ТАБЛИЦЫ ЭЛЕМЕНТОВ ПО I РАЗРЯДУ КАТЕГОРИИ «ДЕТИ 10 - 13»

	Сила	Гибкость	Баланс	Динамический пилон
1	<p>Силовой подъем во флаг:</p> 	<p>Верт. шпагат</p> 	<p>Опасный мост:</p> 	<p>Крутка под мышкой</p> 
2	<p>Силовой подъем в «shoulder»</p> 	<p>"Dragonfly"</p> 	<p>Стойка "K floor"</p> 	<p>Крутка под коленом</p> 
3	<p>Планш лицом вверх:</p> 	<p>«Бильман»</p> 	<p>Стойка прямым хватом</p> 	<p>Крутка «цирковой флаг»</p> 
4	<p>Планш лицом вниз:</p> 	<p>Вытяжка назад в вися на локте</p> 	<p>Стойка с упором в плечо</p> 	<p>Крутка на одной руке.</p> 
4				

	Сила	Гибкость	Динамический пилон
5	<p>Флаг хватом под локоть, Тело параллельно полу:</p> 	<p>Шпагат по пилону</p> 	<p>Два последовательных силовых выхода во флаг во вращении. Смотри видео!</p>
6		<p>"Бутон розы"</p> 	
7		<p>«Джамилла»</p> 	
8		<p>Шпагат Симахиной</p> 	
9		<p>Супермен Скухторовой</p> 