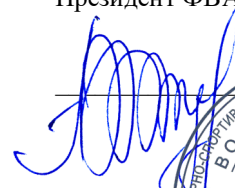


УТВЕРЖДАЮ:

Президент ФВАР



Журавлева А.К.



Приложение №3

Обязательные упражнения. Пилонный спорт

Редакция № 2022-1



2022

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

Свободная 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 противоположных направлениях 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
PS-I-1	Вис в распоре между локтевым хватом дальней руки и упором в нижнюю руку		Горизонтальный вис в распоре между локтевым хватом дальней руки и упором в нижнюю руку с дополнительным упором в одноименное плечо. Корпус и ноги развернуты животом вниз и параллельны полу. Бёдра, ноги и плечи в одной плоскости (на одной линии)	
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, разведены в стороны на угол более 160 градусов
	Вариант 3		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, разведены в стороны на угол не более 90 градусов
	Вариант 4		5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-2	Вис в распоре между руками. Верхняя рука в обратном хвате		Горизонтальный вис в распоре между руками. Верхняя рука в обратном хвате. Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии)	
	Вариант 1		2 балла	1. Время 2. Стойка 3. Верхняя рука в обратном хвате 4. Ноги прямые, разведены в стороны в складке, стремятся к параллели с полом
	Вариант 2		3 балл	1. Время 2. Стойка 3. Верхняя рука в обратном хвате 4. Корпус и ноги в одной линии, стремятся к параллели с пилоном 5. Ноги прямые, сведены вместе
	Вариант 3	3,5 балла	1. Время 2. Распор 3. Верхняя рука в обратном хвате 4. Корпус параллелен полу 5. Ноги прямые, разведены в стороны, в складке	
	Вариант 4	4 балла	1. Время 2. Распор 3. Верхняя рука в обратном хвате 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, разведены в стороны	
	Вариант 5	4,5 балла	1. Время 2. Распор 3. Верхняя рука в обратном хвате 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Одна нога прямая, вторая согнута 6. Стопа согнутой ноги касается колена прямой ноги	
	Вариант 6	5 баллов	1. Время 2. Распор 3. Верхняя рука в обратном хвате 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе	
PS-I-3	Вис в распоре между двумя руками с дополнительным упором в бок (животом вниз)		Горизонтальный вис в распоре между двумя руками с дополнительным упором в бок. Корпус и ноги развернуты животом вниз и параллельны полу. Бёдра, ноги и плечи в одной плоскости (на одной линии)	
	Вариант 1		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ближняя нога согнута в упоре в пилон 5. Корпус развернут животом вниз
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ближняя нога прямая, дальняя согнута 5. Корпус развернут животом вниз
	Вариант 3		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, разведены в стороны 5. Корпус развернут животом вниз
	Вариант 4		5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, сведены вместе 5. Корпус развернут животом вниз







Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-I-4	Вис на двух руках с дополнительным упором в плечо (животом вниз)			Горизонтальный вис на двух руках с дополнительным упором в плечо. Корпус и ноги развернуты животом вниз и параллельны полу. Бёдра, ноги и плечи в одной плоскости (на одной линии)
	Вариант 1		1 балла	1. Время 2. Вис 3. Зацеп шиколоткой за пилон 4. Прогиб в спине 5. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 2		1,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги в одной плоскости (линии) 4. Ноги не касаются пилона 5. Ноги прямые, сведены вместе
	Вариант 3		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) 4. Корпус отведен от снаряда на угол не менее 45 градусов 5. Ноги прямые, сведены вместе
	Вариант 4		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Одна нога прямая, вторая согнута 5. Стопа согнутой ноги касается колена прямой ноги
	Вариант 5		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, разведены в стороны на угол более 160 градусов
	Вариант 6		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, разведены в стороны на угол не более 90 градусов
	Вариант 7		5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-5	Вис в распоре между двумя скрещенными руками. (боком вниз)			Горизонтальный вис в распоре между двумя скрещенными руками. Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу, без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами.
	Вариант 1		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, разведены в стороны
	Вариант 2		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 3		5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-6	Вис в распоре между руками (перед пилоном, боком вниз)			Горизонтальный вис в распоре между руками. Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии). Пилон находится на уровне поясницы, без дополнительной фиксации (упора) в снаряд (бедрами, ягодицами).
	Вариант 1		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами/ягодицами 4. Пилон находится на уровне поясницы 5. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 6. Ноги прямые, раскрыты в стороны
	Вариант 2		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами/ягодицами 4. Пилон находится на уровне поясницы 5. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 6. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 3		5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами/ягодицами 4. Пилон находится на уровне поясницы 5. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 6. Ноги прямые, сведены вместе






Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-I-7	Вис в распоре между локтевым хватом и упором в нижнюю руку (бокком вниз)			Горизонтальный вис в распоре между локтевым хватом одной руки и упором в нижнюю руку. Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии)
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, раскрыты в стороны
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Одна нога прямая, вторая согнута 5. Стопа согнутой ноги касается колена прямой ноги
	Вариант 3		4,5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-8	Стойка в распоре между локтевым хватом и согнутой рукой (бокком к пилому)			Стойка в распоре между локтевым хватом одной руки и упором в согнутую нижнюю руку второй. Корпус развернут боком и стремится к параллели с пилоном
	Вариант 1		0,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком к пилому 4. Корпус и ноги в группировке параллельно полу
	Вариант 2		2,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком к пилому 4. Корпус и ноги стремятся к параллели с пилоном 5. Ноги прямые, сведены вместе
	Вариант 3		3,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком к пилому 4. Корпус и ноги в одной плоскости (линии) параллельно полу 5. Одна нога прямая, вторая согнута 6. Стопа согнутой ноги касается колена прямой ноги
	Вариант 3		4,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком к пилому 4. Корпус и ноги в одной плоскости (линии) параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-9	Стойка в распоре между локтевым хватом и упором в нижнюю руку			Стойка в распоре между локтевым хватом одной руки и упором в нижнюю руку второй.
	Вариант 1		1,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты животом к пилому 4. Ноги прямые, разведены в стороны в складке, стремятся к параллели с полом
	Вариант 2		2 балла	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты животом к пилому 4. Корпус и ноги параллельны пилому 5. Ноги прямые, сведены вместе
	Вариант 3		3,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты животом вверх 4. Ноги параллельны полу 5. Спина в прогибе 6. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 4		4,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты животом вверх 4. Ноги параллельны полу 5. Спина в прогибе 6. Ноги прямые, разведены в стороны
	Вариант 5		5 баллов	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты животом вверх 4. Ноги параллельны полу 5. Спина в прогибе 6. Ноги прямые, сведены вместе




Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
PS-I-10	Вис в распоре между плечевым хватом и согнутой нижней рукой			Горизонтальный вис в распоре между хватом внутренней частью плечевого сгиба одной руки и упором бока в согнутую нижнюю руку второй. Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу. Бёдра, ноги и плечи в одной плоскости (на одной линии)	
	Вариант 1			1 балл	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Верхняя рука удерживает колено одноименной согнутой ноги
	Вариант 2			1,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Одна нога прямая, вторая согнута 6. Стопа согнутой ноги касается колена прямой ноги
	Вариант 3			2 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе
	Вариант 4			2,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе 6. Верхняя рука выпрямлена
PS-I-11	Вис на локтях			Вис на двух или одном согнутом локте.	
	Вариант 1			1,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис на двух локтях 3. Таз и прямые ноги отведены от пилона
	Вариант 2			2 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис на одном локте 3. Свободная рука не на снаряде 4. Таз и прямые ноги отведены от пилона
	Вариант 3			2,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис на одном локте 3. Свободная рука удерживает ногу за шиколотку в обычном хвате 4. Таз и вторая прямая нога отведены от пилона
	Вариант 4			3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис на одном локте 3. Свободная рука удерживает ногу за шиколотку в хвате бильман с проворотом плеч 4. Таз и вторая прямая нога отведены от пилона
PS-I-12	Вис в распоре между руками (корпус в складке)			Вис в распоре между руками. Корпус в складке и параллелен полу, ноги разведены	
				3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Корпус параллелен полу 4. Ноги в складке 5. Ноги не касаются пилона
PS-I-13	Вис с локтевым хватом и доп. хватом дальней руки			Вис с локтевым хватом ближней руки и дополнительным хватом дальней рукой, ноги раскрыты в стороны.	
	Вариант 1			2,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые, сведены вместе 4. Ноги не касаются пилона
	Вариант 2			3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые, раскрыты в стороны



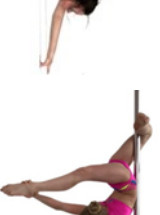




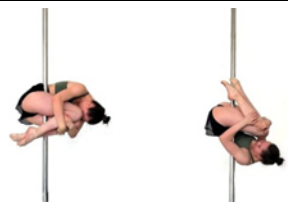

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
PS-I-14	Вис в распоре между локтевым хватом и упором в нижнюю руку (бокoм вниз)			Горизонтальный вис в распоре между локтевым хватом одной руки и упором в нижнюю руку второй, с дополнительным упором в плечи. Корпус развернут боком и параллелен полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии)	
	Вариант 1			3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, разведены в стороны
	Вариант 2			4 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Одна нога прямая, вторая согнута 6. Стопа согнутой ноги касается колена прямой ноги
	Вариант 3			4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-15	Вис на двух руках с дополнительным упором в бок (животом вниз)			Горизонтальный вис на двух руках с дополнительным упором в бок. Корпус и ноги параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии), без дополнительной фиксации (упора) в снаряд (бедрами, ягодицами)	
	Вариант 1			3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ближняя нога прямая, дальняя согнута
	Вариант 2			3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, разведены в стороны на угол более 160 градусов
	Вариант 3			4 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, разведены в стороны на угол не более 90 градусов
PS-I-16	Вис в распоре между руками			Вис в распоре между руками. Верхняя рука в обратном хвате. Корпус развернут спиной к пилону и параллелен пилону	
				2 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус развернут спиной к пилону 4. Корпус, ноги параллельны пилону 5. Верхняя рука обратном хвате 6. Ноги прямые, сведены вместе (не скрещены)
PS-I-17	Стойка на согнутой руке на полу с упором в пилон обратным хватом (бокoм вниз)			Стойка на согнутой руке на полу, вторая рука в обратном хвате упирается в пилон Корпус развернут боком и параллелен полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии)	
	Вариант 1			4 балла	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 2			5 баллов	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе






Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-I-18	Вис в распоре между обратным хватом и согнутой рукой (боком вниз)			Горизонтальный вис в распоре между обратным хватом одной руки и упором в согнутую нижнюю руку второй. Корпус развернут боком и параллелен полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии)
	Вариант 1		3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, разведены в стороны
	Вариант 2		4 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Одна нога прямая, вторая согнута 6. Стопа согнутой ноги касается колена прямой ноги
	Вариант 3		4,5 баллов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-19	Стойка в распоре между руками в прямом хвате			Стойка в распоре между руками. Верхняя рука в прямом хвате.
	Вариант 1		2 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Верхняя рука в прямом хвате 4. Корпус и ноги развернуты животом к пилону 5. Корпус и ноги стремятся к параллели с пилоном 6. Ноги прямые, сведены вместе
	Вариант 2		3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Верхняя рука в прямом хвате 4. Корпус и ноги развернуты боком 5. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 6. Ноги прямые, разведены в стороны
	Вариант 3		4 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Верхняя рука в прямом хвате 4. Корпус и ноги развернуты боком 5. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 6. Одна нога прямая, вторая согнута 7. Стопа согнутой ноги касается колена прямой ноги
	Вариант 4		5 баллов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Верхняя рука в прямом хвате 4. Корпус и ноги развернуты боком 5. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 6. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-20	Вис на двух руках с дополнительным упором в плечо			Горизонтальный вис на двух руках с дополнительным упором в плечо. Корпус развернут животом вверх и параллелен полу. Бёдра, ноги и плечи в одной плоскости (на одной линии)
	Вариант 1		1,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Корпус развернут животом вверх 4. Ноги прямые, раскрыты в стороны, в складке 5. Удержание бедер выше головы. 6. Без дополнительной фиксации за снаряд
	Вариант 2		2,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты животом вверх 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), диагонально полу 5. Корпус отведен от снаряда на угол не менее 45 градусов 6. Ноги прямые, сведены вместе
	Вариант 3		3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты животом вверх 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Одна нога прямая, вторая согнута 6. Стопа согнутой ноги касается колена прямой ноги
	Вариант 4		3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты животом вверх 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, разведены в стороны на угол более 160 градусов
	Вариант 5		4 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты животом вверх 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, разведены в стороны на угол не более 90 градусов
	Вариант 6		4,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты животом вверх 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе






Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-I-21	Вис в распоре между локтевыми хватами рук			Диагональный вис в распоре между локтевыми хватами рук (с упором в нижнее плечо), при котором нижняя ближняя рука удерживает разноименную ногу за щиколотку, а верхняя дальняя удерживает согнутую в колене свободную ногу так же за щиколотку
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Удержание руками разноименных ног за щиколотки 4. Раскрытие ног до колена менее 180 градусов
	Вариант 2		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Удержание руками разноименных ног за щиколотки 4. Раскрытие ног до колена 180 градусов и более
PS-I-22	Вис на локтевом хвате			Вис на локтевом хвате и дополнительном упоре в плечо одноименной руки
	Вариант 1		2 балла	1. Время 2. Вис 3. Свободная рука на пилоне 4. Прямые ноги раскрыты в стороны
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Свободная рука не на снаряде 4. Спина в сильном прогибе 5. Ноги отведены назад в положение «мексиканка» 6. Без дополнительного упора ногами в пилон
PS-I-23	Стойка с упором в ступню			Стойка с упором в ступню и противоположную руку. Свободная рука удерживает ногу.
			4,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Свободная рука удерживает противоположную ногу 4. Опорная нога параллельна полу 5. Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и более
PS-I-24	Горизонтальный вис с упором в ягодичные мышцы			Горизонтальный вис с упором в ягодичные мышцы. Корпус параллелен полу
			3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Упор в ягодичные мышцы 4. Бедро, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу
PS-I-25	Вис с зацепом верхней руки в локтевом хвате с выводом ног в шпагатную линию			Вис с зацепом верхней руки в локтевом хвате и упором в нижнее плечо, свободная рука в хвате за щиколотку противоположной ноги раскрывает шпагатную линию
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Диагональный вис 3. Ноги прямые 4. Удержание ноги за щиколотку
	Вариант 2		4,5 балла	1. Время 2. Горизонтальный вис 3. Ноги прямые 4. Удержание ноги за щиколотку
PS-I-26	Локтевой вис с дополнительным упором в плечо/шею			Локтевой вис с дополнительным упором в плечо/шею нижней рукой, ноги раскрывают шпагатную линию
			3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые







Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
PS-I-27	Вис на внутренней части плечевого сгиба			Вис на внутренней части плечевого сгиба с дополнительным удержанием за снаряд либо за ноги	
	Вариант 1			1,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги между рук 4. Ноги прямые 5. Руки на снаряде
	Вариант 2			2 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги между рук 4. Ноги прямые 5. Руки на ногах
PS-I-28	Передний флаг			Вис на одной руке, корпус выполняет заворот в «складку», свободная рука не на снаряде	
				2,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Свободная рука не на снаряде 4. Ноги прямые
PS-I-29	Вис на локте дополнительным удержанием ног			Вис на локте с дополнительным удержанием разноименной ногой за снаряд. Свободная рука удерживает разноименную ногу за щиколотку	
	Вариант 1			1,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание разноименной согнутой ноги за щиколотку простым хватом
	Вариант 2			2,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание разноименной прямой ноги за щиколотку простым хватом
	Вариант 3			3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание разноименной ноги за щиколотку хватом «бильман» с проворотом плеч 4. Нога согнута
	Вариант 4			3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание разноименной ноги за щиколотку хватом «бильман» с проворотом плеч 4. Нога прямая
PS-I-30	Распорный вис с удержанием ног			Распорный вис с удержанием ног	
				1,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание ног не ниже параллели
PS-I-31	Горизонтальный вис в позиции «задний флаг»			Горизонтальный вис в позиции «задний флаг». Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии).	
	Вариант 1			3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Бёдра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, раскрыты в стороны
	Вариант 2			4,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Бёдра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Одна нога прямая, вторая согнута 5. Стопа согнутой ноги касается колена прямой ноги
	Вариант 3			5 баллов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Бёдра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, сведены вместе





Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-I-32	Стойка «крокодил» с удержанием дальней рукой за пилон			Стойка на руке на полу. Дальняя от снаряда рука удерживается за пилон. Корпус развернут животом в пол и параллелен полу. Ноги, бедра, плечи, голова в одной плоскости (на одной линии)
	Вариант 1		2 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты к полу 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно пилону 5. Ноги прямые, сведены вместе, не касаются пилона 6. Заход в элемент с пола
	Вариант 2		3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты к полу 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно пилону 5. Ноги прямые, сведены вместе, не касаются пилона 6. Заход в элемент с пилона
PS-I-33	Вис в распоре в группировке			Вис в распоре в группировке. Корпус параллельно полу.
	Вариант 1		0,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание снаряда прямыми руками в распоре 4. Ноги согнуты и прижаты к груди 5. Корпус параллельно полу
	Вариант 2		1,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание снаряда прямыми руками в распоре 4. Одна нога согнута, прижата к груди. Вторая прямая параллельно полу
	Вариант 3		2 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание снаряда между корпусом и бедрами 4. Ноги согнуты и прижаты к груди 5. Руки не на снаряде
	Вариант 4	3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание снаряда бедрами 4. Ноги согнуты 5. Руки не на снаряде 6. Корпус отклонен вдоль пилона 	
PS-I-34	Вис с фиксацией голенью за снаряд			Удержание пилона одной рукой с фиксацией голенью за снаряд.
	Вариант 1		0,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание снаряда одной рукой с упором одноименной ногой в голень 4. Свободная рука и нога прямые, отведены в сторону
	Вариант 2		1 балл	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание снаряда одной рукой с упором одноименной ногой в голень 4. Свободная рука удерживает согнутую ногу обычным хватом за щиколотку
	Вариант 3		3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание снаряда одной рукой с упором одноименной ногой в голень 4. Свободная рука удерживает прямую ногу обычным хватом за щиколотку
	Вариант 4		3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание снаряда одной рукой с упором одноименной ногой в голень 4. Свободная рука удерживает согнутую ногу хватом «бильман» с проворотом плеч за щиколотку
	Вариант 5		4 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание снаряда одной рукой с упором одноименной ногой в голень 4. Свободная рука удерживает прямую ногу хватом «бильман» с проворотом плеч за щиколотку





Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-I-35	Вис в распоре с зацепом ногой			Вис в распоре широким хватом на пилоне с зацепом ногой. Корпус вдоль пилона и развернут к пилону.
	Вариант 1		0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Зацеп одной ногой за снаряд 4. Свободная нога согнута или прямая
	Вариант 2		1 балл	1. Время 2. Вис 3. Удержание разноименной согнутой ноги обычным хватом за щиколотку 4. Руки выпрямлены
	Вариант 3		2 балла	1. Время 2. Вис 3. Зацеп в районе пятки, ноги прямые 4. Руки выпрямлены 5. Продольная шпагатная линия
	Вариант 4		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Удержание разноименной согнутой ноги хватом «бильман» с проворотом плеч за щиколотку 4. Руки выпрямлены
	Вариант 5		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Удержание разноименной прямой ноги хватом «бильман» с проворотом плеч за щиколотку 4. Руки выпрямлены
PS-I-36	Вис в распоре с упором в локоть			Вис в распоре с упором в локоть. Корпус, ноги, бедра, плечи, голова в одной плоскости (в одной линии)
			0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Одна рука прямая, вторая согнута 4. Голова, плечи, корпус, бедра, ноги в одной плоскости (на одной линии)
PS-I-37	Вис на пилоне в группировке			Вис на пилоне в группировке. Руки обхватывают согнутые ноги, прижимая к корпусу.
	Вариант 1		0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Руки не на снаряде 4. Пилон между ног 5. Бедра максимально прижаты к корпусу 6. Положение корпуса вверх спиной
	Вариант 2		1 балл	1. Время 2. Вис 3. Руки не на снаряде 4. Пилон между ног 5. Бедра максимально прижаты к корпусу 6. Положение корпуса вниз спиной
PS-I-38	Вис в распоре ногами			Вис в распоре между ступней и внутренней частью коленного сгиба. Руки не на снаряде.
	Вариант 1		0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает согнутую ногу за щиколотку 4. Нижняя нога прямая, упор ступней
	Вариант 2		1 балл	1. Время 2. Вис 3. Обе руки отведены в стороны, без дополнительного удержания 4. Нижняя нога прямая, упор ступней






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-I-39	Вис в зацепе ногами за пилон		0,5 балла	Вис в зацепе ногами за пилон. Пилон зажат между ног. Спина в прогибе, грудная клетка не касается пилона. Руки отведены в стороны.
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Обе руки отведены в стороны 4. Прогиб в спине 5. Грудная клетка не касается пилона 6. Зацеп снаряда между ног. Ноги скрещены
PS-I-40	Горизонтальный вис на руке		1,5 балла	Горизонтальный вис с фиксацией дальней рукой снаряда под спиной. Корпус и ноги развернуты животом вверх и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии).
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ближняя рука в прямом хвате, вытянута вдоль пилона, дальняя рука за спиной. 4. Одна нога согнута, вторая прямая 5. Прямая нога, бедра, корпус, плечи, голова в одной плоскости параллельно полу 6. Корпус развернут животом вверх
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ближняя рука в прямом хвате, вытянута вдоль пилона, дальняя за спиной. 4. Ноги прямые, сведены вместе 5. Ноги, бедра, корпус, плечи, голова в одной плоскости параллельно полу 6. Корпус развернут вверх
PS-I-41	Вис с фиксацией внутренней части коленного сгиба		0,5 балла	Вис с фиксацией внутренней части коленного сгиба. Вторая нога прямая. Корпус развернут животом вниз, спина в прогибе, руки отведены в стороны.
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Руки отведены в стороны 4. Одна нога согнута с фиксацией внутренней частью коленного сгиба за снаряд, вторая нога прямая 5. Прогиб в спине 6. Корпус развернут животом вниз
PS-I-42	Вис на руках с отведением ног в стороны		1 балл	Вис на руках с отведением ног в стороны в складке. Корпус вдоль пилона вниз головой. Ближняя рука выпрямлена по пилону, дальняя рука удерживает пилон над головой.
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги отведены в стороны в складке 4. Корпус развернут головой вниз
PS-I-43	Вис с фиксацией снаряда внутренней частью коленного сгиба		0,5 балла	Вис с фиксацией снаряда внутренней частью коленного сгиба
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Одна нога прямая, вторая согнутая 4. Нижняя рука в упоре в пилон 5. Свободная рука отведена в сторону
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Одна нога прямая, вторая согнута и удерживается одноименной рукой за шиколотку 4. Свободная рука отведена в сторону, не в контакте с пилоном 5. Бедра сведены вместе





Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-I-44	Вис на внутренней части плечевого сгиба с удержанием противоположного бедра			Вис на внутренней части плечевого сгиба с удержанием противоположенного бедра. Одна нога прямая, вторая согнута. Свободная рука не на снаряде.
			1 балл	1. Время 2. Вис 3. Одна нога прямая, вторая согнута 4. Свободная рука не на снаряде 5. Рука фиксирует снаряд внутренней частью плечевого сгиба и удерживает противоположенное бедро
PS-I-45	Вис в зацепе бедрами			Вис в зацепе бедрами за пилон. Корпус отклонен вниз.
	Вариант 1		0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Одна нога прямая, вторая согнутая с удержанием противоположенной рукой за шиколотку 4. Свободная рука не на снаряде
	Вариант 2		1 балл	1. Время 2. Вис 3. Одна нога прямая, вторая согнутая 4. Руки не на снаряде
	Вариант 3		1,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Руки не на снаряде
PS-I-46	Вис на внутренней части коленного сгиба с дополнительной фиксацией внутренней частью плечевого сгиба			Вис на внутренней части коленного сгиба с дополнительной фиксацией внутренней частью плечевого сгиба. Стопа свободной ноги дополнительно фиксирует опорную ногу
			1,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Руки не на снаряде
PS-I-47	Вис на прямых руках с отведением ног в стороны			Вис на руках с отведением ног в стороны в складке. Корпус вдоль пилона вниз головой. Ближняя рука выпрямлена по пилону, дальняя рука удерживает пилон над головой.
			1 балл	1. Время 2. Вис 3. Ноги отведены в стороны в складке 4. Корпус развернут головой вниз 5. Руки прямые
PS-I-48	Вис с фиксацией внутренней частью коленного сгиба и внутренней частью локтевого сгиба			Вис с фиксацией внутренней частью коленного сгиба и внутренней частью локтевого сгиба. Ближняя рука удерживает прямую разноименную ногу. Дальняя рука не на снаряде.
			0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ближняя рука удерживает прямую разноименную ногу 4. Дальняя рука не на снаряде.

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-1	Вис с зацепом между бедер с захватом стоп разноименными руками			Вис с зацепом между бедер с сильным прогибом в спине. Руки удерживают разноименные ноги за щиколотки
	Вариант 1		0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Удержание руками разноименных ног за щиколотки 4. Прогиб в спине
	Вариант 2		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Удержание руками разноименных ног за щиколотки 4. Одна рука удерживает ногу в хвате «бильман» с проворотом плеч
PS-II-2	Вис в шпагате на пилоне с упором руки в поясничную часть			Горизонтальный вис на пилоне с захватом пилона задней частью плечевого сгиба с упором или без упора ближней к пилону рукой в поясничный отдел. Свободная рука удерживает разноименную ногу за щиколотку, раскрывая шпагатную линию.
	Вариант 1		1,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног менее 180 градусов 4. Упор рукой в поясничный отдел 5. Удержание ноги за щиколотку
	Вариант 2		2 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног 180 градусов и более 4. Упор рукой в поясничный отдел 5. Удержание ноги за щиколотку
	Вариант 3		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног 180 градусов и более 4. Без упора рукой в поясничный отдел 5. Нижняя рука выпрямлена, кисть и предплечье не на снаряде 6. Удержание ноги за щиколотку 7. Нижняя рука прямая
	Вариант 4		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног 180 градусов и более 4. Захват руками противоположных ног за щиколотки 5. Одна нога согнута
	Вариант 5		5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног 180 градусов и более 4. Захват руками противоположных ног за щиколотки 5. Обе ноги прямые
PS-II-3	Вертикальный шпагат			Вертикальный шпагат по пилону в распоре между верхней рукой в классическом хвате под коленом верхней ноги и нижней рукой под внутренней частью бедра нижней ноги. Руки расположены с одной части от корпуса
	Вариант 1		1 балл	1. Время 2. Вис 3. Верхняя рука под коленом 4. Нижняя рука под бедром 5. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		1,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Верхняя рука под коленом 4. Нижняя рука под бедром 5. Раскрытие ног 180 градусов и более 6. Ноги прямые
PS-II-4	Китайский шпагат			Продольный шпагат с упором стопы в пилон, руки в классическом хвате на верхней части пилона. Свободная нога раскрывает шпагатную линию.
	Вариант 1		0,5 балла	1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		1,5 балла	1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 3		3 балла	1. Время 2. Упор 3. Опорная нога прямая 4. Захват свободной ноги за щиколотку одноименной рукой 5. Раскрытие ног до колена 180 градусов и более
	Вариант 4		3,5 балла	1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Захват свободной ноги за щиколотку одноименной рукой 5. Раскрытие ног 180 градусов и более






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным		
PS-II-5	Шпагат с захватом внутренней частью бедра			Вис на дальней от пилон руке в обратном хвате, пилон за спиной. Разноименная прямая нога в зацепе на внутренней части бедра. Свободная рука удерживает одноименную ногу за щиколотку, раскрывая шпагатную линию.		
	Вариант 1				1 балл	1. Время 2. Вис 3. Пилон за спиной 4. Захват рукой одноименной ноги за щиколотку 5. Ноги прямые 6. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2				1,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Пилон за спиной 4. Захват рукой одноименной ноги за щиколотку 5. Ноги прямые 6. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-6	Вис с зацепом под колено с захватом стоп разноименными руками			Вис с зацепом под колено дальней ноги от пилон. Ближняя прямая нога отведена вдоль пилон. Корпус развернут вперед. Руки удерживают разноименные стопы.		
			0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус развернут вперед 4. Руки удерживают разноименные ноги за щиколотки 5. Ближняя Нога прямая		
PS-II-7	Шпагат с упором на нижнюю ногу			Диагональный упор стопы в нижнюю часть пилон. Разноименная рука в классическом хвате. Свободная рука удерживает разноименную ногу за щиколотку, раскрывая шпагатную линию. Корпус развернут от пилон.		
	Вариант 1				2,5 балла	1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Опорная нога отведена от пилон на угол до 45 градусов 5. Раскрытие менее 180 градусов
	Вариант 2				3 балла	1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Опорная нога отведена от пилон на угол до 45 градусов 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 3				3,5 балла	1. Время 2. Упор 3. Прогиб в спине 4. Ноги прямые 5. Опорная нога отведена от пилон на угол 45 градусов и более 6. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-8	Шпагат на плече в китайском хвате			Ближняя рука к пилону в китайском хвате. Одноименная нога на плече той же руки. Свободная рука удерживает разноименную ногу за щиколотку, раскрывая шпагатную линию		
	Вариант 1				1,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов 5. Корпус и ноги в диагональном положении
	Вариант 2				2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног 180 градусов и более 5. Корпус и ноги в горизонтальном положении и параллельны полу






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-9	Вис «Райская птица» головой вниз		2,5 балла	<p>Диагональный вис с зацепом пилон между внутренней частью бедра ближней ноги, спины и локтевым хватом противоположной руки. Ближняя рука заведена за ближнюю ногу, дальняя рука заведена за пилон, руки сцеплены. Свободная нога раскрывает шпагатную линию вверх.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Пилон за спиной 5. Локтевой хват нижней руки 6. Положение корпуса—головой вниз 7. Голова отведена назад 8. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Пилон за спиной 5. Локтевой хват нижней руки 6. Положение корпуса—головой вниз 7. Голова отведена назад 8. Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Пилон за спиной 5. Локтевой хват нижней руки 6. Положение корпуса—головой вниз 7. Голова отведена назад 8. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-10	Райская птица головой вверх		3,5 балла	<p>Диагональный вис с зацепом пилон между внутренней частью бедра ближней ноги, спины и локтевым хватом противоположной руки. Ближняя рука заведена за ближнюю ногу, дальняя рука заведена за пилон, руки сцеплены. Свободная нога раскрывает шпагатную линию вниз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Пилон за спиной 5. Локтевой хват верхней руки 6. Положение корпуса—головой вверх 7. Голова отведена назад 8. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Пилон за спиной 5. Локтевой хват верхней руки 6. Положение корпуса—головой вверх 7. Голова отведена назад 8. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Пилон за спиной 5. Локтевой хват верхней руки 6. Положение корпуса—головой вверх 7. Голова отведена назад 8. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-11	Стойка в распоре между упором в пол и зацепом сокращенной ступни за пилон		0,5 балла	<p>Стойка в распоре между упором в пол двух рук и зацепом сокращенной ступни за пилон, корпус отведен максимально от пилон, спина в сильном прогибе, руки, опорная нога выпрямлены, свободная нога прямая и раскрывает шпагатную линию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги и руки прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги и руки прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов 5. Прогиб в поясничном отделе
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги и руки прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов 5. Прогиб в поясничном отделе
PS-II-12	Вис в распоре с зацепом сокращенной ступней за пилон.		0,5 балла	<p>Вис в распоре широким хватом на пилон с зацепом ближней к пилону сокращенной ступни за пилон. Свободная нога согнута или выпрямлена, раскрывая шпагатную линию. Прогиб в поясничном отделе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Верхняя нога прямая 4. Нижняя нога согнута в коленном суставе 5. Прогиб в поясничном отделе
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног 180 градусов и более 5. Прогиб в поясничном отделе
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Верхняя нога прямая 4. Нижняя нога отведена назад и касается головы 5. Корпус параллелен полу
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Верхняя нога прямая 4. Нижняя нога отведена назад и касается головы 5. Корпус параллелен полу






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-13	Вис с захватом ближайшими к пилону одноименной рукой и ногой.		1 балл	Вис на пилоне с захватом ближайшими к пилону одноименной рукой и ногой. Рука в локтевом хвате, нога в хвате под колено, свободная нога выпрямлена в коленном суставе и затянута свободной рукой назад.
	1. Время 2. Вис 3. Удержание прямой одноименной ноги за щиколотку простым хватом			
PS-II-14	Вис «Полумесяц»		1,5 балла	Вис с зацепом между бедер, ноги выпрямлены и горизонтальны полу. Сильный прогиб в спине. Прямые руки удерживают пилон в распоре.
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Ноги диагонально полу 4. Прогиб в спине 5. Руки и ноги выпрямлены
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Ноги параллельны полу 4. Прогиб в спине 5. Руки и ноги выпрямлены
PS-II-15	Вертикальный шпагат		1 балл	Вертикальный вис в шпагате
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 4. Руки с разных сторон от корпуса
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 4. Руки с разных сторон от корпуса 5. Прогиб в пояснице
PS-II-16	Диагональный вис с обхватом пилона задней частью плечевого сгиба		1 балл	Диагональный вис с обхватом пилона задней частью плечевого сгиба ближней руки и захват внутренней части бедра одноименной прямой ноги, прижатой к пилону. Свободная рука удерживает одноименную ногу на участке от щиколотки до колена, раскрывая шпагатную линию
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Удержание ноги на участке от щиколотки до колена 4. Раскрытие ног 180 градусов и более до колена 5. Две ноги согнуты, одна в зацепе за пилон обратной стороной коленного сгиба
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Удержание ноги на участке от щиколотки до колена 4. Раскрытие ног менее 180 градусов 5. Одна нога согнута
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Удержание ноги на участке от щиколотки до колена 4. Раскрытие ног 180 градусов и более 5. Ноги прямые
PS-II-17	Вис с зацепом пилона задней частью плечевого сгиба		3 балла	Горизонтальный вис с одновременным зацепом пилона задней частью плечевого сгиба ближней руки и щиколотки одноименной ноги. Свободная рука симметрично в хвате за щиколотку свободной ноги. Спина в сильном прогибе
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Захват ног руками за щиколотки 4. Ноги согнуты
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Захват ног руками за щиколотки 4. Ноги выпрямлены
	Вариант 3			1. Время 2. Вис 3. Захват ближней ноги за щиколотку простым хватом 4. Дальняя рука удерживает одноименную ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч 5. Ноги выпрямлены

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-18	Вертикальный вис в продольном шпагате с зацепом ступнями за пилон			Вертикальный вис в шпагатной линии с зацепом сокращенными ступнями за пилон
	Вариант 1		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ближняя рука в зацепе внутренней частью плечевого сгиба за пилон и удерживает ближнюю ногу 4. Свободная рука удерживает снаряд под стопой
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ближняя рука в зацепе внутренней частью плечевого сгиба за пилон и удерживает ближнюю ногу 4. Свободная рука не на снаряде
	Вариант 3		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Ближняя рука в зацепе внутренней частью плечевого сгиба за пилон и выпрямлена, без удержания кистью за снаряд 4. Свободная рука не на снаряде
	Вариант 4		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Руки отведены назад (без удержания за снаряд) 4. Спина в прогибе
PS-II-19	Диагональный вис с широким хватом руками и зацепом сокращенной ступней «Звездочка»			Диагональный вис с широким хватом руками и зацепом сокращенной ступней за пилон. Свободная нога раскрывает шпагатную линию.
	Вариант 1		1 балл	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2	1,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног 180 градусов и более	
PS-II-20	Вис с зажимом пилона между ног.			Горизонтальный вис с зажим пилона между внутренней частью бедер. Ноги прямые и разведены. Одноименная с верхней ногой рука в локтевом хвате и захватывает бедро рукой. Свободная рука отведена вперед
	Вариант 1		2 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Стопа нижней ноги на пилоне 5. Свободная рука не на снаряде
	Вариант 2	2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Стопа нижней ноги не на пилоне 5. Свободная рука не на снаряде	
PS-II-21	Горизонтальный вис с удержанием одноименной ноги за икроножную мышцу			Горизонтальный вис с удержанием одноименной ноги за икроножную мышцу и упором внутренней частью плечевого сгиба и кисти
	Вариант 1		2 балла	1. Время 2. Вис 3. Опорная нога параллельна полу 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2	2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Опорная нога параллельна полу 4. Раскрытие ног 180 градусов и более	

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
PS-II-22	Шпагат на пилоне с удержание пилона одноименной рукой			Горизонтальный вис на пилоне с обхватом ноги и захватом пилона одноименной рукой. Свободная рука в хвате за щиколотку противоположной ноги раскрывает шпагатную линию. Ноги прямые.	
	Вариант 1			1 балл	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Удержание ближней ноги за щиколотку противоположной рукой 5. Корпус и ноги в диагональном положении 6. Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 2			2 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Удержание ближней ноги за щиколотку противоположной рукой 5. Опорная нога параллельна полу 6. Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 3			3 балла	1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает одноименную ногу за щиколотку 4. Одна нога согнута
	Вариант 4			4 балла	1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает одноименную ногу за щиколотку 4. Ноги прямые
PS-II-23	Вертикальный шпагат-стойка на руке			Вертикальная стойка при которой руки в распоре, а ближняя к пилону нога упирается в кисть нижней руки (хват большим пальцем вверх). Корпус вытянут вверх, свободная нога раскрывает шпагатную линию.	
	Вариант 1			2,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Зацеп верхней ноги стопой за пилон 5. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			3 балла	1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Зацеп верхней ноги стопой за пилон 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 3			3,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Свободная нога вытянута вверх без касания пилона 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-24	Складка на пилоне			Ноги раскрыты в складку с упором в пилон. Пилон за спиной.	
	Вариант 1			2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Упор в пилон в центр стоп 4. Руки в локтевом хвате
	Вариант 2			4 балла	1. Время 2. Вис 3. Упор в пилон под пятками 4. Руки выпрямлены, без дополнительного удержания снаряда кистями 5. Пилон под лопатками
	Вариант 3			4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Упор в пилон под пятками 4. Руки не на снаряде 5. Пилон под поясицей
PS-II-25	Вис «Бильман»			Вертикальный вис с упором внутренней частью бедра, боком и плечом в пилон, одна нога с зацепом ноги от колена до стопы в нижней части пилона. Вторая нога удерживается руками за щиколотку	
	Вариант 1			1,5 балл	1. Время 2. Вис 3. Согнутая в колене нога удерживается руками в обычном хвате за щиколотку
	Вариант 2			3 балла	1. Время 2. Вис 3. Руки удерживают согнутую ногу в хвате «бильман» (с проворотом плеч) за щиколотку
	Вариант 3			4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Прямые руки удерживают прямую ногу в хвате «бильман» (с проворотом плеч) за щиколотку






Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным		
PS-II-26	Вис под коленом		Вис с зацепом под колено, руки удерживает вторую ногу за щиколотку.			
	Вариант 1				3 балла	1. Время 2. Вис 3. Согнутые руки удерживают согнутую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч)
	Вариант 2				4 балла	1. Время 2. Вис 3. Прямые руки удерживают прямую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч) 4. Нога параллельна полу
PS-II-27	Вертикальный вис в продольном шпагате		Вертикальный шпагат с зацепом внутренней частью плечевого сгиба руки и разноименной сокращенной стопой за пилон. Свободная рука в хвате за щиколотку противоположной ноги за пилоном раскрывает шпагатную линию.			
	Вариант 1				2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Свободная рука удерживает противоположную ногу за щиколотку 4. Ближняя к пилону рука удерживает снаряд
	Вариант 2				3 балла	1. Время 2. Вис 3. Свободная рука удерживает противоположную ногу за щиколотку 4. Ближняя к пилону рука выпрямлена
PS-II-28	Горизонтальный вис с упором между задней частью плечевого сгиба ближней руки и боком		Горизонтальный вис с упором между задней частью плечевого сгиба ближней руки и боком. Ближняя рука обхватывает бедро ближней ноги, дальняя рука в хвате на пилоне. Спина в прогибе, ноги прямые			
	Вариант 1				3 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Спина в прогибе 5. Нижняя дальняя рука в хвате на пилоне 6. Дальняя нога отведена вперед 7. Шпагатная линия 180 градусов и более
	Вариант 2				4 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Спина в прогибе 5. Нижняя дальняя рука в хвате на пилоне 6. Ноги отведены назад
	Вариант 3				5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые, стопы натянуты 4. Спина в прогибе 5. Нижняя дальняя рука удерживает противоположную ногу за стопу 6. Ноги отведены назад
PS-II-29	Вис с упором в пилон сокращенной ступней		Вис с упором в пилон сокращенной ступней дальней ноги и китайским хватом ближней руки. Свободная нога согнута или выпрямлена, раскрывая шпагатную линию. Прогиб в поясничном отделе, корпус максимально поднимается к ноге			
	Вариант 1				0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Спина в прогибе 4. Нижняя нога согнута
	Вариант 2				1 балл	1. Время 2. Вис 3. Спина в прогибе 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-30	Стойка в шпагате в распоре между упором в пол одной руки и обратным хватом на пилоне		Стойка в распоре между упором в пол одной руки и обратным хватом на пилоне другой, ближняя опорная нога выпрямлена и зафиксирована на пилоне, свободная нога прямая и раскрывает шпагатную линию			
	Вариант 1				1 балл	1. Время 2. Стойка 3. Опорная нога диагонально полу 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2				1,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Опорная нога диагонально полу 4. Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 3				3 балла	1. Время 2. Стойка 3. Опорная нога параллельна полу 4. Раскрытие ног 180 градусов и более






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-31	Вис с упором в пилон передней поверхностью бедра		Вис с упором в пилон передней поверхностью бедра. Ноги прямые, корпус вытянут вверх, спина в прогибе	
	Вариант 1		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Спина в прогибе 4. Ноги прямые 5. Ноги параллельны пилону
	Вариант 2		5 баллов	1.Время 2. Вис 3. Спина в прогибе 4. Руки прямые 5. Ноги отведены назад в положении мексиканка 6. Ноги согнуты и касаются головы, либо прямые параллельны полу
PS-II-32	Вис с фиксацией ноги между рукой и снарядом		Вис с захватом снаряда задней частью плечевого сгиба, свободная рука в прямом хвате на снаряде. Разноименная нога зафиксирована между рукой и снарядом. Свободная нога согнута или раскрывает шпагатную линию, либо две ноги зафиксированы между верхней рукой и пилоном	
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Разноименная нога зафиксирована между рукой и снарядом 4. Верхняя нога согнута 5. Нижняя нога согнута
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Разноименная нога зафиксирована между рукой и снарядом 4. Верхняя нога согнута 5. Нижняя нога прямая 6. Шпагатная линия до колена 180 градусов и более
	Вариант 3		4,5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Разноименная нога зафиксирована между рукой и снарядом 4. Ноги прямые 5. Шпагатная линия 180 градусов и более
	Вариант 4		4,5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Ноги согнуты 4. Две ноги зафиксированы между верхней рукой и пилоном
	Вариант 5		5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Две ноги зафиксированы между верхней рукой и пилоном
PS-II-33	Шпагат с упором в бедро ближней ноги		Диагональный вис в распоре с упором в бедро-колени ближней ноги. Свободная нога раскрывает шпагатную линию. Спина в прогибе	
	Вариант 1		0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Спина в прогибе 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		1 балл	1. Время 2. Вис 3. Спина в прогибе 4. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-34	Вис на локте с раскрытием ног в шпагатную линию		Вис в распоре между локтевым хватом и упором в кисть нижней руки. Верхняя рука удерживает противоположную ногу, раскрывая шпагатную линию	
	Вариант 1		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-35	Диагональный вис на внутренней части плечевого сгиба		Диагональный вис на внутренней части плечевого сгиба с упором в заднюю поверхность бедра одноименной ноги, руки удерживают разноименные ноги за шиколотки, раскрывая шпагатную линию, спина в сильном прогибе	
			3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Удержание руками противоположных ног за шиколотки 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног 180 градусов и более





Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-36	Диагональный шпагат		Диагональный вис на руках с раскрытием шпагатной линии	
	Вариант 1		0,5 балл	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		1 балл	5. Время 6. Вис 7. Ноги прямые 8. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-37	Вис «Радуга»		Вис с захватом снаряда внутренней частью плечевого сгиба и упором в внутреннюю поверхность бедра одноименной ноги, спина в сильном прогибе	
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Ближняя рука на снаряде 5. Дальняя рука удерживает противоположную ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч 6. Раскрытие ног менее 180 градусов 7. Рабочая нога параллельна полу
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Ближняя рука на снаряде 5. Дальняя рука удерживает противоположную ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч 6. Раскрытие ног 180 градусов и более 7. Рабочая нога параллельна полу
	Вариант 3		4,5 балла	1.Время 2. Вис 3.Прямые ноги отведены назад в положение «мексиканка» 4. Ближняя рука на снаряде 5. Дальняя рука удерживает ноги за щиколотки в хвате бильман с проворотом плеч 6. Ноги параллельны полу
	Вариант 4		5 баллов	1. Время 2. Вис 3.Прямые ноги отведены назад в положение «мексиканка» 4. Прямые руки удерживают ноги за щиколотки в хвате бильман с проворотом плеч 5. Ноги параллельны полу
PS-II-38	Вис на внутренней части плечевого сгиба		Вис на внутренней части плечевого сгиба с упором в снаряд внутренней частью бедер	
			2 балла	1. Время 2. Вис 3. Положение корпуса—вниз головой 4. Ноги прямые
PS-II-39	Вис с упором в икроножную мышцу		Вис с упором между внутренней частью бедер с дополнительным упором в икроножную мышцу, прямые руки в хвате «бильман» за щиколотку (с проворотом плеч) удерживают верхнюю ногу, нижняя нога согнута, спина в прогибе	
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Прямые руки удерживают согнутую ногу за щиколотку хватом бильман с проворотом плеч
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Прямые руки удерживают прямую ногу за щиколотку хватом бильман с проворотом плеч
	Вариант 3		5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Прямые руки удерживают две ноги за щиколотки хватом бильман с проворотом плеч
PS-II-40	Продольный шпагат с упором стопы в пилон		Продольный шпагат с упором стопы в пилон, руки в хвате на верхней части пилон. Спина в прогибе. Опорная нога параллельна полу.	
	Вариант 1		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Опорная нога параллельна полу 4. Свободная нога согнута в колене
	Вариант 2		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Опорная нога параллельна полу 4. Свободная нога прямая 5. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 3		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Опорная нога параллельна полу 4. Свободная нога прямая 5. Раскрытие ног 180 градусов и более


Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-41	Вис с зацепом верхней руки в локтевом хвате и упором в нижнее плечо		3,5 балла	Вис с зацепом верхней руки в локтевом хвате и упором в нижнее плечо, шею (снаряд за шеей), свободная рука в хвате за щиколотку противоположной ноги раскрывает шпагатную линию (нога за снарядом)
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Опорная нога диагонально полу 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног менее 180 градусов 6. Удержание ноги за щиколотку
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Опорная нога параллельна полу 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног 180 градусов и более 6. Удержание ноги за щиколотку
PS-II-42	Диагональный вис на снаряде с упором между внутренней частью бедра и спины		2 балла	Диагональный вис на снаряде с упором между внутренней частью бедра и спины. Руки фиксируют в замок верхнюю ногу (без захвата за снаряд)
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Руки в «замке» без захвата снаряда 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Руки в «замке» без захвата снаряда 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-43	Вис в распоре между локтевым хватом и упором в кисть нижней руки		4 балла	Вис в распоре между локтевым хватом и упором в кисть нижней руки. Верхняя рука удерживает противоположную ногу, спина в сильном прогибе
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Верхняя нога согнута 4. Нижняя нога прямая 5. Раскрытие шпагатной линии до колена 180 градусов и более
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги согнутые 4. Удержание рукой двух ног
	Вариант 4			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Удержание рукой двух ног
PS-II-44	Вис с упором в снаряд внутренней частью бедер		0,5 балла	Вис с упором в снаряд внутренней частью бедер, рука в хвате на снаряде, свободная рука удерживает одноименную ногу, спина в сильном прогибе
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Обе руки на снаряде в симметричном расстоянии от бедер 4. Прогиб в спине 5. Ноги прямые, сведены вместе
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает согнутую ногу за щиколотку
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает прямую ногу за щиколотку
	Вариант 4			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает согнутую ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч
	Вариант 5			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает прямую ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч
PS-II-45	Вис «Оригами»		2,5 балла	Вис на пилоне с зацепом под коленом ближайшими к пилону ногой. Сильный прогиб в спине. Прямые руки удерживают пилон в распоре. Свободная нога заведена назад.
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Прямые руки в хвате бильман за пилон 4. Свободная нога прямая
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Прямая рука в хвате бильман за пилон 4. Рука удерживает прямую одноименную ногу в простом хвате ниже колена
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Прямая рука в хвате бильман за пилон 4. Рука удерживает прямую одноименную ногу в хвате бильман за щиколотку






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-46	Вис на локтевом хвате с захватом противоположной ноги за щиколотку			Вис на локтевом хвате с захватом противоположной ноги за щиколотку, свободная нога зафиксирована на снаряде, либо удерживается свободной рукой
	Вариант 1		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Нижняя рука удерживает пилон 4. Нижняя нога зафиксирована на снаряде
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Нижняя рука не на снаряде 4. Нижняя нога зафиксирована на снаряде
	Вариант 3		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Нижняя рука удерживает нижнюю ногу за щиколотку 4. Внутренняя часть коленного сгиба нижней ноги касается снаряда
PS-II-47	Вис с упором в снаряд локтевым сгибом дальней руки			Вис с упором в снаряд локтевым сгибом дальней руки, задней частью плечевого сгиба ближней руки и внутренней частью бедра.
	Вариант 1		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Верхняя нога выпрямлена
	Вариант 2		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Верхняя нога согнута 4. Нижняя нога выпрямлена 5. Раскрытие шпагатной линии до колена 180 градусов и более
	Вариант 3		5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
PS-II-48	Вис в продольном шпагате			Вис в продольном шпагате, при котором хват на снаряде выполнен с разных сторон от корпуса. Спина в прогибе
	Вариант 1		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Одноименная с ногой рука сверху 5. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Нижняя нога выпрямлена 4. Верхняя нога согнута 5. Одноименная с ногой рука сверху 6. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
	Вариант 3		5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Удержание верхней рукой одноименной прямой ноги
PS-II-49	Вис с зацепом под колено			Вис с зацепом под колено, руки удерживает вторую ногу за щиколотку в хвате «бильман».
	Вариант 1		1,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Руки удерживают согнутую ногу за щиколотку в обычном хвате
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Руки удерживают согнутую ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч
	Вариант 3		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Прямые руки удерживают прямую ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч







Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-50	Вертикальный вис в шпагате		4 балла	Вертикальный вис в шпагате, прямые руки удерживают пилон в хвате бильман, спина в прогибе
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Руки удерживают пилон в хвате бильман с проворотом плеч 4. Ноги прямые 5. Руки прямые 6. Раскрытие шпагатной линии менее 180 градусов
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Руки удерживают пилон в хвате бильман с проворотом плеч 4. Ноги прямые 5. Руки прямые 6. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 7. Нижняя нога отведена от пилона
PS-II-51	Диагональный вис в полушпагате		2,5 балла	Диагональный вис с упором внутренней частью плечевого сгиба и внутренней частью бедра разноименной ноги. Колено (бедро) зафиксировано между рукой и снарядом.
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает согнутую одноименную ногу за щиколотку
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает прямую одноименную ногу за щиколотку 4. Раскрытие шпагатной линии до колена 180 градусов и более
PS-II-52	Диагональный вис в шпагате		2 балла	Диагональный вис с упором внутренней частью плечевого сгиба и внутренней частью бедра разноименной ноги. Нога зафиксирована между рукой и снарядом и раскрывает шпагатную линию.
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Удержание ноги за щиколотку 4. Одна нога прямая, вторая согнута 5. Раскрытие шпагатной линии до колена 180 градусов и более 6. Рука зафиксирована на снаряде под ногой
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Удержание ноги за щиколотку 4. Ноги прямые 5. Раскрытие шпагатной линии менее 180 градусов 6. Рука зафиксирована на снаряде под ногой
	Вариант 3			1. Время 2. Вис 3. Удержание ноги за щиколотку 4. Ноги прямые 5. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 6. Рука зафиксирована на снаряде под ногой
PS-II-53	Вис с упором задней частью плечевого сгиба и внутренней частью бедра		2,5 балла	Горизонтальный вис с упором задней частью плечевого сгиба и внутренней частью бедра одноименной ноги. Руки удерживают разноименные ноги
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Удержание руками противоположных ног за щиколотки 4. Колено согнуто 5. Раскрытие шпагатной линии до колена менее 180 градусов
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Удержание руками противоположных ног за щиколотки 4. Колено согнуто 5. Раскрытие шпагатной линии до колена 180 градусов и более
	Вариант 3			1. Время 2. Вис 3. Удержание руками противоположных ног за щиколотки 4. Ноги прямые 5. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
PS-II-54	Вертикальный вис в шпагатной линии		2 балла	Вертикальный вис в шпагатной линии с удержанием дальней рукой за снаряд и фиксацией задней поверхностью плечевого сгиба ближней руки
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Дальняя рука удерживает снаряд 4. Ближняя рука удерживает пилон задней частью плечевого сгиба 5. Раскрытие шпагатной линии менее 180 градусов
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Дальняя рука удерживает снаряд 4. Ближняя рука удерживает пилон задней частью плечевого сгиба 5. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-55	Диагональный вис в шпагатной линии с удержанием пилона выше ноги		Диагональный вис в шпагатной линии с удержанием снаряда выше ноги	
	Вариант 1		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие шпагатной линии менее 180 градусов
	Вариант 2		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
PS-II-56	Вертикальный шпагат с прогибом в корпусе		Вертикальный шпагат с прогибом в корпусе и зацепом стопой нижней ноги за пилон. Верхняя нога зафиксирована между рук и раскрывает шпагатную линию	
	Вариант 1		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 4. Зацеп внутренней частью стопы нижней ноги 5. Руки согнуты
	Вариант 2		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 4. Зацеп внутренней частью стопы нижней ноги 5. Руки прямые
PS-II-57	Вертикальный шпагат с прогибом в корпусе		Вертикальный шпагат с прогибом в корпусе и зацепом стопой верхней ноги за пилон. Нижняя нога зафиксирована между рукой и пилоном и раскрывает шпагатную линию	
			3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 4. Ноги прямые
PS-II-58	Вертикальный вис в шпагатной линии		Вертикальный вис в шпагатной линии с удержанием дальней рукой за снаряд и фиксацией задней поверхностью плечевого сгиба ближней руки	
	Вариант 1		3 балла	1. Время 2. Вис на локтевом сгибе 3. Дальняя рука удерживает противоположную ногу за щиколотку 4. Ближняя рука удерживает пилон прямым хватом под бедром 5. Раскрытие шпагатной линии менее 180 градусов
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Вис на локтевом сгибе 3. Дальняя рука удерживает противоположную ногу за щиколотку 4. Ближняя рука удерживает пилон прямым хватом под бедром 5. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
PS-II-59	Вис на локте с удержанием двух ног		Вис на локте с удержанием двух ног противоположными руками за щиколотки	
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис на локтевом сгибе 3. Удержание противоположных ног за щиколотки 4. Ноги согнуты 5. Руки согнуты
	Вариант 2		5 баллов	1. Время 2. Вис на локтевом сгибе 3. Удержание противоположных ног за щиколотки 4. Ноги прямые 5. Свободная рука выпрямлена






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-60	Вис на одной руке с удержанием шпагатной линии		1 балл	Вис на внутренней части плечевого сгиба с дополнительным удержанием за снаряд. Рука удерживает противоположную ногу за щиколотку.
	Вариант 1			1. Время 2. Вис на внутренней части плечевого сгиба с дополнительным удержанием за снаряд 3. Свободная рука удерживает противоположную ногу за щиколотку 4. Раскрытие шпагатной линии менее 180 градусов 5. Ноги прямые
	Вариант 2			1. Время 2. Вис на внутренней части плечевого сгиба с дополнительным удержанием за снаряд. 3. Свободная рука удерживает противоположную ногу за щиколотку 4. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 5. Ноги прямые
PS-II-61	Вис в прогибе		0,5 балла	Вис в прогибе с фиксацией снаряда передней поверхностью бедра и внутренней частью плечевого сгиба противоположной руки
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Свободная рука отведена в сторону 4. Свободная нога удерживается одноименной рукой за щиколотку
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Свободная рука отведена в сторону 4. Удержание свободной прямой ноги за щиколотку одноименной рукой
	Вариант 3			1. Время 2. Вис 3. Руки отведены в стороны 4. Раскрытие ног менее 180 градусов 5. Ноги прямые
	Вариант 4			1. Время 2. Вис 3. Руки и ноги прямые и параллельны друг другу 4. Раскрытие ног 180 градусов и более 5. Ноги прямые
PS-II-62	Раскрытие поперечной шпагатной линии по пилону с упором в стопы		0,5 балла	Раскрытие поперечной шпагатной линии по пилону с упором в стопы. Руки тянут снаряд на себя. Голова, плечи, корпус диагонально или параллельно полу.
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног в складке 5. Корпус диагонально полу
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног в складке 5. Корпус параллельно полу
	Вариант 3			1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие поперечной шпагатной линии 180 градусов и более 5. Корпус параллельно полу
PS-II-63	Вертикальный вис в шпагатной линии		2 балла	Вис на снаряде в шпагатной линии с упором в бедро-колени ближней ноги в верхней части пилона и голенистой частью дальней ноги в нижней части пилона. Одноименные руки зафиксированы на снаряде следующим образом: верхняя рука - перед ногой, нижняя рука - за корпусом






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-64	Вис с упором внутренней частью плечевого сгиба ближней руки			Вис с упором внутренней частью плечевого сгиба ближней руки, корпус развернут вверх и параллелен полу.
			1,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Корпус параллелен полу 4. Руки выпрямлены







Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-III-1	Баланс в стойке на пилоне ноги отведены назад		3 балла	Баланс в стойке на пилоне, при которой верхняя ближняя рука в обратном хвате, нижняя дальняя в классическом хвате (большим пальцем вниз), корпус в сильном прогибе, ноги, отведенные назад, либо согнуты в коленях, либо прямые и параллельны полу
	Вариант 1			1. Время 2. Стойка 3. Ноги согнуты 4. Спина в прогибе
	Вариант 2			1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые диагонально полу 4. Спина в прогибе
	Вариант 3			1. Время 2. Стойка 3. Ноги согнуты и касаются головы, плеч 4. Спина в прогибе
	Вариант 4			1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые и параллельны полу 4. Спина в прогибе
PS-III-2	Баланс «Хвост дракона»		2 балла	Баланс с упором поясницы в дальнюю руку, ближняя к пилону рука упирается в пилон, ноги прямые и параллельны полу
	Вариант 1			1. Время 2. Стойка 3. Одна нога прямая, вторая согнута 4. Ближняя к пилону нога согнута и отведена вперед
	Вариант 2			1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Дальняя нога отведена вперед, раскрывая шпагатную линию
	Вариант 3			1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые диагонально полу 4. Ноги отведены назад и соединены
	Вариант 4			1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые параллельно полу 4. Ноги отведены назад и соединены
PS-III-3	Вис с упором бока в локоть		1,5 балла	Баланс на локте спиной к пилону, корпус параллелен полу, ноги вместе и прямые, свободная рука отведена в сторону
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые соединены 4. Дальняя рука не на снаряде
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Свободная рука удерживает за щиколотку одноименную согнутую или прямую ногу в простом хвате
	Вариант 3			1. Время 2. Вис 3. Свободная рука удерживает за щиколотку одноименную согнутую ногу в хвате бильман с проворотом плеч
	Вариант 4			1. Время 2. Вис 3. Свободная рука удерживает за щиколотку одноименную прямую ногу в хвате бильман с проворотом плеч
PS-III-4	Горизонтальный вис с распором в локоть и руку, согнутую в локте		4 балла	Горизонтальный вис с распором в локоть верхней ближней к пилону руки и нижней дальней руки согнутой в локте, с проворотом плеч и упором в пилон, нога зафиксирована между плечом и пилоном, свободная нога отведена назад, открывая шпагатную линию
				1. Время 2. Вис 3. Корпус и опорная нога параллельны полу
PS-III-5	Баланс «Опасный мост»		2 балла	Баланс в распоре между упором в классический хват двух рук и запястьем сокращенной ступни, корпус отведен максимально от пилона, спина в сильном прогибе, руки, опорная нога выпрямлены, свободная нога либо согнута или прямая, раскрывая шпагатную линию
	Вариант 1			1. Время 2. Распор 3. Плечо упирается в пилон 4. Свободная нога согнута
	Вариант 2			1. Время 2. Распор 3. Плечо упирается в пилон 4. Свободная нога выпрямлена 5. Шпагатная линия 180 градусов и более
	Вариант 3			1. Время 2. Распор 3. Корпус отведен от пилона на угол до 45 градусов 4. Свободная нога согнута или выпрямлена 5. Корпус и руки в одной линии
	Вариант 4			1. Время 2. Распор 3. Корпус отведен от пилона на угол 45 градусов и более 4. Свободная нога выпрямлена 5. Шпагатная линия 180 градусов и более 6. Корпус и руки в одной линии





Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-III-6	Горизонтальный баланс с зацепом под коленом и упором в руку		0,5 балла	1. Горизонтальный баланс с упором в ближнюю к пилону руку и зацепом под коленом одноименной руки, корпус стремится к параллели с полом, свободная нога прямая
				1. Время 2. Баланс 3. Корпус стремится к параллели с полом 4. Свободная нога прямая 5. Дальняя рука не на снаряде
PS-III-7	Диагональный сед на снаряде с упором в заднюю часть бедра		3 балла	Диагональный сед на снаряде с упором в заднюю часть бедра (ягодицы) и хватом за снаряд противоположной рукой. Свободная нога отведена в сторону, раскрывая шпагатную линию
	Вариант 1			1. Время 2. Сед 3. Захват дальней рукой разноименной ноги за щиколотку 4. Ноги прямые 5. Раскрытие шпагатной линии до 180 градусов
	Вариант 2			1. Время 2. Сед 3. Захват дальней рукой разноименной ноги за щиколотку 4. Ноги прямые 5. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
PS-III-8	Баланс в горизонтальном вися с зацепом между боком и бедром		1 балл	Баланс в горизонтальном вися с зацепом между боком и бедром одноименной ноги и упором в дальнюю от пилона руку, свободная рука отведена назад, колено свободной ноги выпрямлено
				1. Время 2. Вис 3. Корпус стремится к параллели с полом 4. Свободная нога прямая 5. Ближняя рука не на снаряде
PS-III-9	Баланс в продольном шпагате в стойке на руках		1,5 балла	Баланс в стойке на руках на полу с упором ступней в пилон, свободная нога отведена назад, раскрывая шпагатную линию
				1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Опорная нога параллельна полу
PS-III-10	Баланс в складке в стойке на руках		1 балла	Баланс в стойке на руках на полу с упором бедром и плечом в пилон, свободная нога отведена в сторону.
	Вариант 1			1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Ноги параллельны полу
	Вариант 2			1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Ноги параллельны полу 5. Ближняя рука отведена в сторону
PS-III-11	«Русский шпагат» с упором в пол		1,5 балла	Баланс с упором пол одной ногой, руки в хвате за пилон, свободная нога максимально отведена назад, корпус стремится к параллели с полом
	Вариант 1			1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Корпус отведен на угол до 45 градусов
	Вариант 2			1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Корпус отведен на угол 45 градусов и более






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-III-12	Стойка на руках с упором двумя ногами в пилон		1,5 балла	Стойка на руках с упором двумя ногами в пилон и сильным прогибом в пояснице
				1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Угол между пилоном и корпусом 90 градусов
PS-III-13	Стойка на полу с упором согнутой в локте руки в пилон (боком к пилому)		1 балл	Баланс в стойке на одной руке на полу, вторая рука согнута в локте с упиранием в пилон. Ноги вместе, корпус расположен сбоку, выпрямлен и параллелен пилому
				1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Корпус и ноги параллельны пилому
PS-III-14	Стойка на полу с локтевым хватом за пилон (спиной к пилому)		1 балл	Баланс в стойке на одной руке на полу, вторая рука в локтевом хвате упирается в пилон. Ноги вместе, корпус расположен спиной, выпрямлен и параллелен пилому
	Вариант 1			1. Время 2. Стойка 3. Одна нога прямая, вторая согнута и удерживается рукой 4. Корпус и ноги диагонально пилому
	Вариант 2			1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Корпус и ноги параллельны пилому
	Вариант 3			1. Время 2. Стойка 3. Одна нога согнута, вторая прямая 4. Корпус и ноги параллельны полу
	Вариант 4			1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Корпус и ноги параллельны полу
PS-III-15	Стойка на полу на согнутой руке с упором обратным хватом за пилон (боком к пилому)		1 балл	Баланс в стойке на согнутой руке на полу, вторая рука в обратном хвате упирается в пилон. Ноги вместе, корпус расположен сбоку, выпрямлен и параллелен пилому
	Вариант 1			1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Корпус и ноги параллельны пилому
	Вариант 2			1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые, раскрыты в шпагатную линию.
PS-III-16	Баланс в стойке на полу в поперечном шпагате		2 балла	Баланс в стойке на полу, с упором одной руки в пилон, корпус в балансе на руке раскрывает шпагатную линию
				1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Шпагатная линия параллельна полу





Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-III-17	Баланс «Лотос»		2,5 балла	Баланс с зацепом внутренней частью подколенного сгиба верхней ноги и упором в колено нижней ноги. Руки отведены в стороны
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ступни в зацепе 4. Руки не на снаряде 5. Корпус параллелен полу
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ступни не в зацепе 4. Руки не на снаряде 5. Ноги от стопы до колен параллельны друг другу 6. Корпус параллелен полу
PS-III-18	Баланс «Русская петля»		4 балла	Баланс с упором в ступню и удержанием за снаряд одноименной рукой, свободная рука удерживает ногу
PS-III-19	Баланс «СтарФиш»		4 балла	Баланс с упором в ступню нижней ноги и подъем верхней ноги.
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Корпус диагонально полу
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Корпус параллелен полу
PS-III-20	Баланс «Звезда»		3 балла	Баланс с фиксацией снаряда передней поверхностью бедра и внутренней частью плечевого сгиба противоположной руки
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Руки и ноги прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Руки и ноги прямые и параллельны друг другу 4. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-III-21	Вис «Супермен»		1 балл	Вис с зацепом внутренней частью бедер и прямым хватом руки или хватом «бильман» с проворотом плеч
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги вместе параллельны полу 4. Свободная рука не на снаряде
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги вместе диагонально полу 4. Руки прямые на снаряде в хвате «бильман» с проворотом плеч
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги вместе параллельны полу 4. Руки прямые на снаряде в хвате «бильман» с проворотом плеч







Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-III-22	Баланс с упором в ступню		Баланс с упором в ступню. Руки фиксируют локтевым хватом пилон и ногу, образуя зацеп кистями	
	Вариант 1		2,5 балла	1. Время 2. Упор 3. Кисти рук сцеплены в замок 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Упор 3. Кисти рук сцеплены в замок 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-III-23	Вис на руках с упором в плечо.		Вис на руках с упором в плечо.	
	Вариант 1		2 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые разведены в стороны 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги отведены назад в положение мексиканка 4. Стопы не касаются головы/плеч
	Вариант 3		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги отведены назад в положение мексиканка 4. Стопы касаются головы/плеч
	Вариант 4		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые разведены шпагатную линию 4. Раскрытие ног 180 градусов и более 5. Ноги параллельны полу
	Вариант 5		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги отведены назад в положение мексиканка 4. Ноги прямые, не скрещены, параллельны полу 5. Без дополнительной фиксации за снаряд
PS-III-24	Вис на руках с хватом с разных сторон от корпуса		Вис на руках, при котором руки находятся с разных сторон от корпуса без дополнительной фиксации за снаряд	
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Передняя нога согнута 4. Прогиб в поясничном отделе 5. Руки с разных сторон от корпуса 6. Без дополнительной фиксации за снаряд
	Вариант 2		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Шпагатная линия 180 градусов и более 5. Прогиб в поясничном отделе 6. Руки с разных сторон от корпуса 7. Ноги параллельны полу
PS-III-25	Вис с зацепом подъемом и упором в плечо		Вис с зацепом подъемом ступни и упором в одноименное плечо	
	Вариант 1		2 балла	1. Время 2. Вис 3. Упор в одноименное плечо 4. Две руки на снаряде 5. Свободная нога согнута
	Вариант 2		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Упор в одноименное плечо 4. Две руки на снаряде 5. Ноги прямые 6. Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 3		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Упор в одноименное плечо 4. Свободная рука удерживает ногу ниже колена 5. Ноги прямые 6. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-III-26	Вис с зацепом подъемом ступни и упором в плечо, без рук.		Вис с зацепом подъемом ступни и упором в плечо	
			4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Упор в одноименное плечо 4. Руки удерживают прямую ногу ниже колена 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
			5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Упор в противоположное плечо 4. Руки удерживают прямую ногу ниже колена 5. Раскрытие ног 180 градусов и более






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-III-27	Баланс с упором в ступню нижней ноги и подъем верхней ноги			Баланс с упором в ступню нижней ноги и подъем верхней ноги. Спина в сильном прогибе, руки на снаряде. Раскрытие ног не более 100 градусов.
	Вариант 1		4 балла	1. Время 2. Упор 3. Верхняя нога упирается в руку 4. Раскрытие ног не более 100 градусов 5. Корпус параллелен полу
	Вариант 2		5 балла	1. Время 2. Упор 3. Без дополнительного упора в руку 4. Раскрытие ног не более 100 градусов 5. Корпус и руки параллельны полу
PS-III-28	Вис на внутренней части плечевого сгиба			Вис на внутренней части плечевого сгиба с дополнительной фиксацией снаряда боком
	Вариант 1		0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Свободная рука дополнительно фиксирует ближнюю руку за локоть или кисть
	Вариант 2		1 балл	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Свободная рука не на снаряде
PS-III-29	Сид на внутренней части бедра с зацепом под колено			Сид на внутренней части бедра с зацепом под колено. Противоположная рука в классическом хвате на верхней части пилоне. Другая нога отведена назад, колено выпрямлено. В поясице прогиб, свободна рука отведена вперед.
	Вариант 1		1 балла	1. Время 2. Сид 3. Свободная рука не на снаряде
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Сид 3. Свободная рука удерживает одноименную ногу за щиколотку раскрывая шпагатную линию 4. Прогиб в спине
PS-III-30	Горизонтальный локтевой вис			Горизонтальный локтевой вис с удержанием ноги в хвате «бильман» с проворотом плеч
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис на локте 3. Рука удерживает ногу за щиколотку в хвате «бильман» с проворотом плеч 4. Ноги прямые 5. Опорная нога диагонально полу
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Вис на локте 3. Рука удерживает ногу за щиколотку в хвате «бильман» с проворотом плеч 4. Ноги прямые 5. Опорная нога параллельна полу
PS-III-31	Горизонтальный распорный вис			Горизонтальный распорный вис в шпагатной линии с упором в кисть согнутой руки
	Вариант 1		2 балла	1. Время 2. Распор 3. Опорная нога параллельна полу 4. Удержание ноги за щиколотку 5. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		2,5 балла	1. Время 2. Распор 3. Опорная нога параллельна полу 4. Удержание ноги за щиколотку 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-III-32	Вис на внутренней части плечевого сгиба			Вис на внутренней части плечевого сгиба, свободная рука удерживает разноименную ногу, раскрывая шпагатную линию
	Вариант 1		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Свободная рука удерживает противоположную ногу за щиколотку 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Свободная рука удерживает противоположную ногу за щиколотку 4. Раскрытие ног 180 градусов и более





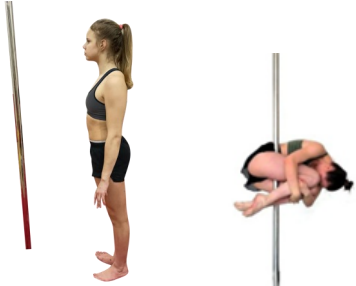
Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-III-33	Баланс с упором в ступню нижней ноги и подъем верхней ноги			Баланс в стойке на пилоне, при которой верхняя ближняя рука в обратном хвате, нижняя дальняя в классическом хвате (большим пальцем вниз), пилон между ног, корпус в сильном прогибе ноги, отведенные назад, либо согнуты в коленях, либо прямые и параллельны полу
	Вариант 1		2 балла	1. Время 2. Стойка 3. Ноги согнуты 4. Спина в прогибе 5. Без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами/ягодицами
	Вариант 2		2,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые диагонально полу 4. Спина в прогибе 5. Без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами/ягодицами
	Вариант 3		3 балла	1. Время 2. Стойка 3. Ноги согнуты и касаются головы, плеч 4. Спина в прогибе 5. Без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами/ягодицами
	Вариант 4		3,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые параллельно полу 4. Спина в прогибе 5. Без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами/ягодицами
PS-III-34	Баланс «Русский шпагат»			Горизонтальный вис с упором стопы в пилон между рук, руки в хвате все пальцы за пилоном, свободная нога раскрывает шпагатную линию.
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Упор 3. Раскрытие ног менее 180 градусов 4. Опорная нога диагонально
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Упор 3. Раскрытие ног 180 градусов и более 4. Опорная нога диагонально
	Вариант 3		5 баллов	1. Время 2. Упор 3. Раскрытие ног 180 градусов и более 4. Опорная нога параллельна полу
PS-III-35	Баланс с фиксацией внутренней поверхностью коленного сгиба и стопой противоположной ноги			Баланс с фиксацией внутренней поверхностью коленного сгиба и стопой противоположной ноги.
	Вариант 1		0,5 балла	1. Время 2. Упор 3. Колени разведены в стороны 4. Руки не на снаряде 5. Положение корпуса головой вверх
	Вариант 2		1 балл	1. Время 2. Упор 3. Колени разведены в стороны 4. Прямые руки удерживают снаряд в хвате «бильман» с проворотом плеч 5. Положение корпуса головой вниз
PS-III-36	Баланс в распоре снаряда между спиной и внутренней частью бедра			Баланс в распоре снаряда между спиной и внутренней частью бедра. Нога согнута в колене и упирается стопой в пилон. Руки не на снаряде.
	Вариант 1		0,5 балла	1. Время 2. Упор 3. Колени разведены в стороны 4. Ноги согнуты, обе стопы упираются в пилон 5. Руки не на снаряде
	Вариант 2		1,5 балла	1. Время 2. Упор 3. Колени свободной ноги согнута отведена в сторону. Стопа упирается в пилон. 4. Нога в зацепе бедром прямая, отведена в сторону 5. Руки не на снаряде




Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
PS-III-37	Баланс в распоре бедром и задней поверхностью плечевого сгиба			Баланс в распоре внутренней поверхностью бедра и задней поверхностью плечевого сгиба. Руки отведены в стороны. Ноги прямые.	
	Вариант 1			0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые, сведены вместе 4. Руки выпрямлены
	Вариант 2			1 балл	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые, разведены в стороны 4. Руки выпрямлены
PS-III-38	Баланс в зацепе внутренней поверхностью коленного сгиба			Баланс в зацепе внутренней поверхностью коленного сгиба, вторая нога зафиксирована на снаряде. Корпус в положении животом наверх. Голова, плечи, корпус параллельно полу.	
				2 балла	1. Время 2. Вис 3. Нога вытянута по пилону с упором в голень 4. Голова, плечи, корпус параллельно полу 5. Руки не на снаряде
PS-III-39	Вис с фиксацией внутренней частью плечевого сгиба и внутренней поверхностью коленного сгиба одноименной ноги			Вис с фиксацией внутренней частью плечевого сгиба и внутренней поверхностью коленного сгиба одноименной ноги. Руки прямые.	
				0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Одна нога прямая, вторая согнута 4. Руки прямые 5. Прогиб в спине
PS-III-40	Баланс в стойке на руках на полу с упором голени в пилон			Баланс в стойке на руках на полу с упором голени в пилон, свободная нога отведена назад	
				1 балл	1. Время 2. Стойка 3. Угол между бедром и пилоном не более 90 градусов 4. ИЛИ Опорная нога параллельна полу
PS-III-41	Вертикальный вис с фиксацией снаряда на участке бёдра-стопы			Вертикальный вис с фиксацией снаряда на участке бёдра-стопы, руки не на снаряде, возможно дополнительное удержание головой/шеей	
				3 балла	1. Время 2. Вис 3. Руки не на снаряде






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-IV-1	Вис на одной руке		4 балла	Вис на одной руке на динамическом пилоне. Корпус не соприкасается с пилоном. Уровень плеч, бедер и ног находится в одной плоскости (в одной линии) и параллелен снаряду
	Вариант 1			1. Вращение 2. Плечи, бедра и ноги находится в одной плоскости (в одной линии) и параллельны снаряду 3. Свободная рука не на снаряде 4. 3 круга
	Вариант 2			1. Вращение 2. Плечи, бедра и ноги находится в одной плоскости (в одной линии) и параллельны снаряду 3. Свободная рука не на снаряде 4. 6 кругов
PS-IV-2	Смена хватов нижней руки	 и др.	3 балла	Смена хватов нижней руки Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил
	Вариант 1			1. Смена хватов нижней руки 2. Минимальное количество разнообразных хватов 2 3. С возвратом в первоначальный хват
	Вариант 2			1. Смена хватов нижней руки 2. Минимальное количество разнообразных хватов 3 и более 3. С возвратом в первоначальный хват
PS-IV-3	Смена хватов верхней руки	 и др.	3 балла	Смена хватов верхней руки Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил
	Вариант 1			1. Смена хватов верхней руки 2. Минимальное количество разнообразных хватов 2 3. С возвратом в первоначальный хват
	Вариант 2			1. Смена хватов верхней руки 2. Минимальное количество разнообразных хватов 3 и более 3. С возвратом в первоначальный хват
PS-IV-4	Комбинированная смена хватов нижней и верхней руки		4 балла	Комбинированная смена хватов нижней и верхней руки Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил
	Вариант 1			1. Смена хватов нижней и верхней руки 2. Минимальное количество разнообразных хватов 4 (2-нижняя рука, 2 верхняя рука)
	Вариант 2			1. Смена хватов нижней и верхней руки 2. Минимальное количество разнообразных хватов 6 и более






Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость, баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-IV-5	Фонжи			Смена хватов и положения корпуса из виса на двух руках с дополнительным упором в плечо (корпус развернут животом вверх) в вис в распоре между плечевым хватом одной руки и упором животом в согнутую нижнюю руку второй (корпус развернут животом вниз) с возвратом в исходное положение тела Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил
	Вариант 1		4 балла	1. Комбинация выполнена 1 раз (положение корпус животом вверх-корпус животом вниз- корпус животом вверх или корпус животом вниз-корпус животом вверх-корпус животом вниз)
	Вариант 2		5 баллов	1. Комбинация выполнена 3 раза (положение корпус животом вверх-корпус животом вниз- корпус животом вверх или корпус животом вниз-корпус животом вверх-корпус животом вниз считать за 1 раз)
PS-IV-6	Сальто назад			Сальто назад с проворотом корпуса 360 градусов Выполнение упражнения «сальто с пилоне» запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил
	Вариант 1		2 балла	1. Начальное положение -стоя на полу 2. Конечное положение -соскок на пол 3. Проворот корпуса 360 градусов
	Вариант 2		3,5 балла	1. Начальное положение- вис на пилоне 2. Конечное положение- соскок на пол 3. Проворот корпуса 360 градусов
	Вариант 3		4,5 баллов	1. Начальное положение- вис на пилоне 2. Конечное положение- сед на пилоне 3. Проворот корпуса 360 градусов
PS-IV-7	Сальто из виса в шпагате			Начальное положение- вис в шпагате с упором в бедро ближней ноги, свободная нога выполняет мах, корпус выполняет проворот. Конечное положение- соскок на пол.
	Вариант 1		1,5 балла	1. Начальное положение –вис на пилоне 2. Конечное положение -соскок на пол 3. С дополнительным захватом внутренней частью коленного сгиба ближней ноги
	Вариант 2		2 балла	1. Начальное положение –вис на пилоне в шпагатной линии 2. Конечное положение- соскок на пол 3. Без дополнительного зацепа внутренней частью коленного сгиба ближней ноги
PS-IV-8	Русский шпагат в динамике			Вис в упражнении «русский шпагат» на динамическом пилоне.
	Вариант 1		3,5 балла	1. Вращение 2. Раскрытие ног менее 180 градусов 3. Опорная нога диагонально 4. 1 круг (не менее 360 градусов)
	Вариант 2		4,5 балла	1. Вращение 2. Раскрытие ног 180 градусов и более 3. Опорная нога диагонально 4. 1 круг (не менее 360 градусов)
	Вариант 3		5 баллов	1. Вращение 2. Раскрытие ног 180 градусов и более 3. Опорная нога параллельна полу 4. 1 круг (не менее 360 градусов)
PS-IV-9	Силовой подъем			Силовой подъем из позиции виса на прямых руках, ноги опущены вниз и соединены. Конечное положение стойка в распоре между руками. Ноги сведены вместе либо разведены в стороны
	Вариант 1		3 балла	1. Подъем 2. Начальное положение– вис, ноги опущены вниз и соединены 3. Конечное положение- стойка в распоре между руками. Ноги сведены вместе либо разведены в стороны 4. Подъем ног через согнутые колени
	Вариант 2		3,5 балла	1. Подъем 2. Начальное положение– вис, ноги опущены вниз и соединены 3. Конечное положение- стойка в распоре между руками. Ноги сведены вместе либо разведены в стороны 4. Подъем ног через прямые колени
PS-IV-10	Полусальто			Начальное положение вис «Полумесяц» (PS-II-14) Конечное положение- соскок на пол
			1,5 балла	1. Начальное положение вис «Полумесяц» (PS-II-14) 2. Промежуточное положение– упор в плечо 3. Конечное положение- соскок на пол
			2,5 балла	1. Начальное положение вис «Полумесяц» (PS-II-14) 2. Без промежуточного положения (остановки) 3. Конечное положение- соскок на пол






Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость, баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-IV-11	Старфиш в динамике		Баланс «СтарФиш» на динамическом пилоне.	
	Вариант 1		4,5 балла	1. Вращение 2. Корпус параллелен полу 3. 1 круг (не менее 360 градусов)
	Вариант 2		5 баллов	1. Вращение 2. Корпус параллелен полу 3. 2 круга (не менее 720 градусов)
PS-IV-12	Сход на пол из положения «русский шпагат»		Сход на пол из положения «русский шпагат» за счет маха свободной ногой с последующим проворотом ее не менее 180 градусов в сторону пола	
	Вариант 1		2,5 балла	1. Начальное положение – вис «русский шпагат», опорная нога диагонально полу, раскрытие ног менее 180 градусов 2. Конечное положение- соскок на пол
	Вариант 2		3,5 балла	1. Начальное положение – вис «русский шпагат», опорная нога диагонально полу, раскрытие ног 180 градусов и более 2. Конечное положение- соскок на пол
	Вариант 3		4 балла	1. Начальное положение – вис «русский шпагат», опорная нога параллельно полу, раскрытие ног 180 градусов и более 2. Конечное положение- соскок на пол
PS-IV-13	Комбинированный переход из PS-I-38 в PS-I-43		Комбинированный переход из PS-I-38 (1 вариант) в PS-I-43 (2 вариант)	
			0,5 балла	1. Начальное положение PS-I-38 (1 вариант) 2. Конечное положение PS-I-43 (2 вариант)
PS-IV-14	Комбинированный переход из PS-III-21 в вис на ближней ноге		Комбинированный переход из PS-III-21 (1 вариант) в вис на ближней ноге	
			4 балла	1. Начальное положение PS-III-21 (1 вариант) 2. Конечное положение – вис на ближней ноге
PS-IV-15	Динамическая комбинация с выходом в PS-I-2		Динамическая комбинация из облета с выходом в PS-I-2 (1 вариант)	
			3 балла	1. Начальное положение – облет на одной руке 2. Конечное положение – PS-I-2 (1 вариант) 3. Без дополнительной фиксации ногами за снаряд или пол

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость, баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-IV-16	Комбинированная смена ног на снаряде		Комбинированная смена ног на снаряде из позиции «вис на дальней» или «вис на ближней»	
	Вариант 1		2 балла	Комбинация выполнена 1 раз (Вис на дальней ноге—вис на ближней ноге—вис на дальней ноге или вис на ближней ноге—вис на дальней ноге —вис на ближней ноге) Смена ног без остановок
	Вариант 2		2,5 балла	Комбинация выполнена 2 раза (Вис на дальней ноге—вис на ближней ноге—вис на дальней ноге или вис на ближней ноге—вис на дальней ноге —вис на ближней ноге—считать как 1 раз) Смена ног без остановок
PS-IV-17	Комбинированная смена бока из позиции «вис на дальней ноге» в «вис на ближней ноге» через позицию 1-41		Комбинированная смена бока из позиции «вис на дальней ноге» в «вис на ближней ноге» через позицию 1-41.	
			2,5 балла	1. Комбинация выполнена без остановок
PS-IV-18	Срыв из PS-I-37		Срыв из PS-I-37 Выполнение данного упражнения с пролетом больше роста участника запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил	
	Вариант 1		1 балл	Пролет меньше роста участника
	Вариант 2		2 балла	Пролет больше роста участника
PS-IV-19	Срыв из PS-I-39		Срыв из PS-I-39 Выполнение данного упражнения с пролетом больше роста участника запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил	
			1,5 балла	Руки не на снаряде
PS-IV-20	Заход с прыжка в сид на снаряд		Заход с прыжка в сид на снаряд	
			1,5 балла	1. Начальное положение—стоя на полу 2. Конечное положение—сид на снаряде 3. Без фиксации руками за снаряд

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость, баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-IV-21	Срыв из PS-II-2		Срыв из PS-II-2 Выполнение данного упражнения с пролетом больше роста участника запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил	
	3,5 балла		Пролет меньше роста участника	
	4,5 балла		Пролет больше роста участника	
PS-IV-22	Срыв из PS-II-17 в сид		Срыв из PS-II-17 в сид Выполнение данного упражнения с пролетом больше роста участника запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил	
			3 балла	1. Начальное положение—PS-II-17 2. Конечное положение—сид на снаряде 3. Без фиксации руками за снаряд
PS-IV-23	Срыв из PS-III-28 в сид		Срыв из PS-III-28 в сид Выполнение данного упражнения с пролетом больше роста участника запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил	
			2 балла	1. Начальное положение—PS-III-28 2. Конечное положение—сид на снаряде 3. Без фиксации руками за снаряд

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-G-1	Синхронный вис в полушпагате		2,5 балла	<p>Первый атлет: Вис с зацепом под колено дальней ноги от пилон. Ближняя прямая нога отведена вдоль пилон. Корпус развернут вперед. Ближняя к пилону рука удерживает противоположную ногу. Свободная рука удерживает за щиколотку ногу партнера</p> <p>Второй атлет: Вис в полушпагате с захватом за щиколотку ногу партнера</p>
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Удержание за щиколотки
PS-G-2	Синхронный вис		2 балла	<p>Первый атлет: Сед на пилоне с упором в снаряд внутренней частью бедер, рука в хвате на снаряде</p> <p>Второй атлет: Вис на поясице, ноги и руки разведены в сторону</p>
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Ноги прямые 3. Руки прямые
PS-G-3	Синхронный «Русский шпагат»		3,5 балла	<p>Первый атлет: Горизонтальный вис с упором стопы нижней ноги в пилон между рук, руки в хвате все пальцы за пилонем, свободная нога раскрывает шпагатную линию.</p> <p>Второй атлет: Горизонтальный вис с упором стопы нижней ноги в пилон между рук, руки в хвате все пальцы за пилонем, свободная нога раскрывает шпагатную линию.</p>
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног менее 180 градусов 4. Опорная нога диагонально
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног 180 градусов и более у обоих атлетов 4. Опорная нога диагонально
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног 180 градусов и более у обоих атлетов 4. Опорная нога параллельна полу у обоих атлетов
PS-G-4	Вис на руке партнера с дополнительным упором		2,5 балла	<p>Первый атлет: Сед на пилоне с упором в снаряд внутренней частью бедер, рука в локтевом хвате на снаряде</p> <p>Второй атлет: Вис на руке партнера с дополнительным упором в пилон</p>
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Второй атлет: -Ноги разведены в стороны
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Второй атлет: 4. Корпус развернут боком и параллелен полу. 5. Две ноги прямые и разведены в стороны
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Второй атлет: 4. Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии) 5. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 4			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Второй атлет: 4. Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии) 5. Две ноги прямые и сведены вместе
PS-G-5	Вис с зацепом под колено за партнера		2,5 балла	<p>Первый атлет: Горизонтальный вис на пилоне с обхватом ноги за снаряд и захватом пилон одноименной рукой. Свободная рука удерживает одноименную ногу.</p> <p>Второй атлет: Вис с зацепом под колено за партнера, одна рука удерживает вторую ногу за щиколотку. Вторая рука упирается в пилон</p>
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Первый атлет: Дополнительная фиксация верхней ногой за снаряд 4. Второй атлет: Руки удерживают согнутую ногу в хвате «бильман» за щиколотку (с проворотом плечей)
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Первый атлет: Без дополнительной фиксации верхней ногой за снаряд, нога выпрямлена 4. Второй атлет: Руки удерживают прямую ногу в хвате «бильман» за щиколотку (с проворотом плечей)

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-G-6	Синхронный Вис с зацепом между бедер		2,5 балла	<p>Первый атлет: Вис с зацепом между бедер, ноги выпрямлены и горизонтально полу. Сильный прогиб в спине. Прямые руки удерживают ноги партнера</p> <p>Второй атлет: Вис с зацепом внутренней частью бедер и прямым хватом руками за ноги партнера</p>
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги параллельны полу
PS-G-7	Синхронный вис		2,5 балла	<p>Первый атлет: Сед на пилоне с прогибом назад и удержании ног партнера руками</p> <p>Второй атлет: Вис на руках на пилоне, спина в сильном прогибе</p>
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Руки и ноги прямые
PS-G-8	Вис на стопах партнера		3 балла	<p>Первый атлет: Вис на руках на пилоне с фиксацией внутренней частью плечевого сгиба руки боком.</p> <p>Второй атлет: Вис на стопах партнера при котором одна или 2 ноги зафиксированы на одной стопе, шея на второй стопе</p>
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Второй атлет: Вис на стопах партнера при котором 2 ноги зажимают одну стопу, шея на второй стопе. Прямые руки в стороны без дополнительной фиксации за снаряд или стопу
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Второй атлет: Вис на стопах партнера при котором 1 нога на стопе партнера, шея на второй стопе. Свободная нога отведена в шпагатную линию и зафиксирована руками в замок.
PS-G-9	Синхронная стойка в упоре стопой и зацепом за ногу партнера		2,5 балла	<p>Первый атлет: Стойка в упоре в пилон стопой нижней ноги и зацеп ступней верхней ноги за ногу партнера</p> <p>Второй атлет: Стойка в упоре в пилон стопой нижней ноги и зацеп ступней верхней ноги за ногу партнера</p>
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Распор 3. Руки и ноги прямые 4. Свободные руки не на снаряде
PS-G-10	Горизонтальный вис в распоре между руками		4 балла	<p>Первый атлет: Упор с зацепом между бедер и упором рукой в пилон, ноги выпрямлены.</p> <p>Второй атлет: Горизонтальный вис в распоре между руками. Верхняя рука в хвате за ногу партнера с дополнительной фиксацией второй ногой партнера.</p>
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Второй атлет: <ul style="list-style-type: none"> - Корпус и ноги развернуты животом вверх - Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу - Ноги прямые, разведены в стороны на угол более 160 градусов
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Второй атлет: <ul style="list-style-type: none"> - Корпус и ноги развернуты животом вверх - Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу - Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Второй атлет: <ul style="list-style-type: none"> - Корпус и ноги развернуты животом вверх - Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу - Ноги прямые, разведены в стороны на угол не более 90 градусов
	Вариант 4		5 баллов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Второй атлет: <ul style="list-style-type: none"> - Корпус и ноги развернуты животом вверх - Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу - Ноги прямые, сведены вместе

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-G-11	Синхронный Вис в распоре		Первый атлет: Вис в распоре между руками. Корпус ровный, в одной плоскости Второй атлет: вис на двух руках с дополнительным упором в плечо. Корпус ровный, в одной плоскости и развернут животом вверх. Стопы упираются в ноги партнера	
	Вариант 1		3 балла	1. Время 2. Распор 3. Оба атлета: ноги выпрямлены
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Распор 3. Первый атлет: Ноги согнуты и касаются головы
PS-G-12	Вис на внутренней части плечевого сгиба		Первый атлет: зацеп внутренней частью бедер, корпус в положении лицом к пилону Второй атлет: Вис на ступнях на внутренней части плечевого сгиба партнера	
			3 балла	1. Время 2. Распор 3. Свободные руки не на снаряде
PS-G-13	Баланс с упором в локтевой сгиб		Первый атлет: Сед на пилоне с упором в снаряд внутренней частью бедер, рука в локтевом хвате на снаряде соединена со второй рукой в замок. Ноги выпрямлены. Второй атлет: Баланс с упором в ступню нижней ноги и подъем верхней ноги в локтевой сгиб партнера.	
			3,5 балла	1. Время 2. Распор 3. Второй атлет: - Корпус параллелен полу, руки в стороны
PS-G-14	Вис с удержанием ноги партнера		Первый атлет: Вис в распоре между хватом на пилоне и верхней ногой партнера, прямые ноги в положении «уголок» и параллельны полу Второй атлет: Горизонтальный вис в распоре. Верхняя рука в обратном хвате. Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии), ноги разведены в стороны	
	Вариант 1		4 балла	1. Время 2. Распор 3. Первый атлет: Ближняя к пилону рука согнута , без дополнительной фиксации внутренней частью плечевого сгиба, ноги параллельны полу
	Вариант 2		4,5 балла	1. Время 2. Распор 3. Первый атлет: Ближняя к пилону рука прямая , ноги параллельно полу
PS-G-15	Стойка на груди на руках-шее партнера		Первый атлет: Стойка на груди на руках-шее партнера, спина в сильном прогибе Второй атлет: Упор стопы в пилон, руки в классическом хвате на верхней части пилона. Свободная нога на пилоне или раскрывает шпагатную линию	
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Второй атлет: Свободная нога на пилоне
	Вариант 2		4,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Второй атлет: Свободная нога раскрывает шпагатную линию