









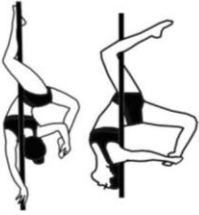
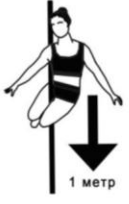








**ТАБЛИЦЫ ЭЛЕМЕНТОВ ПО III РАЗРЯДУ КАТЕГОРИИ «ДЕТИ 6 – 9»**

	Сила 1	Гибкость 2	Комбинации 3	Баланс 4	Динамический пилон 6	Крутки на статике 7 (облет мин 360°)
1	Уголок в упоре 	Шпагат по пилону (вариации) 	Смена ног (минимум две смены) Смотри видео!	Стойка на руках 	«Розочка» 	«Ведьмочка» 
	Китайский флажок 	«Арбалет» 	Переход из книжки в супермена Смотри видео!	Стойка грудью к пилону 	«Циркуль» 	Крутка с облетом, одна нога пассе Смотри видео!
3	Силовая разножка 	Вис с затяжкой 	Срыв «Бомбочка» Минимум 1 метр 	Скорпион (баттерфляй) 	«Балерина» 	«Русалка» (вариации) 
		Складка 	Обрыв из отмашки в «Журавлика» или в «Книжку» Смотри видео!		«Стульчик» 	
5		«Китайский шпагат» 				
1		Шпагат по пилону (вариации) 