

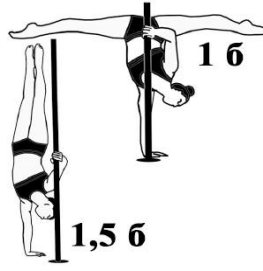


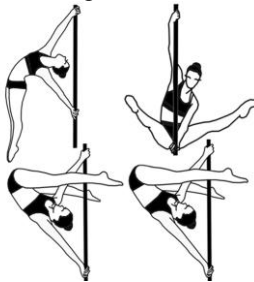
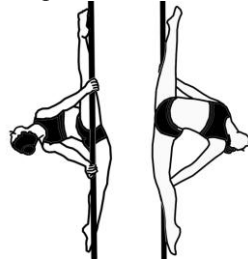





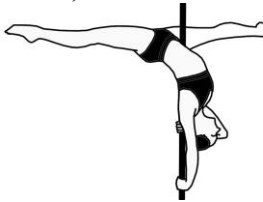


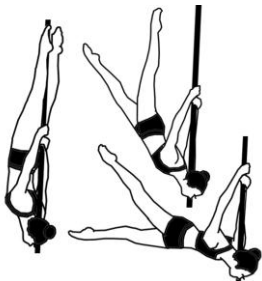
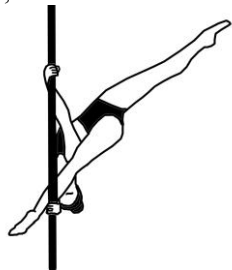
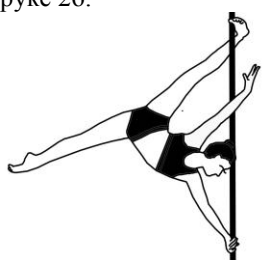
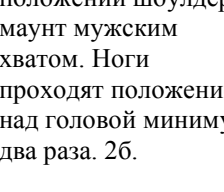
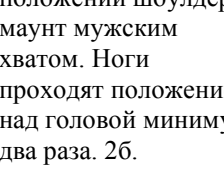
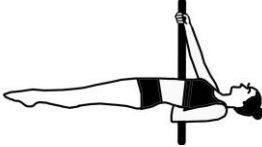
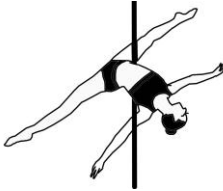
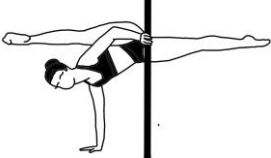


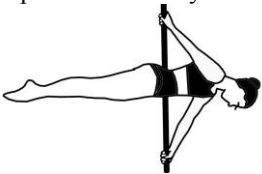

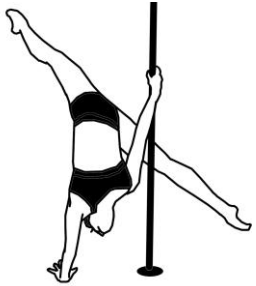

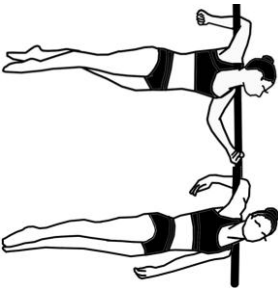

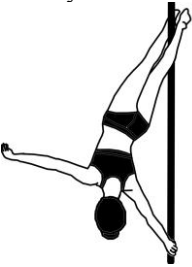




ТАБЛИЦЫ ЭЛЕМЕНТОВ ПО I РАЗРЯДУ КАТЕГОРИИ «ЮНИОРЫ 14 - 17»

	Сила	Гибкость	Баланс	Партер	Динамический пилон
1	<p>Силовой выход “шоулдер маунт” наверху мужским хватом 2 сек. 1б.</p> 	<p>Вертикальный шпагат Джамиллы 1б.</p> 	<p>Стойка возле пилона мужским хватом. а) ноги врозь 1б. б) ноги вместе 1,5 б.</p> 	<p>Колесо а) на плечах 0,5 б б) на груди 1б</p> 	<p>Крутка с захватом под локоть в прогибе 1 б.</p> 
2	<p>Силовой во флаг с воздуха а) ноги согнуты 1б. б) ноги прямые 2б.</p> 	<p>Шпагат по пилону с прогибом назад. Ноги полностью выпрямлены. 1 б.</p> 	<p>Стойка Floor K Раскрытие шпагата минимум 180° 1,5 б.</p> 	<p>Колесо с вытяжкой ноги в сторону. Фиксация конечного и начального положения 1 сек. 1,5 б</p> 	<p>Крутка “бочка” (“шашлычок”)</p> 
3	<p>Силовой выход в положение brass monkey а) ноги врозь 1,5 б. б) ноги вместе 2 б.</p> 	<p>Шпагат с прогибом сидя на запястье. Угол раскрытия шпагата минимум 160°. 1.5 б.</p> 	<p>Шпагат Джамиллы с опорой на руки. Линия ног параллельна полу, раскрытие минимум 180° 1,5 б.</p> 	<p>“Бочка” (колесо с прогибом. Начало и окончание элемента в положении на коленях.) 1,5 б</p> 	<p>Крутка “стульчик” хватом под локоть с перелётом в шпагат 1,5 б.</p> 
4	<p>“Походка” в положение заднего планша. Фиксация конечного положения 2 сек. 2 б</p> 	<p>Диагональный шпагат с упором в запястье. 1,5 б.</p> 	<p>Опасный мост на 1 руке 2б.</p> 	<p>Вставание с подъёмов в переворот назад. Переворот выполняется с опорой на предплечья либо ладони на выбор 5 б</p> 	<p>Мельницы в положении шоулдер маунт мужским хватом. Ноги проходят положение над головой минимум два раза. 2б.</p> 

ТАБЛИЦЫ ЭЛЕМЕНТОВ ПО I РАЗРЯДУ КАТЕГОРИИ «ЮНИОРЫ 14 - 17»

	Сила	Гибкость	Баланс	Партер	Динамический
5	<p>Планка «Table top»</p> <p>а) одна нога согнута 1,5б</p> <p>б) ноги прямые 2б.</p> 	<p>«Аллегра» без помощи рук. 1,5 б.</p> 	<p>Стойка Венсон Марчетти 2 б.</p> 	<p>Выход через спичаг в стойку.</p> 	<p>Крутка на 1 руке. 2б.</p> 
6	<p>Skyline</p> <p>Тело и ноги параллельны полу. 2б.</p> 	<p>Dragonfly обе ноги прямые. 1,5 б.</p> 	<p>Стойка с зажимом ноги в шпагат.</p> 	<p>Равновесие на одной ноге</p> 	<p>Два последовательных силовых выхода во флаг (Pole clock) 2б.</p> <p>а) опорная рука на предплечье</p> <p>б) опорная рука прямая</p>
7	<p>Планка с пилоном под локоть</p> <p>а) с опорной рукой на пилоне 1,5 б.</p> <p>б) без опорной руки на пилоне 2б.</p> 	<p>«Хвост дракона», две ноги в кольцо. Стопы над головой 2б.</p> 		<p>Равновесие в положении шпагата с переходом в кувырок 1,5 б</p> <p>Раскрытие шпагата минимум 180°</p> <p>Руки не касаются пола</p>	<p>«Парус» вниз головой, стопы натянуты 2б.</p> 
8		<p>Шпагат Bandy Kate 2б.</p> 		<p>Сальто 2 б</p> <p>а) маховое</p> <p>б) в группировке</p>	
9		<p>Радуга Марченко классическая 2б.</p> 		<p>Фляк 2 б</p>	