

УТВЕРЖДАЮ:

Президент ФВАР



Журавлева А.К.

# Приложение №1

Обязательные упражнения. Воздушные полотна

Редакция № 2021-1



2021

## Основные тезисы

**Плечо** - отдел верхней конечности. Оно располагается между плечевым поясом и предплечьем, и соединяется с ними посредством плечевого сустава и локтевого соответственно.

**Рука** - Каждая из двух верхних конечностей человека от плечевого сустава до кончиков пальцев

**Прямые ноги**- коленный сустав втянут и образует одну линию бедро-голень

**Щиколотка** - костное образование дистального отдела голени, самое узкое место в голеностопном суставе.

**Хват «бильман» одноименной ноги** - хват кистью руки с проворотом плеча и удержанием ноги с внешней части

**Хват «бильман» разноименной ноги**- хват кистью руки с проворотом плеча и удержанием ноги с внутренней части

**Закрытый хват** - хват, при которых пальцы смыкаются вокруг снаряда и большой палец находится на противоположной стороне от остальных.

**Открытый хват** - хват, при которых пальцы руки не смыкаются вокруг снаряда и большой палец находится на одной стороне с остальными.

**Прямой хват**- хват кистью руки, при котором ладонь обращена к снаряду

**Обратный хват** – хват с проворотом кисти, при котором рука пронирует, ладонь обращена кнаружи

**Локтевой хват** – хват внутренней частью локтевого сгиба.

**Узкий хват**- удержание снаряда, при котором кисти рук удерживают снаряд на расстоянии менее уровня ширины плеч

**Широкий хват**- удержание снаряда, при котором кисти рук удерживают снаряд на расстоянии шире уровня плеч

**Рабочая часть тела (нога, рука)** – часть тела которая совершает какое-либо действие, при этом находится не под нагрузкой веса тела.

**Опорная часть тела (нога, рука)** – часть тела, которая находится под нагрузкой веса тела спортсмена.






**Вис** – положение тела без дополнительного упора в снаряд, при котором линия плечевого пояса находится ниже точки хвата.






**Распор** – способ жесткой фиксации частями тела или конечностями в разных плоскостях с помощью снаряда






**Шпагатная линия** – максимальное раскрытие прямых ног в продольную либо поперечную линию.






**Шпагат**—положение тела, при котором расставленные в противоположные направления ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бедер образуют угол 180 градусов и более.









**Техника подтягивания** - одна рука полностью выпрямлена и зафиксирована на снаряде выше уровня головы, вторая рука держит снаряд на уровне подбородка. Выполняется подтягивание с полным сгибом локтя на той руке, которая расположена выше, до позиции «кисть на уровне головы». Второй рукой перехватываем снаряд выше уровня головы



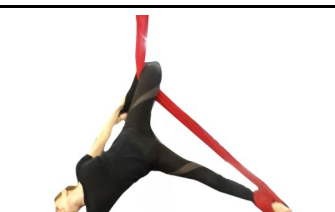




Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-I-1	Вис на локте		3 балла	Вертикальный вис на локтевом хвате, с упором рукой в полотно.
				<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Прямая опорная рука</li> <li>4) Без дополнительных намоток</li> </ol>
AS-I-2	Передний флаг		2 балла	Вис на одной руке, корпус выполняет заворот в «передний флаг» свободная рука не на снаряде.
				<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Ноги прямые, сведены вместе</li> <li>4) Свободная рука не на снаряде</li> </ol>
AS-I-3	Бланш		3 балла	Вис на руках с выведением прямого корпуса параллельно полу. Корпус и ноги развернуты животом вниз и параллельны полу. <u>Бёдра, ноги и плечи в одной плоскости (на одной линии)</u>
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Бёдра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу</li> <li>4) Одна нога согнута</li> </ol>
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Бёдра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу</li> <li>4) Ноги разведены в стороны на угол более 160 градусов</li> </ol>
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Бёдра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу</li> <li>4) Ноги разведены в стороны на угол не более 90 градусов</li> </ol>
	Вариант 4			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Бёдра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу</li> <li>4) Ноги соединены</li> </ol>
AS-I-4	Задний флаг		3 балла	Вис на одной руке, корпус выполняет заворот в прогиб, свободная рука не на снаряде.
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Ноги прямые</li> <li>4) Ноги разведены</li> <li>5) Свободная рука не на снаряде</li> </ol>
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Ноги прямые</li> <li>4) Ноги соединены</li> <li>5) Свободная рука не на снаряде</li> </ol>
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Свободная рука удерживает колено</li> <li>4) Без дополнительного удержания за полотно</li> </ol>
	Вариант 4			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Свободная рука удерживает ногу на участке от колена до щиколотки</li> <li>4) Без дополнительной фиксации за полотно</li> <li>5) Раскрытие продольной шпагатной линии</li> <li>6) Заход в упражнение из позиции виса</li> </ol>
AS-I-5	Шпагат с упором ноги на плечо		2,5 балла	Вис на руках, в упоре одной ноги на плечо и верхнюю часть руки, корпус проворачивается на 270 градусов «животом» вниз, раскрывая шпагатную линию.
				<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Шпагатная линия параллельна полу</li> <li>4) Допустимо незначительное отклонение свободной ноги в сторону</li> </ol>

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-I-6	Передний крокодил		2 балла	Горизонтальный упор с двумя опорными <u>прямыми</u> руками, корпус параллельно полу. Спина прямая, без прогиба
	Вариант 1			1) Время 2) Упор 3) Бедрa, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Руки прямые 5) Дополнительные намотки на запястья
	Вариант 2			1) Время 2) Упор 3) Бедрa, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Руки прямые 5) Без дополнительных намоток на запястья
AS-I-7	Вис на животе с заворотом корпуса в «передний флаг»		1,5 балл	Вис на животе с заворотом корпуса в «передний флаг» с упором рукой в полотно, без дополнительных намоток на руки. Свободная рука не на снаряде.  1) Время 2) Вис 3) Прямая опорная рука 4) Без дополнительных намоток 5) Свободная рука не на снаряде 6) Ноги прямые, сведены вместе
AS-I-8	Силовой крест		1,5 балл	Упор в руки со спиральной одинарной намоткой, корпус ровный и перпендикулярен полу.
	Вариант 1			1) Время 2) Упор 3) Одинарная спиральная намотка 4) Руки прямые диагонально полу не менее 45 градусов
	Вариант 2			1) Время 2) Упор 3) Одинарная спиральная намотка 4) Руки прямые параллельно полу не менее 90 градусов
AS-I-9	Горизонтальный бланш с упором в руки		5 балла	Упор в руки со спиральной одинарной намоткой, корпус ровный и перпендикулярен полу.
				Начальное положение вис на прямых или согнутых руках на разделенных полотнах, далее осуществляется подъем корпуса вверх, упор в руки и выход в бланш  1) Время 2) Упор 3) Бедрa, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Намотка на запястьях
AS-I-10	Вис на одной руке прямым хватом		3 балла	Вис на одной руке прямым хватом без дополнительных намоток на руку, свободная рука не на снаряде.
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Прямой хват 4) Соединённые полотна 5) Свободная рука не на снаряде
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Прямой хват 4) Соединённые полотна 5) Свободная рука удерживает за щиколотку одноименную согнутую или прямую ногу в хвате «бильман» с проворотом плеч 6) Заход в упражнения с воздуха
	Вариант 3			1) Время 2) Вис 3) Прямой хват 4) Соединённые полотна 5) Свободная прямая рука удерживает за щиколотку разноименную согнутую ногу в хвате «бильман» с проворотом плеч 6) Заход в упражнения с воздуха
	Вариант 4	1) Время 2) Вис 3) Прямой хват 4) Соединённые полотна 5) Свободная прямая рука удерживает за щиколотку разноименную прямую ногу в хвате «бильман» с проворотом плеч 6) Заход в упражнения с воздуха		



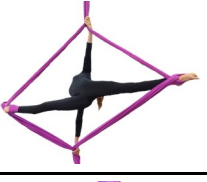

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-I-11	Самолет лицом вниз		3,5 балла	Горизонтальный упор корпуса <b>животом</b> в нижнюю руку без намоток прямым хватом, корпус ровный в положении «животом вниз», без прогиба, параллельно полу. <b>Корпус и ноги развернуты животом вниз и параллельны полу.</b>
	Вариант 1			1) Время 2) Упор 3) Бедрa, ноги, корпус, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Упор рукой на участке от талии и не ниже подвздошной кости 5) Верхняя рука выпрямлена 6) Ноги разведены
	Вариант 2			1) Время 2) Упор 3) Бедрa, ноги, корпус, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Упор рукой на участке от талии и не ниже подвздошной кости 5) Верхняя рука выпрямлена 6) Ноги соединены
AS-I-12	Вис на шее в петле		2 балла	Вис на шее, опорная рука держит петлю из полотен, свободная рука не на снаряде.
	Вариант 1			1) Время 2) Вис на шее 3) Свободная рука не на снаряде 4) Разделенные полотна 5) Заход в упражнения с воздуха
	Вариант 2			1) Время 2) Вис на шее 3) Свободная рука не на снаряде 4) Соединенные полотна 5) Заход в упражнения с воздуха
	Вариант 3			1) Время 2) Вис на шее 3) Свободная рука удерживает за щиколотку одноименную согнутую или прямую ногу в хвате «бильман» с проворотом плеч 4) Соединенные полотна 5) Заход в упражнения с воздуха
	Вариант 4			1) Время 2) Вис на шее 3) Свободная рука удерживает за щиколотку разноименную согнутую ногу в хвате «бильман» с проворотом плеч 4) Соединенные полотна 5) Заход в упражнения с воздуха
	Вариант 5			1) Время 2) Вис на шее 3) Свободная прямая рука удерживает за щиколотку разноименную прямую ногу в хвате «бильман» с проворотом плеч 4) Соединенные полотна 5) Заход в упражнения с воздуха
AS-I-13	Складка с силовым заходом		2 балла	Распор в полотне в <b>складке</b> , руки в спиральной одинарной намотке, корпус стремиться к параллели с полом. Таз и ноги в одной плоскости (линии).
	Вариант 1			1) Время 2) Распор 3) Стопы, корпус, ягодицы в одной плоскости - вертикально полу
	Вариант 2			1) Время 2) Распор 3) Стопы, корпус, ягодицы в одной плоскости - диагонально полу
	Вариант 3			1) Время 2) Распор 3) Стопы, корпус, ягодицы в одной плоскости - параллельно полу
AS-I-14	Упор в прямую руку, с прогибом корпуса		1,5 балл	Упор в <b>прямую руку</b> , с прогибом корпуса, свободная рука не на снаряде, полотно под поясницей
AS-I-15	Вис на руках с прогибом в спине		2,5 балла	Вис на руках с прогибом в спине. Ноги выпрямлены, полотно между ног. <b>Без дополнительной фиксации (упора) в руки (бедрaми, ягодицами, коленями)</b>
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Руки без дополнительных намоток 4) Без дополнительной фиксации (упора) в руки (бедрaми, ягодицами, коленями) 5) Ноги диагонально полу
	Вариант 2		3 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки без дополнительных намоток 4) Без дополнительной фиксации (упора) в руки (бедрaми, ягодицами, коленями) 5) Ноги параллельно полу






Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-I-16	Вис в шпагате на руках		2,5 балла	Вис на двух руках в продольном или поперечном шпагате, рука за одноименной ногой, без дополнительных намоток на руках. Хват рук выше корпуса
				1) Время 2) Вис 3) Хват рук выше корпуса 4) Без дополнительных намоток 5) Раскрытие ног в поперечную шпагатную линию 160 градусов и более
				3 балла
AS-I-17	Стойка в складке		3 балла	Стойка в складке, полотно <b>за спиной</b> , верхняя рука между ног, нижняя за спиной. Обе руки прямые, ноги в складке.
				1) Время 2) Распор 3) Руки прямые 4) Широкий хват 5) Без дополнительной фиксации (упора) в полотно (бедрями, ногами, спиной)
AS-I-18	Вис «Опасный мост»		3 балла	Вис, при котором верхняя нога зафиксирована на полотне подъемом стопы <b>без дополнительной фиксации за полотно</b> , а прямые руки удерживают полотно. Свободная нога согнута, либо открывает шпагатную линию.
	Вариант 1			1) Время 2) Распор 3) Корпус, руки в одной плоскости (линии) диагонально полу 4) Угол между поном и руками не менее 45 градусов 5) Без дополнительной фиксации, намоток за полотно опорной стопой, ногой
	Вариант 2			4 балла
AS-I-19	Вис «задний бланш» с фиксацией полотен на животе		2 балла	Вис в позиции «задний бланш», полотна перекрещены на животе и фиксируются внутренней и задней частью плечевого сгиба. Корпус параллельно полу. Руки без дополнительных намоток
				1) Время 2) Вис 3) Бедро, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Руки без дополнительных намоток 5) Руки прямые
AS-I-20	Горизонтальный упор в продольный шпагат		3,5 балла	Вис в продольном шпагате с упором в полотна. Руки прямые, корпус перпендикулярно полу, шпагатная линия параллельно полу.
				1) Время 2) Распор 3) Раскрытие ног в продольную шпагатную линию 160 градусов и больше 4) Руки и ноги прямые





Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-I-21	Передний бланш		3,5 балла	Исходное положение – вис на разделенных полотнах, прямые ноги наверх. Осуществляется выведение прямого корпуса <b>параллельно полу</b> .
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Одна нога согнута
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Ноги разведены в стороны на угол более 160 градусов
	Вариант 3			1) Время 2) Вис 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Ноги разведены в стороны на угол не более 90 градусов
	Вариант 4			1) Время 2) Вис 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Ноги соединены
AS-I-22	Прямой флаг		3 балла	Исходное положение вар 1: вис на полотне на внутренней стороне коленного сгиба, руки фиксируются на полотне в широком хвате, ноги разводятся в стороны Исходное положение вар.2: вис на прямых руках, осуществляется мах и силовой подъем корпуса наверх, ноги разведены в стороны.
	Вариант 1			1) Время 2) Распор 3) Заход с позиции виса под коленкой 4) Хват любой, без дополнительных намоток 5) Без дополнительной фиксации (упора) в полотно, руку (корпусом, бедрами, ягодицами, коленями)
AS-I-23	Вариант 2		4 балла	1) Время 2) Распор 3) Заход с позиции виса на прямых руках 4) Хват любой, без дополнительных намоток 5) Без дополнительной фиксации (упора) в полотно, руку (корпусом, бедрами, ягодицами, коленями)
	Вертикальный распор, с упором в полотно			
Вариант 1	1) Время 2) Распор 3) Прямые руки 4) Одноименная рука за ногой 5) Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов			
AS-I-24	Вариант 2		3,5 балла	1) Время 2) Распор 3) Прямые руки 4) Одноименная рука за ногой 5) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и более
	Вертикальный шпагат, без дополнительных намоток с упором в руку			
Вариант 1	1) Время 2) Вис 3) Опорная нога на локте 4) Раскрытие ног в продольную линию менее 180 градусов			
AS-I-25	Вариант 2		2 балла	1) Время 2) Вис 3) Опорная нога на локте 4) Раскрытие ног в продольную шпагатную линию 180 градусов и больше
	Вис в заднем бланше на одной руке			
	1) Время 2) Вис 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Свободная рука не на снаряде			






Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-I-26	Вис на пояснице или шее			Вис на разделенных полотнах, при котором одна нога в намотке на одном полотне, опорная рука держит петлю из полотен, свободная рука не на снаряде, свободная прямая нога прижата к опорной. Корпус выпрямлен, без провисов
	Вариант 1		0,5 балла	1) Время 2) Вис на пояснице 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Свободная рука не на снаряде
	Вариант 2		1 балл	1) Время 2) Вис на шее 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Свободная рука не на снаряде
AS-I-27	Распорный вис на внутренней части коленного сгиба			Распорный вис на внутренней части коленного сгиба, с удержанием согнутой ноги за стопу или щиколотку простым хватом. Прямая нога упирается в полотно.
			1 балл	1) Время 2) Вис 3) Прямая опорная нога 4) Свободная рука не на снаряде
AS-I-28	Вис на соединенных полотнах с одинарной спиральной намоткой			Вис на полотнах с одинарной спиральной намоткой корпус ровный и перпендикулярен полу
			1 балл	1) Время 2) Вис 3) Одинарная спиральная намотка
AS-I-29	Упор «Крокодил»			Упор на локте, кисть без намоток фиксация прямым хватом, корпус ровный, без прогиба, параллельно полу. Корпус и ноги развернуты животом вниз и параллельны полу. Бедра и плечи в одной плоскости (на одной линии). Верхняя рука выпрямлена Все тело образует одну линию параллельную полу
			4 балла	1) Время 2) Упор 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Верхняя рука прямая 5) Заход в упражнении с воздуха
AS-I-30	Распорной шпагат в вися на руке			Шпагат в вися на руке, с распором между петлей из полотен и полотном, удерживаемым одноименной с ногой рукой. Петля образуется за счет обмотки полотна на опорной руке
	Вариант 1		2 балла	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов
	Вариант 2		2,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше













Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-I-31	Самолет лицом вверх		4 балла	Горизонтальный упор корпуса корпусом в нижнюю руку без намоток прямым хватом, корпус ровный в положении «животом вверх», без прогиба, параллельно полу. Корпус и ноги развернуты животом вверх и параллельны полу.
	Вариант 1			1) Время 2) Упор 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Упор рукой на участке от талии и не ниже подвздошной кости 5) Ноги разведены
	Вариант 2			1) Время 2) Упор 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Упор рукой на участке от талии и не ниже подвздошной кости 5) Ноги соединены
AS-I-32	Вис на согнутой руке		2,5 балла	Вис на согнутой руке
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Корпус, ноги перпендикулярны полу 4) Одна рука в фиксирующей намотке, согнута с боку 5) Свободная прямая рука отведена вперед 6) Рука параллельна полу
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Корпус, ноги перпендикулярны полу 4) Одна рука в фиксирующей намотке, согнута сбоку 5) Свободная прямая рука отведена в сторону 6) Выход в упражнение из вися «передний флаг» 7) Рука параллельна полу
	Вариант 3			1) Время 2) Вис 3) Корпус, ноги перпендикулярны полу 4) Одна рука в фиксирующей намотке, согнута с боку 5) Выход в упражнение из вися «передний флаг» 6) Свободная прямая рука отведена вперед 7) Рука параллельна полу
	Вариант 4			1) Время 2) Вис 3) Корпус, ноги перпендикулярны полу 4) Одна рука в фиксирующей намотке, согнута за спиной 5) Свободная прямая рука отведена вперед 6) Рука параллельна полу
	Вариант 5			1) Время 2) Вис 3) Корпус, ноги перпендикулярны полу 4) Одна рука в фиксирующей намотке, согнута за спиной 5) Выход в упражнение через положение «задний флаг» 6) Свободная прямая рука отведена вперед 7) Рука параллельна полу
AS-I-33	Распорный вис в шпагатной линии		2,5 балла	Распорный вис в шпагатной линии
				1) Время 2) Распор 3) Бедра, ноги, стопы в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Руки прямые удерживают полотна
AS-I-34	Вис на руке с доп намоткой		0,5 балла	Вис на разъединённых полотнах на руке с дополнительной намотке
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Рука в намотке 4) Свободная рука не на снаряде 5) Разделенные полотна
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Рука в намотке 4) Разделенные полотна 5) Удержание прямой разноименной ноги за щиколотку спереди 6) Шпагатная линия
	Вариант 3	1) Время 2) Вис 3) Рука в намотке 4) Свободная рука не на снаряде 5) Разделенные полотна 6) Удержание прямой одноименной ноги за щиколотку простым хватом сзади		






Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-I-35	Вис на руках с прогибом в спине		Вис с проворотом корпуса	
			<b>2 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Руки прямые 4) Корпус параллелен полу
AS-I-36	Вис на соединенных полотнах без намоток		Вис на полотнах без дополнительных намоток, корпус ровный и перпендикулярен полу	
			<b>1,5 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Без дополнительных намоток
AS-I-37	Вис на предплечье		Вис на предплечье без дополнительных намоток. Хват прямой, корпус в прогибе, полотно находится с противоположной стороны от ноги, которой осуществляется зацеп за полотно.	
	Вариант 1		<b>2 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Рабочая рука не на снаряде 4) Без дополнительных намоток 5) Прямой хват 6) Полотно с противоположной стороны от опорной ноги
	Вариант 2		<b>3 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Рабочая прямая рука в хвате «бильман» с проворотом плеч удерживает свободную прямую ногу за щиколотку 4) Без дополнительных намоток 5) Прямой хват 6) Полотно с противоположной стороны от опорной ноги
AS-I-38	Вис на локте с удержанием ноги в шпагатной линии		Вис на петле с удержанием одноименной ноги в шпагатной линии. Петля формируется любым способом. Вторая рука прямая, держит полотно и отведена от корпуса. Свободная нога перпендикулярно полу.	
			<b>2 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Точка опоры—локоть 4) Шпагатная линия 160 градусов и более 5) Рука, удерживающая полотно прямая 6) Свободная нога перпендикулярно полу
AS-I-39	Вис на локте с удержанием ноги в шпагате.		Опорная нога в любой фиксирующей намотке. Опорная рука осуществляет зацеп локтем за полотно, рабочая рука удерживает рабочую одноименную ногу в продольной шпагатной линии 180 градусов и более.	
			<b>1,5 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Точка опоры локоть 4) Без дополнительных намоток 5) Шпагатная линия 180 градусов и более






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-I-40	Бланш с одновременным упором и висом на разделенных полотнах		<b>3 балла</b>	<p>Бланш на разделенных полотнах, верхняя рука в любой фиксирующей намотке, нижняя осуществляет упор в соединенные полотна. Одноименная с нижней рукой нога, осуществляет упор в одно полотно, одноименная с верхней рукой нога прямая не на снаряде. Корпус и ноги образуют прямую линию параллельно полу</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис, распор</li> <li>3) Распор между одноименной ногой – плечом</li> <li>4) Без дополнительного упора на локоть нижней руки</li> <li>5) Корпус и ноги образуют прямую линию параллельно полу</li> </ol>
AS-I-41	Параллельный упор в полотна		<b>3,5 балла</b>	<p>Параллельный упор в полотна, осуществляется на соединенных полотнах без дополнительных фиксирующих намоток, ноги вместе, руки прямые, линия корпуса и ног параллельна полу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Упор</li> <li>3) Без дополнительных фиксирующих намоток</li> <li>4) Ноги и руки прямые</li> <li>5) Ноги вместе</li> <li>6) Линия корпуса и ног параллельна полу</li> </ol>
AS-I-42	Вис на спиральной намотке с удержание разноименной ноги в шпагат		<b>2,5 балла</b>	<p>Вис с двойной спиральной намоткой на плече, опорная рука удерживает разноименную ногу в продольной шпагатной линии 180 градусов и более. Рабочая рука удерживает разноименную согнутую ногу за щиколотку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Двойная спиральная намотка</li> <li>4) Раскрытие продольной шпагатной линии до колена 180 градусов и более</li> <li>5) Удержание ног за щиколотки</li> </ol>
AS-I-43	Задний бланш на предплечьях (на скрещенных руках)		<b>3 балла</b>	<p>Вис в позиции «задний бланш» на предплечьях (на скрещенных руках). Корпус параллельно полу. Руки без дополнительных намоток</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Бедро, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу</li> <li>4) Руки без дополнительных намоток</li> </ol>

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-II-1	Вертикальный вис со спиральной намоткой		1 балла	Вис под коленом со спиральной намоткой на свободную ногу, колено рабочей ноги и руки выпрямлены, спина в прогибе руки удерживают полотно или ногу в хвате «бильман» (с проворотом плеч)
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Руки и нога выпрямлены 4) Хват бильман с проворотом плеч 5) Удержания за полотно
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Руки и нога выпрямлены 4) Хват бильман с проворотом плеч 5) Удержание ноги за щиколотку
AS-II-2	Диагональный вис с раскрытием ноги		1,5 балла	Диагональный вис в шпагате, с хватом рукой и упором ногой в одинарный узел на 2 полотна. Свободная нога за плечом опорной руки.
				1) Время 2) Вис 3) Раскрытие линии 180 градусов и более 4) Удержание ноги за щиколотку
AS-II-3	Вис в шпагате с упором стопами в полотна		1,5 балл	Вис с упором стопами в полотна, раскрывая шпагатную линию, полотна перекрещиваются на пояснице
				1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше
AS-II-4	Вертикальный вис в продольной шпагатной линии, с упором полотна в бедро.		1 балл	Стопа одной ноги завязана в одинарный узел со спиральной намоткой до бедра, разноименная рука в обмотке за второе полотно. Свободная нога раскрывает шпагатную линию
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии менее 180 градусов 4) Опорная нога параллельно полу 5) Одноименная рука удерживает щиколотку опорной ноги
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Опорная нога параллельно полу 5) Одноименная рука удерживает щиколотку опорной ноги
AS-II-5	Вис с захватом стопой, со спиральной намоткой опорной ноги		1 балл	Вис со спиральной намоткой опорной ноги с захватом стопой полотна, рабочая нога за опорным плечом.
				1) Время 2) Вис 3) Свободная нога за опорным плечом






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным		
AS-II-6	Вертикальный распор в шпагате, со спиральной намоткой передней ноги			Вертикальный распор в шпагате, со спиральной намоткой передней ноги, корпус в прогибе, руки в стороны		
	Вариант 1				1,5 балла	1) Время 2) Распор 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Руки не на снаряде
	Вариант 2				3 балла	1) Время 2) Распор 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Хват бильман с проворотом плеч за щиколотку опорной ноги
AS-II-7	Вис в петле на пояснице			Вертикальный вис в петле на пояснице с прогибом корпуса, руки выпрямлены и удерживают полотно и ноги за щиколотки в хвате «бильман» (с проворотом плеч)		
	Вариант 1				1,5 балл	1) Время 2) Вис 3) Руки прямые 4) Руки удерживают полотно и согнутые ноги за щиколотки в хвате «бильман» (с проворотом плеч)
	Вариант 2				3 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки прямые 4) Руки удерживают полотно и прямые ноги за щиколотки в хвате «бильман» (с проворотом плеч)
AS-II-8	Горизонтальный вис в шпагате с упором бедром в полотно			Горизонтальный вис в шпагате с упором бедром в полотно и спиральной намоткой опорной ноги в одинарный узел на 2 полотна		
	Вариант 1				0,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной линии ног менее 180 градусов
	Вариант 2				1 балл	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше
AS-II-9	Горизонтальный вис с намоткой полотна на бедро.			Горизонтальный вис со спиральной намоткой полотна на бедро. Свободная нога в шпагате за плечом опорной руки		
			1,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Удержание ноги за щиколотку 5) Опорная рука прямая		
AS-II-10	Вертикальный упор, с фиксацией свободной ноги над головой			Вертикальный упор на разделенных полотнах опорная нога в одинарной намотке, свободная нога поднята вверх и зафиксирована над головой с помощью спиральной намотки.		
					2 балла	1) Время 2) Упор 3) Шпагат не требуется





Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
AS-II-11	Вертикальная спиральная намотка в продольном шпагате с упором руками в полотно		1,5 балла	Вертикальная спиральная намотка в продольном шпагате с упором прямыми руками в полотно. Спина в сильном прогибе, корпус максимально поднят к ноге	
				1) Время 2) Упор 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Руки прямые	
AS-II-12	Горизонтальный вис в продольном шпагате на прямых узлах. С прогибом корпуса к задней ноге, хват разноименная/одноименная рука захватывает заднюю ногу хватом «бильман» (с проворотом плеч) Раскрытие ног 180 градусов и больше		2,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Хват «бильман» с проворотом плеч 5) Удержание одноименной ноги за щиколотку 6) Руки прямые	
				3 балла	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Хват «бильман» с проворотом плеч 5) Удержание разноименной ноги за щиколотку 6) Руки прямые
					Вариант 2
AS-II-13	Вис в поперечном шпагате на одинарной намотке		2 балла	Вис в поперечном шпагате на прямых одинарных узлах	
				1) Время 2) Вис 3) Раскрытие поперечной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Свободная рука не на снаряде	
AS-II-14	Вертикальный вис в намотке «восьмерка» с прогибом корпуса и хватом за две ноги		3 балла	Вертикальный вис в намотке «восьмерка» с сильным прогибом корпуса и хватом «бильман» (с проворотом плеч) за две ноги.	
				5 баллов	1) Время 2) Вис 3) Хват «Бильман» с проворотом плеч 4) Удержание ног на участке от колена до щиколотки 5) Руки прямые 6) Ноги согнуты
					Вариант 2
AS-II-15	Вертикальный упор в поперечном шпагате или «складке» с фиксацией ноги противоположенной рукой		1 балл	Вертикальный упор в поперечном шпагате или в положении «складка», с фиксацией ноги противоположенной рукой	
				1) Время 2) Упор 3) Удержание ноги за щиколотку 4) Свободная рука не на снаряде	






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-II-16	Вертикальный вис на спине с хватом «бильман»		1,5 балла	Вертикальный вис на спине с сильным прогибом корпуса, согнутая рука упирается в полотно, свободная рука фиксирует одноименную ногу хватом «бильман» (с проворотом плеч).
				1) Время 2) Вис 3) Хват «Бильман» с проворотом плеч 4) Удержание ноги за стопу, щиколотку
AS-II-17	Горизонтальный вис в шпагате со спиральной намоткой ног		2 балла	Горизонтальный вис в спиральной намотке ног и хватом «бильман» (с проворотом плеч) и удержанием за полотно или стопу (щиколотку) Ноги <b>выпрямлены</b> в спиральной намотке
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Руки и ноги выпрямлены 4) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 5) Хват «Бильман» с проворотом плеч 6) Удержание за полотно
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Руки и ноги выпрямлены 4) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 5) Хват «Бильман» с проворотом плеч 6) Удержание ноги за щиколотку
AS-II-18	Диагональный упор с удержанием верхней ноги в поперечном шпагате		1 балл	Диагональный упор с удержанием верхней ноги в поперечном шпагате или складке
				1) Время 2) Упор 3) Удержание ноги на участке от колена до щиколотки
AS-II-19	Диагональный упор плечами в разделенные полотна, хват «бильман»		2 балла	Диагональный упор ногой в одинарную намотку, корпус расположен между полотен и <b>упирается плечами в разделенные полотна</b> , руки удерживают свободную ногу хватом «бильман» (с проворотом плеч).
	Вариант 1			1) Время 2) Упор 3) Хват «бильман» (с проворотом плеч) 4) Удержание согнутой ноги за щиколотку 5) Полотна разделены и проходят через плечи
	Вариант 2			1) Время 2) Упор 3) Хват «бильман» (с проворотом плеч) 4) Удержание прямой ноги за щиколотку 5) Полотна разделены и проходят через плечи
AS-II-20	Вертикальный вис в шпагате на руке с одинарной намоткой		1,5 балла	Вертикальный вис на одной руке в одинарной намотке на запястье, свободная рука удерживает противоположную ногу, раскрывая шпагатную линию
				1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольного шпагатной линии 180 градусов и более 4) Удержание свободной рукой противоположенной ноги за щиколотку






Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-II-21	Горизонтальный вис на колене с хватом «бильман» согнутой ноги.		2,5 балла	Горизонтальный вис на внутренней части коленного сгиба, с удержанием согнутой ноги за стопу или щиколотку хватом «бильман» (с проворотом плеч). Опорная нога упирается в полотно с намоткой одинарный узел.
				1) Время 2) Вис 3) Хват «Бильман» с проворотом плеч 4) Удержание ноги за щиколотку
AS-II-22	Горизонтальный вис на двух руках в прогибе, с намоткой полотна на талию и упором задней ноги в полотно		1 балл	Горизонтальный вис на двух руках в прогибе, с намоткой полотна на талию и упором задней ноги в полотно
				1) Время 2) Вис 3) Руки прямые
AS-II-23	Вертикальный шпагат с прогибом или хватом бильман		1,5 балла	Вертикальный распор в продольном шпагате, с одинарной намоткой «прямой узел» нижней ноги и одинарной спиральной намоткой верхней ноги на одноименное полотно, корпус в прогибе, две руки упираются в полотно, либо с хватом «Бильман» с проворотом плеч и упором одной руки в полотно.
	Вариант 1			1) Время 2) Распор 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Руки и ноги прямые
	Вариант 2			1) Время 2) Распор 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Руки и ноги прямые 5) Хват «Бильман» с проворотом плеч 6) Удержание одноименной ноги за щиколотку
	Вариант 3			1) Время 2) Распор 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Руки и ноги прямые 5) Хват «Бильман» с проворотом плеч 6) Удержание разноименной ноги за щиколотку
AS-II-24	«Корзиночка»		1 балл	Горизонтальный вис с прогибом спины, на ногах двойная либо тройная спиральная намотка, руки прямые упираются в полотно.
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Прямые руки 4) Стопы не касаются головы
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Прямые руки 4) Стопы касаются головы
	Вариант 3			1) Время 2) Вис 3) Прямые ноги параллельно полу 4) Руки прямые
AS-II-25	Вертикальный шпагат с упором в петлю и плечо		1,5 балла	Вертикальный шпагат с упором нижней ногой в петлю, одноименная рука держит петлю из полотна, плечи параллельно полу, свободная рука отведена в сторону, плечо упирается в полотно.
	Вариант 1			1) Время 2) Упор 3) Раскрытие продольной линии ног менее 180 градусов 4) Свободная рука не на снаряде 5) Корпус диагонально полу
	Вариант 2			1) Время 2) Упор 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Свободная рука не на снаряде 5) Корпус параллельно полу
	Вариант 3			1) Время 2) Упор 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Свободная прямая рука в хвате «бильман» с проворотом плеч удерживает одноименную ногу на участке от колена до щиколотки 5) Ноги прямые











Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-II-26	Диагональный шпагат с упором передней ноги в петлю, задней ногой в полотно			Диагональный шпагат с упором передней ноги в петлю, задней ноги в полотно, передняя рука держит оба полотна, корпус и плечи перпендикулярно полу.
	Вариант 1		1 балл	1) Время 2) Распор 3) Раскрытие линии ног менее 180 градусов 4) Свободная рука не на снаряде
	Вариант 2		2,5 балла	1) Время 2) Распор 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Свободная рука не на снаряде
	Вариант 3		3,5 балла	1) Время 2) Распор 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Хват «Бильман» с проворотом плеч 5) Удержание ноги на участке от колена до щиколотки
AS-II-27	Горизонтальный шпагат в упоре в руку			Упор в нижнюю руку на спиральной намотке, верхняя рука фиксирует одноименную ногу, ноги раскрывают шпагатную линию.
	Вариант 1		1 балл	1) Время 2) Упор 3) Раскрытие линии ног менее 180 градусов
	Вариант 2		2 балла	1) Время 2) Упор 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Удержание ноги за щиколотку
AS-II-28	Стойка в складке полотно за спиной			Нижняя нога в одинарной намотке «прямой узел», полотно проходит за спиной и зажимается между бедром и плечом, руки фиксируют в замок верхнюю ногу.
			2,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Шпагат не требуется 4) Спина прямая
AS-II-29	Вис в шпагате на петлях			Вис в шпагате на петлях из полотен, фиксируемых руками.
	Вариант 1		1 балл	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии ног менее 180 градусов
	Вариант 2		1,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и больше
AS-II-30	Горизонтальный вис в шпагате, ближняя нога в спиральной намотке			Горизонтальный вис в шпагате параллельно полу, ближняя нога в спиральной намотке, корпус в прогибе, две руки фиксируют полотно либо щиколотку опорной ноги.
	Вариант 1		2,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки и ноги выпрямлены 4) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 5) Опорная нога параллельна полу 6) Хват «Бильман» с проворотом плеч 7) Удержание за полотно
	Вариант 2		4 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки и ноги выпрямлены 4) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 5) Опорная нога параллельна полу 6) Хват «Бильман» с проворотом плеч 7) Удержание ноги за щиколотку





Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-II-31	Вис на внутренней части плечевого сгиба с раскрытием в шпагат.		2,5 балла	Вис на внутренней части плечевого сгиба с раскрытием ног в шпагат. Полотна разделены и проходят под внутренней частью плечевого сгиба, опорная нога в одинарной намотке «прямой узел»
				<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше</li> <li>4) Прямая спина</li> </ol>
AS-II-32	Проворот корпуса в висе на стопе.		3 балла	Исходное положение – вис на стопе на спиральной намотке, упор свободной ногой в полотно перед собой <u>под углом в 90 градусов</u> . Свободной, прямой ногой атлет упирается в полотно, перекрещивает руки (локоть одноименной руки под ногой, кисть над ногой) производится проворот корпуса и ноги на 180 градусов.
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Заход в упражнение через проворот на 180 градусов <u>через согнутое колено</u></li> <li>4) Руки перекрещены.</li> <li>5) Руки прямые</li> <li>6) Локоть одноименной с ногой руки под ногой, кисть над ногой</li> <li>7) Локти касаются друг друга</li> </ol>
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Заход в упражнение через проворот на 180 градусов <u>через прямое колено</u></li> <li>4) Руки перекрещены.</li> <li>5) Руки прямые</li> <li>6) Локоть одноименной с ногой руки под ногой, кисть над ногой</li> <li>7) Локти касаются друг друга</li> </ol>
AS-II-33	Вертикальный вис в намотке на одну ногу		3 балла	Начальное положение вис в двойной спиральной намотке на соединённых или разделённых полотнах. Осуществляется проворот корпуса и удержание прямой ноги двумя руками в хвате «бильман» с проворотом плеч
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Хват «Бильман» с проворотом плеч</li> <li>4) Удержание ноги на участке от колена до щиколотки</li> <li>5) Раскрытие продольной линии ног менее 180 градусов</li> <li>6) Ноги прямые</li> </ol>
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Хват «Бильман» с проворотом плеч</li> <li>4) Удержание ноги на участке от колена до щиколотки</li> <li>5) Раскрытие продольной шпагатной линии ног 180 градусов и более</li> <li>6) Ноги прямые</li> </ol>
AS-II-34	Вертикальный шпагат с зацепом подъемом за полотно		4 балла	Опорная нога в одинарной намотке, свободная верхняя нога зафиксирована на полотне подъемом стопы <b>без дополнительной фиксации за полотно</b> , прямые руки удерживают ногу в хвате «бильман» с проворотом плеч.
				<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Упор</li> <li>3) Хват «Бильман» с проворотом плеч</li> <li>4) Удержание ноги на участке от колена до щиколотки</li> <li>5) Раскрытие продольной шпагатной линии ног 180 градусов и более</li> <li>6) Без дополнительной фиксации за полотно руками</li> <li>7) Ноги прямые</li> </ol>





Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
AS-II-35	<b>Вис на руках с удержанием подъемом полотна</b>			Вис на руках на соединенных полотнах с удержанием подъемом полотна (без дополнительной фиксации за полотно), спина в сильном прогибе	
	<b>Вариант 1</b>			<b>4 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Одна рука прямая, кисти соприкасаются друг с другом 4) Опорная нога прямая 5) Нога касается рук 6) Без дополнительных намоток
	<b>Вариант 2</b>			<b>4,5 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Без дополнительных намоток 4) Опорная рука и нога прямые и соприкасаются 5) Рабочая рука и нога не на снаряде
	<b>Вариант 3</b>			<b>5 баллов</b>	1) Время 2) Вис 3) Без дополнительных намоток 4) Опорная рука удерживает рабочую ногу за щиколотку, раскрывая шпагатную линию 180 градусов и более
AS-II-36	<b>Шпагатный вис на соединенных полотнах</b>			Шпагатный вис на соединенных полотнах при котором одноименная рабочая нога фиксируют полотно, свободная нога отведена и раскрывает шпагатную линию 180 градусов и более, ноги прямые	
	<b>Вариант 1</b>			<b>1,5 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Свободная рука не на снаряде
	<b>Вариант 2</b>			<b>2,5 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Удержание ноги на участке от колена до щиколотки
AS-II-37	<b>Шпагатный вис на разъединённых полотнах</b>			Шпагатный вис на разъединённых, скрещенных на спине полотнах при котором одноименная рабочая нога фиксируют полотно, свободная нога отведена и раскрывает шпагатную линию 180 градусов и более, ноги прямые	
	<b>Вариант 1</b>			<b>1 балл</b>	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Свободная рука не на снаряде
	<b>Вариант 2</b>			<b>2 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Удержание ноги на участке от колена до щиколотки
AS-II-38	<b>Диагональный вис в шпагатной линии</b>			Диагональный вис в продольной шпагатной линии. Руки удерживают полотно в прямом хвате	
	<b>Вариант 1</b>			<b>1 балл</b>	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног в продольную шпагатную линию менее 180 градусов
	<b>Вариант 2</b>			<b>1,5 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног в продольную шпагатную линию 180 градусов и более
AS-II-39	<b>Вис в шпагатной линии с дополнительной намоткой на руку</b>			Вис на руке с дополнительной намоткой в продольной шпагатной линии.	
	<b>Вариант 1</b>			<b>1 балл</b>	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног в продольную шпагатную линию менее 180 градусов 4) Удержание за щиколотку
	<b>Вариант 2</b>			<b>1,5 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног в продольную шпагатную линию 180 градусов и более 4) Удержание за щиколотку

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-II-40	Проворот корпуса с фиксацией свободной ноги между рук		3,5 балла	Начальное положение вис в двойной спиральной намотке на разъединённых полотнах. Руки на соседнем полотне. Осуществляется проворот корпуса и фиксация свободной прямой ноги между рук
				1) Время 2) Вис 3) Руки прямые 4) Ноги прямые 5) Нога зафиксирована между рук 6) Хват кистей рук выше ноги 7) Нога параллельна полу
AS-II-41	Капелька в висе на одной стопе		4 балла	Вис на двойной спиральной намотке, на одной ноге с прогибом и удержанием этой же ноги за щиколотку, рабочая нога проходит под опорной ногой. Руки прямые
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Опорная нога в спиральной намотке 4) Рабочая нога под опорной ногой между рук 5) Руки прямые 6) Удержание опорной ноги за щиколотку 7) Ноги согнуты
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Опорная нога в спиральной намотке 4) Рабочая нога под опорной ногой между рук 5) Руки прямые 6) Удержание опорной ноги за щиколотку 7) Ноги прямые
AS-II-42	Горизонтальный вис в шпагате		2 балла	Вис в горизонтальной продольной шпагатной линии 180 градусов и более, одно полотно проходит через поясницу и переднюю ногу, второе полотно в одинарной или двойной фиксирующей намотке. Руки прямые, перпендикулярно полу соединяют полотна.
				1) Время 2) Вис 3) Продольный шпагат 180 градусов и более 4) Упор в руки 5) Руки соединяют полотна и направлены вниз 6) Прогиб в спине
AS-II-43	Вис с удержанием ног в шпагате		3 балла	Вис в любой фиксирующей намотке на внутренней части плечевого сгиба и раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и более, с удержанием ног за щиколотки.
				1) Время 2) Вис 3) Удержание ног за щиколотки 4) Продольный шпагат 180 градусов и более 5) Ноги прямые
AS-II-44	Диагональный упор на одной ноге с удержанием ноги в шпагате		1,5 балла	Опорная нога в любой фиксирующей намотке, полотна проходят через внутреннюю часть плечевого сгиба, две прямые руки удерживают рабочую ногу в продольной шпагатной линии 180 градусов и более.
				1) Время 2) Упор 3) Удержание ноги за щиколотку 4) Продольный шпагат 180 градусов и более 5) Руки и ноги прямые






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-II-45	<b>Вертикальный шпагат с зацепом коленом и удержанием ноги</b>		<b>4,5 балла</b>	<p>Опорная нога в одинарной намотке, свободная верхняя нога осуществляет зацеп коленом на полотне, прямые руки удерживают опорную ногу в хвате «бильман» с проворотом плеч.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Упор</li> <li>3) Удержание прямой ноги на участке от колена до щиколотки в хвате «бильман» с проворотом плеч</li> <li>4) Руки прямые</li> <li>5) Опорная нога прямая</li> </ol>
AS-II-46	<b>Диагональный вис в шпагате</b>		<b>2,5 балла</b>	<p>Диагональный вис в продольной шпагатной линии 180 градусов и более, полотно проходит под поясницей, упирается в стопу передней ноги, проходит через плечо и фиксируется через голень задней ноги. Спина в прогибе, прямые руки удерживают полотно.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Продольная шпагатная линия 180 градусов и более</li> <li>4) Руки прямые</li> <li>5) Ноги прямые</li> </ol>





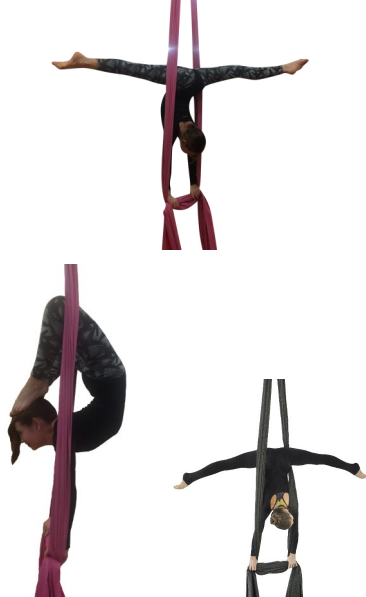
Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-III-1	Вис на одной руке		2,5 балла	Вис на одной руке в одинарной намотке на запястье, рука выпрямлена, ноги над головой, параллельно полу либо в шпагатной линии, свободная рука не на снаряде, либо удерживает противоположную <u>прямую</u> ногу в хвате «бильман» (с проворотом плеч)
	Вариант 1			
	Вариант 2		4 балла	1) Время 2) Вис 3) Свободная рука удерживает противоположную ногу за щиколотку в хвате «бильман» с проворотом плеч 4) Свободная нога согнута
	Вариант 3		5 баллов	1) Время 2) Вис 3) Свободная рука удерживает противоположную ногу за щиколотку в хвате «бильман» с проворотом плеч 4) Свободная нога открывает шпагатную линию 180 градусов и более (допустимо незначительное отклонение свободной ноги в сторону)
AS-III-2	Стойка на прямых руках в складке		1,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Шпагат не требуется
AS-III-3	Стойка на прямых руках		2 балла	1) Время 2) Упор 3) Стопы касаются головы
	Вариант 1		2,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Прямые ноги параллельны полу
AS-III-4	Баланс в шпагате с задней ногой в петле		1 балл	1) Время 2) Вис 3) Две руки на снаряде
	Вариант 1		1,5 балл	1) Время 2) Вис 3) Свободная рука не на снаряде
AS-III-5	Передний флаг с упором в спиральную намотку руки		2 балла	1) Время 2) Упор 3) Свободная рука не на снаряде 4) Ноги вместе
	Вариант 2			


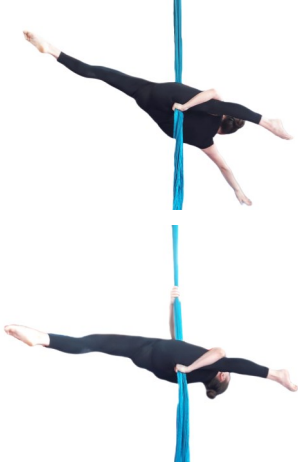


Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
AS-III-6	Стойка на руках с зацепом ногой под коленом		1,5 балла	Стойка на прямых руках в спиральной намотке с захватом полотен под коленом, свободная нога отведена назад, спина в прогибе	
				1) Время 2) Упор 3) Свободная нога отведена назад 4) Прогиб спины	
AS-III-7	Вис в поперечном шпагате на балансе		2,5 балла	Вис в прямой линии поперечного шпагата (стопы и таз в одной плоскости) на балансе, корпус ровно, руки вперед. Точка опоры под икроножной мышцей (с дополнительной намоткой, но без дополнительной фиксации «хвостами» полотен на бедрах) либо под стопой.	
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Точка опоры под икроножной мышцей 4) Прямая линия поперечного шпагата 5) Без дополнительной фиксации хвостами полотен 6) Руки не на снаряде	
	Вариант 2			3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Точка опоры под стопой 4) Складка (шпагат не требуется) 5) Руки не на снаряде
	Вариант 3			4,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Точка опоры под стопой 4) Прямая линия поперечного шпагата 5) Руки не на снаряде
AS-III-8	Горизонтальный вис на руках, в продольном шпагате		1,5 балла	Горизонтальный вис на руках, в продольном шпагате, передняя нога в одинарной обмотке «прямой узел», опорная нога параллельна полу, руки, ноги прямые.	
				1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Опорная нога параллельна полу	
AS-III-9	Горизонтальный упор в шпагате с хватом рукой противоположной ноги		2,5 балла	Горизонтальный вис с упором в полотно бедром, нога выведена вперед, образуя шпагатную линию, одноименная рука упирается в полотно, свободная рука фиксирует разноименную ногу за щиколотку	
				1) Время 2) Вис 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и более 4) Опорная нога параллельна полу 5) Удержание ноги за щиколотку	





Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-III-10	<b>Продольный Шпагат в балансе на одинарных узлах</b>			Баланс в шпагатной линии с одинарной намоткой ног «одинарный узел», руки не на снаряде ,корпус перпендикулярно полу удержание с позиции шпагата или разъезд в шпагат с позиции стоя. Из позиции стоя: Начальное положение: ноги на одном уровне либо расстояние между уровнем ног не выше щиколотки ноги.
	<b>Вариант 1</b>		<b>1,5 балла</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Точка опоры под икроножной мышцей</li> <li>4) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше</li> <li>5) Без дополнительной фиксации хвостами полотна</li> <li>6) Руки не на снаряде</li> </ol>
	<b>Вариант 2</b>		<b>3 балла</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Точка опоры под стопой</li> <li>4) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше</li> <li>5) Стопы на одной линии.</li> <li>6) Руки не на снаряде</li> </ol>
	<b>Вариант 3</b>		<b>4,5 балла</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Точка опоры под стопой.</li> <li>4) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше</li> <li>5) Начальное положение: Из позиции стоя. Ноги на одном уровне (Допускается расстояние между уровнем стоп не выше щиколотки)</li> <li>6) Руки не на снаряде</li> </ol>
AS-III-11	<b>Диагональный шпагат в балансе с фиксацией задней ноги в петле</b>			Диагональный шпагат в балансе, передняя нога находится в намотке прямой одинарный узел, задняя нога в петле, руки разведены в разные стороны, корпус прямой. Без дополнительной фиксации, удержания головой полотна
AS-III-12	<b>Вертикальный упор на одной руке без дополнительных намоток, с фиксацией второй рукой за полотно</b>			Стойка на прямой руке, опорная рука прямая, без дополнительных намоток, ноги в шпагате, фиксация второй рукой за полотно, корпус перпендикулярно полу, ноги в продольной линии
AS-III-13	<b>Горизонтальный вис на скрещенных на пояснице руках</b>			Горизонтальный вис на скрещенных на пояснице руках без намоток, одна нога согнута, вторая выпрямлена, корпус в прогибе
			<b>2,5 балла</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Без дополнительной фиксации ногами</li> </ol>








Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-III-14	Русский шпагат		3 балла	<p>Горизонтальный упор в ногу с намоткой в прямой узел, руки упираются в полотно, проходящее через плечи. Ноги раскрывают шпагатную линию, корпус параллельно полу. Заход в упражнение возможен через зацеп свободной ногой за одноименное с опорной ногой полотно.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Упор</li> <li>3) Раскрытие шпагатной линии ног 180 градусов и больше</li> <li>4) Опорная нога параллельна полу</li> <li>5) Без дополнительной фиксации полотна шеей, головой</li> </ol>
AS-III-15	Шпагат в висе на руке за спиной		2 балла	<p>Вис на одной руке в положении заднего флага на соединённых полотнах. Свободная рука удерживает ногу, раскрывая шпагатную линию, опорная в прямом хвате.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Прямой хват</li> <li>4) Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и больше</li> </ol>
AS-III-16	Стойка с распором в бедро		4 балла	<p>Горизонтальный распор на разделенных полотнах между бедром и стопой. Бедро фиксируется напротив стопы, за счет упора в противоположное полотно, вторая нога выводится в шпагатную линию, опорная рука прямая, свободная рука удерживает одноименную ногу в хвате «бильман» с проворотом плеч</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Упор</li> <li>3) Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и больше</li> <li>4) Хват «Бильман» с проворотом плеч</li> <li>5) Удержание одноименной ноги за щиколотку</li> <li>6) Руки прямые</li> </ol>
AS-III-17	Вис на шее в шпагате с намоткой прямой узел		2,5 балла	<p>Вис на шее в петле, ноги в намотке прямой узел раскрывают шпагатную линию</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и больше</li> <li>4) Руки не на снаряде</li> </ol>
AS-III-18	Горизонтальный вис в шпагате с упором ногой в полотно		1,5 балла	<p>Вис на руке в одинарной замотке на запястье, рука выпрямлена, с упором ногой в полотно, вторая рука в прямом хвате</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и больше</li> <li>4) Опорная нога параллельна полу</li> </ol>




Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным					
AS-III-19	Стойка в заднем крокодиле, со спиральной намоткой через плечо		Упор на разделенных полотнах, ноги прямые параллельно полу либо касаются головы, верхняя прямая рука проходит между ног и держит полотно, нижняя прямая рука со спиральной намоткой упирается во второе полотно. Первое полотно проходит между ног, за плечом и в спиральной намотке на нижнюю прямую руку.						
	Вариант 1				2 балла	1) Время 2) Упор 3) Ноги прямые параллельно полу			
	Вариант 2				2,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Бедрa параллельно полу 4) Стопы касаются головы			
AS-III-20	Стойка в продольном шпагате на прямых руках, разведенных в сторону		Стойка на прямых руках в спиральной намотке, руки разведены в сторону ноги в продольном шпагате	3,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Руки параллельно полу 5) Без дополнительной фиксации ногами за снаряд				
AS-III-21	Стойка «корзиночка» на прямых, разведенных в стороны руках		Стойка на прямых руках в спиральной намотке, руки разведены в сторону	2,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Руки параллельно полу 4) Стопы не касаются головы				
	Вариант 1					3 балла	1) Время 2) Упор 3) Руки параллельно полу 4) Ноги согнуты и касаются головы		
	Вариант 2								
	Вариант 3							3,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Руки параллельно полу 4) Ноги согнуты, стопы касаются плеч
AS-III-22	Задний крокодил на разделенных полотнах с упором в руку в спиральной намотке		Стойка на прямой руке в спиральной намотке с заворотом корпуса в «задний крокодил» полотно между ног. Вторая рука на свободном полотне прямым хватом, без дополнительных намоток, либо отведена.	1,5 балл	1) Время 2) Упор 3) Руки прямые на снаряде				
	Вариант 1					3 балла	1) Время 2) Упор 3) Рука не на снаряде		
	Вариант 2								
AS-III-23	Стойка на руках		Стойка на <u>прямых руках</u> без дополнительных намоток. Две прямые руки на ширине плеч держат прямым хватом соединённые полотна.	3,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Раскрытие ног в складку 4) Руки прямые, без дополнительных намоток 5) Без дополнительной фиксации за полотно (без завала)				
	Вариант 1					3,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Ноги отведены назад и касаются головы 4) Руки прямые, без дополнительных намоток		
	Вариант 2								
	Вариант 3							4 балла	1) Время 2) Упор 3) Ноги отведены назад и параллельны полу 4) Руки прямые, без дополнительных намоток
	Вариант 4							4 балла	1) Время 2) Упор 3) Раскрытие поперечной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Руки прямые, без дополнительных намоток 5) Без дополнительной фиксации за полотно (без завала)
	Вариант 5							5 баллов	1) Время 2) Упор 3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Руки прямые, без дополнительных намоток 5) Без дополнительной фиксации за полотно (без завала)











Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость, баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-III-24	Шпагат в балансе с фиксацией полотен руками			Продольный шпагат в балансе с фиксацией полотен руками, на одинарных спиральных замотках. Передняя замотка прямая, задняя замотка обратная. Хвосты полотен удерживаются противоположенной рукой.
	4,5 баллов		<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше</li> <li>4) Одинарная спиральная намотка</li> <li>5) Руки прямые</li> </ol>	
AS-III-25	Вис в шпагате, с упором в плечо			Вис в шпагате, с упором в плечо одноименной ноги. Свободная нога открывает продольную шпагатную линию.
	Вариант 1		2,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Обе руки на снаряде</li> <li>4) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше</li> </ol>
	Вариант 2		3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Свободная рука не на снаряде</li> <li>4) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше</li> </ol>
AS-III-26	Баланс в шпагате с намоткой на руку			Баланс в шпагате с двойной спиральной намоткой на руку. Передняя нога в одинарной намотке «прямой узел», задняя нога без фиксирующих намоток.
	3,5 балла		<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и больше</li> <li>4) Двойная спиральная намотка на руку</li> <li>5) Свободная рука не на снаряде</li> </ol>	
AS-III-27	Поперечный шпагат на одинарных спиральных намотках с фиксацией полотен руками			Поперечный шпагат или широкая складка на одинарных спиральных намотках с упором прямой рукой в полотно.
	Вариант 1		2 балла	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Складка</li> <li>4) Ягодицы и стопы на 1 линии и параллельны полу</li> <li>5) Свободная рука не на снаряде</li> </ol>
	Вариант 2		3 балла	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Прямая линия поперечного шпагата</li> </ol>

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость, баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным		
AS-III-28	Стойка в прогибе на соединенных полотнах		Стойка на соединенных полотнах, ноги параллельны полу, верхняя прямая рука проходит между ног и держит полотно, нижняя прямая рука со спиральной намоткой упирается во второе полотно. Без дополнительного упора ногой (бедром) на руку, полотно			
	Вариант 1				2,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Стопы касаются головы
	Вариант 2				3 балла	1) Время 2) Вис 3) Ноги прямые 4) Бедра параллельны полу
AS-III-29	Баланс в шпагатной линии		Баланс в шпагате, при котором передняя нога зафиксирована на полотне в одинарной обмотке «прямой узел», задняя нога в спиральной одинарной намотке. Свободная рука на соседнем полотне или отведена в сторону. Без дополнительных намоток на руки			
	Вариант 1				1,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Две руки на снаряде 4) Спиральная одинарная намотка сзади 5) Без дополнительных намоток на руки
	Вариант 2				2,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Свободная рука не на снаряде 4) Спиральная одинарная намотка сзади 5) Без дополнительных намоток на руки
AS-III-30	Горизонтальный шпагат с упором в полотно		Горизонтальный шпагат с упором в полотно, задняя нога в любой фиксирующей намотке, точка опоры под стопой, передняя нога упирается в полотно, точка опоры под стопой. Переднее полотно оборачивается вокруг заднего и фиксируется прямым хватом прямой руки, одноименной с передней ногой.			
	Вариант 1				3 балла	1) Время 2) Точка опоры под стопой 3) Из положения шпагата 4) Без дополнительной опоры 5) Прямой хват 6) Без дополнительных намоток на руку 7) Опорная рука прямая в сторону 8) Рабочая рука не на снаряде
	Вариант 2				3,5 балла	1) Время 2) Точка опоры под стопой 3) Разъезд из положения стоя 4) Без дополнительной опоры 5) Прямой хват 6) Без дополнительных намоток на руку 7) Опорная рука прямая в сторону 8) Рабочая рука не на снаряде
AS-III-31	Горизонтальный баланс с удержанием полотна пальцами стоп		Горизонтальная продольная шпагатная линия в балансе с раскрытием ног 180 и более с удержанием полотна пальцами натянутой стопы, точка опоры под икроножной мышцей. Заход с положение вися, руки не на снаряде.			
	Вариант 1				3,5 балла	1) Время 2) Заход в упражнение из положения вися 3) Шпагат 180 градусов и более 4) Точка опоры под икроножной мышцей 5) Удержание полотна пальцами ног 6) Без дополнительных намоток 7) Руки не на снаряде 8) Стопы натянуты 9) Из положения шпагата
	Вариант 2				4,5 балла	1) Время 2) Заход в упражнение из положения вися 3) Шпагат 180 градусов и более 4) Точка опоры под икроножной мышцей 5) Удержание полотна пальцами ног 6) Без дополнительных намоток 7) Руки не на снаряде 8) Стопы натянуты 9) Разъезд из положения стоя

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость, баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-III-32	Вертикальный вис на предплечье с фиксацией щиколоткой			<p>Вертикальный вис на предплечье, опорная противоположенная от полотна рука согнута и находится за спиной и удерживает полотно прямым хватом, обе ноги выполняют зацеп за полотно. Корпус перпендикулярен полу, свободная рука не на снаряде</p>
			<p><b>3 балла</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Время</li> <li>2) Вис</li> <li>3) Опора на противоположенную от полотна руку</li> <li>4) Без дополнительных намоток</li> <li>5) Зацеп щиколотками</li> <li>6) Рабочая рука не на снаряде</li> <li>7) Корпус перпендикулярен полу</li> <li>8) Прямой хват</li> </ol>



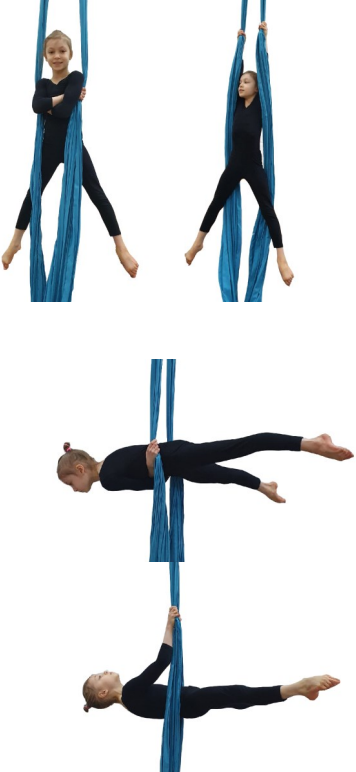
Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-IV-1	Вращение со спиральной намоткой полона на противоположные руку-ногу		3,5 балла	<p>Вращение со спиральной тройной намоткой полона на руку и противоположную ногу, упражнение выполняется без остановки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Вращение без остановки</li> <li>2) 3 вперед</li> <li>3) 3 назад</li> <li>4) Заход с воздуха</li> </ol>
AS-IV-2	Лаз на руках, ноги вместе		3,5 балла	<p>Лаз на руках из позиции сидя на полу, ноги соединены, полотно сбоку. Начальная точка сидя на полу. Техника подтягивания: локоть на уровне глаз, подтягивание, кисть на уровне глаз</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Лаз</li> <li>2) Ноги вместе</li> <li>3) 6 перехватов</li> <li>4) Удержание ног параллельно полу</li> <li>5) Подтягивание после каждого перехвата</li> <li>6) Начальное</li> <li>7) Без дополнительного толчка от пола</li> </ol>
AS-IV-3	Лаз на руках, ноги врозь		3 балла	<p>Лаз на руках из позиции сидя на полу, ноги врозь, полотно между ног. Ноги врозь. Начальная точка сидя на полу. Техника подтягивания: локоть на уровне глаз, подтягивание, кисть на уровне глаз</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Лаз</li> <li>2) Ноги разведены</li> <li>3) 6 перехватов</li> <li>4) Удержание ног параллельно полу</li> <li>5) Подтягивание после каждого перехвата.</li> <li>6) Без дополнительного толчка от пола</li> </ol>
AS-IV-4	«Обезьяний» лаз		3 балла	<p>Лаз на руках, полотно проходит между ног. Корпус перпендикулярен полу, голова вниз. Подтягивание после каждого перехвата</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Лаз</li> <li>2) 6 перехватов</li> <li>3) Подтягивание после каждого перехвата</li> <li>4) Заход с воздуха</li> </ol>





Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
AS-IV-5	Закрутка из силового креста		<p>Закрутка из силового креста, руки в разные стороны, ноги сведены. Вращение 360 градусов.</p>		
	Вариант 1				<p><b>4 балла</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Закрутка</li> <li>2) Начальное положение на полу</li> <li>3) <b>3 вращения вперед</b></li> <li>4) <b>3 вращения назад</b></li> <li>5) Силовой заход без дополнительного раскачивания корпуса и ног</li> <li>6) Ноги вместе</li> </ol>
	Вариант 2				<p><b>5 баллов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Закрутка</li> <li>2) Начальное положение вис в силовом кресте</li> <li>3) <b>3 вращения вперед</b></li> <li>4) <b>3 вращения назад</b></li> <li>5) Силовой заход без дополнительного раскачивания корпуса и ног</li> <li>6) Ноги вместе</li> <li>7) Заход с воздуха</li> </ol>
AS-IV-6	Переход из продольного шпагата в поперечный		<p>Переход из продольного шпагата в поперечный. Корпус перпендикулярно полу, руки в разные стороны.</p>		
	Вариант 1				<p><b>3 балла</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более</li> <li>2) Переход продольный-поперечный с фиксацией шпагатов не менее 2 секунд</li> <li>3) Точка опоры под икроножной мышцей</li> <li>4) Без дополнительной фиксации хвостами полотен</li> <li>5) Руки не на снаряде</li> </ol>
	Вариант 2				<p><b>3,5 балла</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и больше</li> <li>2) Переход продольный-поперечный-продольный (другой) с фиксацией шпагатов не менее 2 секунд</li> <li>3) Точка опоры под икроножной мышцей</li> <li>4) Без дополнительной фиксации хвостами полотен</li> <li>5) Руки не на снаряде</li> </ol>
	Вариант 3				<p><b>4 балла</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и больше</li> <li>2) Переход продольный-поперечный с фиксацией шпагатов не менее 2 секунд</li> <li>3) Точка опоры под стопой</li> <li>4) Руки не на снаряде</li> </ol>
	Вариант 4				<p><b>5 баллов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и больше</li> <li>2) Переход продольный-поперечный-продольный (другой) с фиксацией шпагатов не менее 2 секунд</li> <li>3) Точка опоры под стопой</li> <li>4) Руки не на снаряде</li> </ol>
AS-IV-7	Подъем через «задний флаг»		<p>Силовой подъем через «задний флаг». Начальное положение «уголок» с распором в прямые руки в прямом хвате, осуществляется заворот корпуса к полотну. Конечное положение «задний флаг».</p>	<p><b>5 баллов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Лаз</li> <li>2) 3 подъема</li> <li>3) Прямые ноги</li> <li>4) Начальное положение «уголок»</li> <li>5) Конечное положение «задний флаг».</li> </ol>	






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-IV-8	<b>Переворот назад, с намоткой полотна на бедро.</b>			Исходное положение сид с намоткой полотна на бедро, корпус перпендикулярен полу. Осуществляется переворот назад, корпус разворачивается боком к полотну и производится зацеп прямым хватом руки за полотно.
	<b>Вариант 1</b>		<b>1,5 балла</b>	1) Переворот 2) Направление назад
	<b>Вариант 2</b>		<b>2,5 балла</b>	1) Переворот 2) Направление назад-вперед
AS-IV-9	<b>Обрыв «Скольжение» на соединенных полотнах</b>			Исходное положение: зацеп под коленом за полотно, корпус головой вниз. Производится одинарная спиральная намотка на бедро, оттягивается полотно необходимой длины и фиксируется нижней рукой. Верхнюю руку убираем. Осуществляется скольжение вдоль полотна. <b>Выполнение данного упражнения с пролетом больше роста участника в детских и юношеских категории подгруппы «А», запрещено на основании п.6.5. настоящих правил</b>
	<b>Вариант 1</b>		<b>2 балла</b>	1) Обрыв 2) Пролет меньше роста участника
	<b>Вариант 2</b>		<b>3,5 балла</b>	1) Обрыв 2) Пролет больше роста участника
AS-IV-10	<b>Переход из флага во флаг</b>			Исходное, проходящее и конечное положение : удержанный флаг. Переход без помощи руки, одна либо две смены флага.
	<b>Вариант 1</b>		<b>3 балла</b>	1) Переход 2) Свободная рука не на снаряде 3) Задний флаг—передний флаг
	<b>Вариант 2</b>		<b>4 балла</b>	1) Переход 2) Свободная рука не на снаряде 3) Передний флаг—задний флаге
	<b>Вариант 3</b>		<b>4,5 балла</b>	1) Переход 2) Свободная рука не на снаряде 3) Комбинированный переход: Флаг—смена – флаг—смена—флаг




Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-IV-11	Проворот на разъединенных полотнах		1 балл	<p>Исходное положение: нога завязана на соединенные полотна. Далее выполняется полный проворот 360 градусов через одноименное с завязанной ногой полотно. Конечное положение: Горизонтальный вис, руки отведены в стороны.</p> <p>1) Количество полных проворотов не менее 2-х 2) Опорная нога прямая</p>
				<p>Исходное положение: Вис в продольном шпагате на разъединенных полотнах прямых одинарных узлах. Далее две руки удерживают одно полотно и выполняется полный проворот корпуса 360 градусов. На вторую ногу происходит намотка полотна. Конечное положение: Диагональный вис в шпагатной линии</p> <p>1) Количество полных проворотов не менее 2-х 2) Раскрытие шпагатной линии до 180 градусов</p>
AS-IV-12	Проворот на разъединенных полотнах		1 балл	<p>Исходное положение: Вис в продольном шпагате на разъединенных полотнах прямых одинарных узлах. Далее две руки удерживают одно полотно и выполняется полный проворот корпуса 360 градусов. На вторую ногу происходит намотка полотна. Конечное положение: Диагональный вис в шпагатной линии</p> <p>1) Количество полных проворотов не менее 2-х 2) Раскрытие шпагатной линии до 180 градусов</p>
	Вариант 1			<p>Исходное положение: Вис в продольном шпагате на разъединенных полотнах прямых одинарных узлах. Далее две руки удерживают одно полотно и выполняется полный проворот корпуса 360 градусов. На вторую ногу происходит намотка полотна. Конечное положение: Диагональный вис в шпагатной линии</p> <p>1) Количество полных проворотов не менее 2-х 2) Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и больше</p>
AS-IV-13	Сальто назад		2 балла	<p>Сальто назад с проворотом корпуса 360 градусов</p> <p><b>Выполнение данного упражнения с начальным положением «Вис на полотне» в детских и юниорских категории подгруппы «А», запрещено на основании п.6.5. настоящих правил</b></p> <p>1) Сальто 2) Проворотом корпуса 360 градусов без потери траектории движения 3) Заход с пола 4) Сход в пол 5) С дополнительной намоткой</p>
	Вариант 1			<p>Сальто назад с проворотом корпуса 360 градусов</p> <p>1) Сальто 2) Проворотом корпуса 360 градусов без потери траектории движения 3) Заход с пола 4) Сход в пол 5) Без дополнительной намотки</p>
	Вариант 2			<p>Сальто назад с проворотом корпуса 360 градусов</p> <p>1) Сальто 2) Заход с вися 3) Проворотом корпуса 360 градусов без потери траектории движения 4) Сход в пол 5) Без дополнительной намотки</p>
AS-IV-14	Обрыв скольжение на разделенных полотнах		1,5 балла	<p>Исходное положение - вис на поясице с двойным крестом за спиной. Конечное положение - вис на поясице с двойным крестом за спиной.</p> <p><b>Выполнение данного упражнения с пролетом расстояния длины двух рук участника в детских и юниорских категории подгруппы «А», запрещено на основании п.6.5. настоящих правил</b></p> <p>1) Пролет расстояния длины руки участника 2) Ноги прямые</p>
	Вариант 1			<p>Исходное положение - вис на поясице с двойным крестом за спиной. Конечное положение - вис на поясице с двойным крестом за спиной.</p> <p>1) Пролет расстояния длины двух рук участника 2) Ноги прямые</p>
	Вариант 2		2,5 балла	<p>Исходное положение - вис на поясице с двойным крестом за спиной. Конечное положение - вис на поясице с двойным крестом за спиной.</p> <p>1) Пролет расстояния длины двух рук участника 2) Ноги прямые</p>

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-IV-15	Вращение на локтях			<p>Исходное положение, вис на внутренней части плечевого сгиба с двойным крестом за спиной, полотна на плечах, руки удерживают полотна прямым хватом с разворотом кисти, производится подъем ног, полотна фиксируются подмышками и через резкое выпрямление корпуса, производится полный проворот на 360 градусов. Ноги прямые и вместе</p>
			3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Вращение минимум 3 оборота</li> <li>2) Без остановок</li> <li>3) Ноги прямые вместе</li> </ol>
AS-IV-16	Обрыв в прямой хват			<p>Обрыв в прямой хват, заход из положения вися на фиксирующую намотку на бедре, кисть фиксирует полотно прямым хватом, производится доворот корпуса в положение полотна за спиной, и резкий кувырок вперед. Во время кувырка верхняя рука переносится и фиксирует полотно рядом с правой. Конечное положение вис в прямом хвате.</p> <p><b>Выполнение данного упражнения в детских и юниорских категориях подгруппы «А», запрещено на основании п.6.5. настоящих правил.</b></p>
			4 балла	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Обрыв</li> <li>2) Без дополнительных намоток</li> <li>3) Конечное положение - вис в прямом хвате</li> <li>4) Ноги прямые</li> </ol>
AS-IV-17	Перехват одной рукой			<p>Перехват одной рукой выполняется из положения вися/бланша в прямом хвате. Упражнение выполняется путем перехвата 1 руки после разворота корпуса на 180 градусов в положение вися/бланша в прямом хвате. Варианты захода: с положения стоя, с вися зацепом одной ногой, с захода через положение переднего флага. Опорная рука остается на снаряде и не меняет своё положение, рабочая рука осуществляет перехват.</p>
	Вариант 1		2,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Перехват</li> <li>2) Из положения вися на предплечьях (на скрещенных руках)</li> <li>3) В положение вися на руках</li> <li>4) Руки в прямом хвате</li> </ol>
	Вариант 2		3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Перехват</li> <li>2) Из положения заднего бланша на предплечьях (на скрещенных руках) AS-I-43</li> <li>3) В положение вися на руках</li> <li>4) Руки в прямом хвате</li> <li>5) Фиксация начального положения бланша - 2 сек.</li> </ol>
	Вариант 3		4,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Перехват</li> <li>2) Из положения заднего бланша на предплечьях (на скрещенных руках) AS-I-43</li> <li>3) В положение переднего бланша AS-I-21 (2,3,4 вариант выполнения)</li> <li>4) Руки в прямом хвате</li> <li>5) Фиксация начального и конечного положения бланша - 2 сек.</li> </ol>
	Вариант 4		5 баллов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Перехват</li> <li>2) Заход в упражнение через передний флаг</li> <li>3) Из положения заднего бланша на предплечьях (на скрещенных руках) AS-I-43</li> <li>4) В положение переднего бланша AS-I-21 (2,3,4 вариант выполнения)</li> <li>5) Руки в прямом хвате</li> <li>6) Фиксация начального и конечного положения бланша - 2 сек</li> </ol>

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
AS-G-1	Синхронная спиральная намотка в продольном шпагате с упором руками в полотно			<b>Первый атлет:</b> Вертикальная спиральная намотка в продольном шпагате с упором прямыми руками в полотно. Спина в сильном прогибе, корпус максимально поднят к ноге <b>Второй атлет:</b> Вертикальная спиральная намотка в продольном шпагате на противоположном полотне с упором прямыми руками в полотно. Спина в сильном прогибе, корпус максимально поднят к ноге Корпуса атлетов расположены симметрично, лицом друг к друга	
	Вариант 1			<b>2 балла</b>	1) Время 2) Распор 3) Раскрытие шпагатной линии менее 180 градусов
	Вариант 2			<b>3 баллов</b>	1) Время 2) Распор 3) Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и больше
AS-G-2	Вис на шее, на руках партнера			<b>Первый атлет:</b> <u>любая</u> фиксирующая намотка <b>Второй атлет:</b> Вис на шее с упором в руки партнера.	
				<b>3,5 балла</b>	1) Время 2) Вис на шее 3) Второй атлет: руки не касаются партнера
AS-G-3	Вис на шее			<b>Первый атлет:</b> Любая фиксирующая намотка с петлей из полотен. <b>Второй атлет:</b> Вис на шее с упором в петлю, зафиксированную руками партнера	
	Вариант 1			<b>3,5 балла</b>	1) Время 2) Вис на шее 3) Второй атлет: руки не касаются партнера, снаряда
	Вариант 2			<b>5 баллов</b>	1) Время 2) Подъем в висе на шее 3) 4 перехвата (подтягивания) 4) Второй атлет: руки не касаются партнера, снаряда
AS-G-4	Вис в заднем флаге			<b>Первый атлет:</b> <u>Любая</u> фиксирующая намотка. <b>Второй атлет:</b> Вис в заднем флаге.	
	Вариант 1			<b>2,5 балла</b>	1) Время 2) Вис на двух руках
	Вариант 2			<b>4,5 балла</b>	1) Время 2) Вис на одной руке 3) Первый атлет: Свободная рука не на снаряде 4) Второй атлет: Свободная рука не касается партнёра

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-G-5	Шпагат на баланс			<b>Первый атлет:</b> Стоя на одинарных намотках «прямой узел»  <b>Второй атлет:</b> Шпагат на балансе, опора под икроножной мышцей. Руки в стороны.
			<b>4 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и больше 4) Без дополнительной фиксации 5) Руки нижнего атлета не на снаряде
AS-G-6	Вис в одну ногу с хватом «бильман»			<b>Первый атлет:</b> Любая фиксирующая намотка. Рукой удерживает стопу партнера.  <b>Второй атлет:</b> Вис на стопе, хват «бильман» с полным проворотом плеч.
	Вариант 1		<b>3 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Первый атлет: удержание ноги двумя руками 4) Второй атлет: хват «бильман» с проворотом плеч 5) Удержание ноги за щиколотку
	Вариант 2		<b>5 баллов</b>	1) Время 2) Вис 3) Первый атлет: Удержание ноги одной рукой 4) Второй атлет: хват «Бильман» с проворотом плеч 5) Удержание ноги за щиколотку
AS-G-7	Обрыв в руки из крестовой намотки.			<b>Начальное положение:</b> <b>Первый атлет:</b> фиксирующая крестовая намотка. <b>Второй атлет:</b> Вис в складке на разъединенных полотнах  <b>Конечное положение:</b> <b>Первый атлет:</b> фиксирующая крестовая намотка. <b>Второй атлет:</b> Вис на руках
			<b>4 балла</b>	1) Переход без остановки 2) Без дополнительной фиксации
AS-G-8	Вис в прогибе			<b>Первый атлет:</b> любая фиксирующая намотка  <b>Второй атлет:</b> Вис на лопатках с упором в руки партнера.
			<b>3,5 балла</b>	1) Время 2) Вис 3) Свободные руки не на снаряде 4) Без дополнительной фиксации
AS-G-9	Параллельный упор в горизонтальном шпагате			<b>Нижний атлет:</b> продольная шпагатная линия 180 градусов и более, на любых фиксирующих намотках, точка опоры под стопой. Ноги прямые, руки прямые.  <b>Верхний атлет:</b> продольная шпагатная линия 180 градусов и более, с упором в натянутые нижним атлетом полотна. Ноги прямые, руки прямые.
			<b>2,5 балла</b>	1) Шпагат 180 градусов и более у обоих атлетов 2) Без дополнительных намоток 3) Верхний атлет не касается нижнего 4) Ноги прямые 5) Руки прямые

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
AS-G-10	Параллельный вис в горизонтальном шпагате			<p><b>Верхний атлет:</b> выполняет шпагат AS-II-36 на одном полотне, варианты с удержанием полотна рукой или без удержания.</p> <p><b>Нижний атлет:</b> выполняет шпагат AS-II-36 на другом полотне, и удерживает оба полотна руками</p>
	Вариант 1		3 балла	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Рабочая рука нижнего атлета не на снаряде</li> <li>2) Опорная рука нижнего атлета удерживает полотно</li> <li>3) Ноги прямые</li> <li>4) Шпагат 180 градусов и более у обоих атлетов</li> <li>5) На разделенных полотнах</li> </ol>
	Вариант 2		4 балла	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Рабочая рука нижнего атлета не на снаряде</li> <li>2) Опорная рука нижнего атлета удерживает полотно</li> <li>3) Обе руки верхнего атлета не на снаряде</li> <li>4) Ноги прямые</li> <li>5) Шпагат 180 градусов и более у обоих атлетов</li> <li>6) На разделенных полотнах</li> </ol>