



ОФСОО

Национальная федерация
воздушной гимнастики
и пилонного спорта

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ
ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО
(АН)**

2023-2024

Терминология

Продольный шпагат 180 градусов и более – раскрытие прямых ног в продольную линию. Прямые ноги обязательное условие ко всем шпагатам.

Поперечный шпагат 180 градусов и более – раскрытие прямых ног в поперечную линию без отведение таза назад(стопы, колени, таз на одной линии). Прямые ноги обязательное условие ко всем шпагатам.

Складка – положение поперечной шпагатной линии с отведением таз назад.

Продольная шпагатная линия – раскрытие ног в продольную линию без условий шпагата: одна нога согнута, вторая прямая; или раскрытие менее 180 градусов.

Проворот плеча – расположение плечевого сустава, когда локоть и плечо повернуто. Характерно для удержаний ног Бильман.



Удержание через бок(без проворота плеча) – расположение плечевого сустава, без проворота плеча и локтя. Характерно для боковых затяжек.




Одноименная нога – той же стороны, что и удерживающая рука. Например: правая рука удерживает правую ногу.



Разноименная нога – с противоположенной стороны, что удерживающая рука. Например: правая рука удерживает левую ногу.



Подколенки – коленный сгиб с задней стороны

Уголок – положение ног в складке по отношению к корпусу, где угол между корпусом и ногами приблизительно 45-90 градусов.



Код	Иллюстрация	Условия выполнения	Балл
Элементы на гибкость (Flex)			
АН-F-1		<p>Вис с удержанием ноги в продольной линии</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов <p>0,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги - Продольный шпагат 180 градусов и более - Две ноги прямые <p>1,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зацеп стопой - Удержание разноименной ноги - Продольный шпагат 180 градусов и более - Две ноги прямые <p>2,5 балла</p>	
АН-F-2		<p>Вис с удержанием ноги в поперечной линии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги <p>0,5 балла</p>	



АН-F-3		<p>Вис на руках с раскрытием ног в шпагат.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Корпус перпендикулярно полу <p>0,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Корпус перпендикулярно полу <p>1 балла</p>
АН-F-4		<p>Упор в кольцо с раскрытием продольного шпагата и удержанием задней ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Свободная рука удерживает кольцо локтевым сгибом - Передняя нога в упоре в кольце прямая <p>1 балл</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги на участке от колена до щиколотки - Ноги прямые - Удержание без проворота плеч <p>1,5 балла</p>
АН-F-5		<p>Прогиб на верхней дуге с упором в нижнюю дугу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб в спине - Стопы не касаются лба/лица - Выведение кольца вперед <p>0,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб в спине - Стопы касаются лба/лица - Выведение кольца вперед <p>1,5 балл</p>

АН-F-6		Вис на поясице с удержанием ноги	
		<ul style="list-style-type: none"> - Без проворота плеч - Удержание за щиколотку - Удержание ногой за кольцо 	1,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Ноги согнуты - Линия раскрытия ног от колена до колена 180 градусов и более 	2 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямой ноги с проворотом плеч - Линия раскрытия ног от колена до стопы 180 градусов и более 	3 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание кольца с проворотом плеч - Ноги прямые - Кисти над ногой 	5,5 баллов
АН-F-7		Вис в прогибе с удержанием ноги через боковую затяжку	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги без проворота плеч - Затяжка через бок - Нижняя нога прямая 	1.5 балла




АН-F-8		<p>Упор в кольцо с боковой затяжкой</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="875 285 1377 600"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямой ноги без проворота плеч - Затяжка через бок </td> <td data-bbox="1377 285 1565 600">1,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="875 600 1377 915"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямой ноги без проворота плеч - Затяжка через бок - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1377 600 1565 915">2,5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="875 915 1377 1283"> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеча - Ноги согнуты в коленях - Свободная нога сверху удерживаемой и касается руки </td> <td data-bbox="1377 915 1565 1283">3,5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямой ноги без проворота плеч - Затяжка через бок 	1,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямой ноги без проворота плеч - Затяжка через бок - Продольный шпагат 180 градусов и более 	2,5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеча - Ноги согнуты в коленях - Свободная нога сверху удерживаемой и касается руки 	3,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямой ноги без проворота плеч - Затяжка через бок 	1,5 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямой ноги без проворота плеч - Затяжка через бок - Продольный шпагат 180 градусов и более 	2,5 баллов							
<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеча - Ноги согнуты в коленях - Свободная нога сверху удерживаемой и касается руки 	3,5 балла							
АН-F-9		<p>Вис на коленном сгибе с удержанием ноги в бильман</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="875 1367 1377 1566"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Руки согнуты - Удержание ноги за щиколотку - Ноги согнуты </td> <td data-bbox="1377 1367 1565 1566">1,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="875 1566 1377 1896"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Удержание ноги за щиколотку - Нижняя нога прямая </td> <td data-bbox="1377 1566 1565 1896">2 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Руки согнуты - Удержание ноги за щиколотку - Ноги согнуты 	1,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Удержание ноги за щиколотку - Нижняя нога прямая 	2 баллов		
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Руки согнуты - Удержание ноги за щиколотку - Ноги согнуты 	1,5 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Удержание ноги за щиколотку - Нижняя нога прямая 	2 баллов							




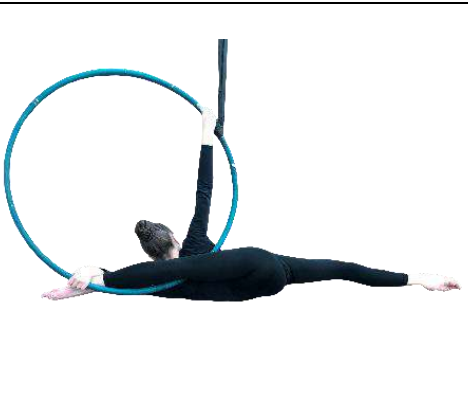
<p>АН-F-10</p>		<p>Вис с прогибом спины и упором в кольцо ногами</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые - Прогиб в спине 	<p>2 балла</p>
<p>АН-F-11</p>		<p>Вис на коленных сгибах с удержанием двух ног и проворотом плеч</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног с проворотом плеч - Руки прямые 	<p>2,5 балла</p>
<p>АН-F-12</p>		<p>Вис на боковой дуге кольца с прогибом</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Прямой хват на боковой дуге - Корпус снаружи кольца - Ноги прямые - Прогиб корпуса 	<p>2,5 балла</p>



<p>АН-Ф-13</p>		<p>Вис с проворотом плеч в прогибе</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="873 237 1377 489"> <ul style="list-style-type: none"> - Хват рук и зацеп ноги на нижней дуге - Опорная нога прямая - Руки прямые </td> <td data-bbox="1377 237 1559 489"> <p>2,5 балла</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="873 489 1377 930"> <ul style="list-style-type: none"> - Хват рук и зацеп ноги на нижней дуге - Опорная нога прямая - Руки прямые - Рабочая нога согнута - Рабочая нога между рук - Нога касается головы </td> <td data-bbox="1377 489 1559 930"> <p>4 балла</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="873 930 1377 1350"> <ul style="list-style-type: none"> - Хват рук и зацеп ноги на нижней дуге - Ноги прямые - Руки прямые - Рабочая нога между рук </td> <td data-bbox="1377 930 1559 1350"> <p>4,5 балла</p> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Хват рук и зацеп ноги на нижней дуге - Опорная нога прямая - Руки прямые 	<p>2,5 балла</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хват рук и зацеп ноги на нижней дуге - Опорная нога прямая - Руки прямые - Рабочая нога согнута - Рабочая нога между рук - Нога касается головы 	<p>4 балла</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Хват рук и зацеп ноги на нижней дуге - Ноги прямые - Руки прямые - Рабочая нога между рук 	<p>4,5 балла</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Хват рук и зацеп ноги на нижней дуге - Опорная нога прямая - Руки прямые 	<p>2,5 балла</p>							
<ul style="list-style-type: none"> - Хват рук и зацеп ноги на нижней дуге - Опорная нога прямая - Руки прямые - Рабочая нога согнута - Рабочая нога между рук - Нога касается головы 	<p>4 балла</p>							
<ul style="list-style-type: none"> - Хват рук и зацеп ноги на нижней дуге - Ноги прямые - Руки прямые - Рабочая нога между рук 	<p>4,5 балла</p>							
<p>АН-Ф-14</p>		<p>Вис с выворотным хватом и упором ногой</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="873 1402 1377 1759"> <ul style="list-style-type: none"> - Выворотный (обратный) хват - Руки прямые </td> <td data-bbox="1377 1402 1559 1759"> <p>2,5 балла</p> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Выворотный (обратный) хват - Руки прямые 	<p>2,5 балла</p>				
<ul style="list-style-type: none"> - Выворотный (обратный) хват - Руки прямые 	<p>2,5 балла</p>							


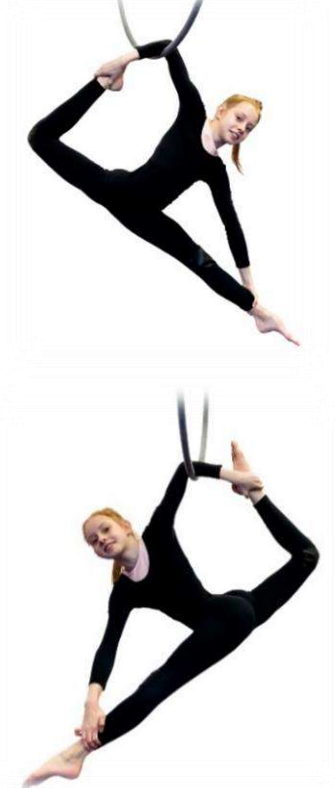
АН-F-15		Вис на верхней дуге с удержанием кольца в прогибе	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Нижняя нога прямая - Одна рука на верхней дуге, другая на нижней дуге - Без проворота плеч <p style="text-align: right;">3 балла</p>
АН-F-16		Вис на пояснице с удержанием ноги	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги двумя руками - Без проворота плеч - Удержание ноги за щиколотку <p style="text-align: right;">1 балл</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги двумя руками - Поворот плеч - Нижняя нога согнута - Распорная нога прямая - Руки согнуты <p style="text-align: right;">3 балла</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги одной рукой - Удержание одноименной ноги - Поворот плеч - Ноги прямые - Руки прямые <p style="text-align: right;">3.5 балла</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание двумя руками - Удержание ноги с проворотом плеч - Ноги прямые - Руки прямые <p style="text-align: right;">4 балла</p>	





АН-F-17		Упор ногой на кольце с удержанием ноги через боковую затяжку	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые - Удержание ноги без проворота плеча - Удержание разноименной ноги 	3 балла
АН-F-18		Упор в кольцо с удержанием ноги в положении бильман	<ul style="list-style-type: none"> -Руки с разных сторон от дуги кольца -Удержание ноги на участке от щиколотки до колена - Проворот плеч - Колено согнуто 	3,5 балла
АН-F-19		Вис на нижней дуге с удержанием ноги в положении бильман	<ul style="list-style-type: none"> -Руки с разных сторон от дуги кольца -Удержание ноги на участке от щиколотки до колена -Проворот плеч - Задняя нога согнута - 	3,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> -Руки с разных сторон от дуги кольца -Удержание ноги на участке от щиколотки до колена -Проворот плеч - Продольный шпагат 180 градусов и более 	4 балла	



АН-Ф-20		<p>Вис на подмышках с удержанием разноименных ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименных ног - Задняя нога согнута - Продольная шпагатная линии ног от стопы до колена 180 градусов и более <p style="text-align: right;">3 балла</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименных ног - Ноги прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более <p style="text-align: right;">4,5 балла</p>
АН-Ф-21		<p>Вис на верхней дуге с раскрытием ног в шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Плечи на одной линии и направлены вперед - Ноги прямые <p style="text-align: right;">3.5 балла</p>
АН-Ф-22		<p>Вис с прогибом спины, без упора в кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые - Прогиб в спине - Без упора корпусом или ногами в кольцо <p style="text-align: right;">3 балла</p>


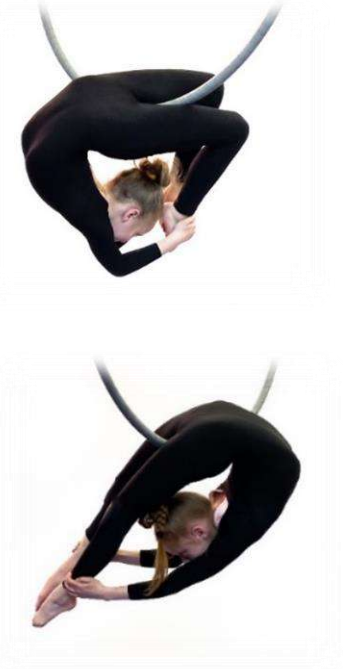
АН-F-23		Вис на коленном сгибе с удержанием ног обеими разноименными руками	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Удержание разноименных ног - Нижняя нога прямая - Проворот плеча у нижней руки 3,5 балла
АН-F-24		Вис под коленом на верхней дуге	<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Руки прямые - Нога прямая 3,5 балла
АН-F-25		Вис на прямых руках с удержанием ноги между рук	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги согнуты - Хват уже линии плеч 4 балла
АН-F-26		Горизонтальный вис на прямой руке с удержанием ноги в параллели с полом	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Удержание разноименной ноги - Продольный шпагат 180 градусов и более - Кисть удерживает кольцо и находится над щиколоткой 4 балла


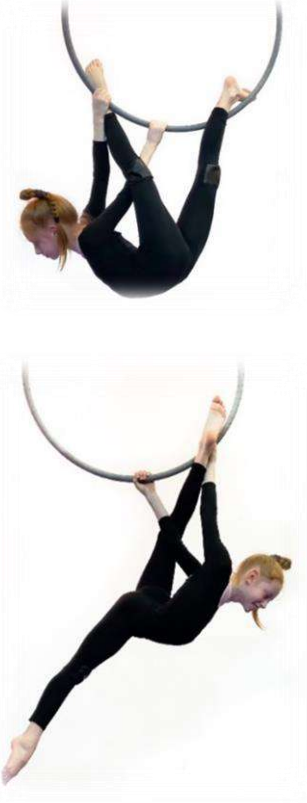

АН-Ф-27		Горизонтальный вис на прямой руке с раскрытием ног в шпагат и удержанием ноги через боковую затяжку	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые - Удержание разноименной ноги без проворота плеч - Передняя нога перед кольцом, задняя нога за кольцом 	4 балла
АН-Ф-28		Вис на подмышечной впадине с удержанием ног в шпагат	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Продольная шпагатная линии от стопы до колена 180 градусов и более 	3.5 балла
			<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Ноги прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более 	4.5 балла




<p>АН-Ф-29</p>		<p>Вис на локтевом сгибе с удержанием прямой ноги наверх</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="868 262 1377 577"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Нижняя нога согнута - Продольная шпагатная линия от стопы до колена 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1377 262 1565 577" style="text-align: center; vertical-align: top;"> <p>3 балла</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="868 577 1377 1039"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Нижняя нога прямая - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1377 577 1565 1039" style="text-align: center; vertical-align: top;"> <p>4 балла</p> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Нижняя нога согнута - Продольная шпагатная линия от стопы до колена 180 градусов и более 	<p>3 балла</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Нижняя нога прямая - Продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>4 балла</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Нижняя нога согнута - Продольная шпагатная линия от стопы до колена 180 градусов и более 	<p>3 балла</p>					
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Нижняя нога прямая - Продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>4 балла</p>					
<p>АН-Ф-30</p>		<p>Вис на локтевом сгибе с удержанием прямой ноги вниз</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="868 1123 1377 1407"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной рукой - Верхняя нога согнута - Продольная шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более. </td> <td data-bbox="1377 1123 1565 1407" style="text-align: center; vertical-align: top;"> <p>3 балла</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="868 1407 1377 1864"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной рукой - Верхняя нога согнута - Продольная шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более. </td> <td data-bbox="1377 1407 1565 1864" style="text-align: center; vertical-align: top;"> <p>4 балла</p> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной рукой - Верхняя нога согнута - Продольная шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более. 	<p>3 балла</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной рукой - Верхняя нога согнута - Продольная шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более. 	<p>4 балла</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной рукой - Верхняя нога согнута - Продольная шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более. 	<p>3 балла</p>					
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной рукой - Верхняя нога согнута - Продольная шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более. 	<p>4 балла</p>					




АН-Ф-31		<p>Вис на коленном сгибе с удержанием согнутой ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание двумя руками согнутой ноги - Свободная нога прямая над головой - Свободная нога между рук 	<p>4,5 балла</p>
АН-Ф-32		<p>Вис на верхней дуге кольца в прогибе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки на верхней дуге - Ноги между рукой и кольцом - Плечи на одной линии - Руки и ноги прямые 	<p>4,5 балла</p>
АН-Ф-33		<p>Упор с прогибом спины</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одноименная нога между кистью руки и кольцом - Прогиб спины - Плечи на одной линии - Руки и ноги прямые 	<p>5 баллов</p>
АН-Ф-34		<p>Вис локтевых сгибах с удержанием ноги в бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги с проворотом плеч - Ноги согнутые - Удержание ноги за щиколотку 	<p>4,5 баллов</p> <p>5,5 баллов</p>

АН-Ф-35		Вис на локтевом сгибе с удержанием ног в положении бильман	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименных ног на участке от щиколотки до колена - Проворот плеча 	5,5 баллов
АН-Ф-36		Вертикальный упор животом в нижнюю дугу с удержанием ноги в положении бильман	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямой ноги с проворотом плеч в положение бильман - Удержание разноименной рукой - Удержание ноги за щиколотку 	5 баллов
			<ul style="list-style-type: none"> - Удержание прямой ноги с проворотом плеч в положение бильман - Удержание разноименной рукой - Удержание ноги за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более 	5,5 баллов



<p>АН-Ф-37</p>		<p>Вис на пятке с удержанием ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание ноги двумя руками - Ноги согнуты - Удержание ноги за стопу 	<p>3,5 балла</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание ноги двумя руками - Верхняя нога прямая - Удержание ноги за стопу 	<p>4 балла</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание разноименных ног - Нижняя нога прямая 	<p>5 баллов</p>
<p>АН-Ф-38</p>		<p>Вис на бедре с удержанием ног в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Ноги согнуты - Руки согнуты 	<p>4.5 балла</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Ноги прямые - Ноги вместе - Удержание ног за щиколотки 	<p>5.5 баллов</p>





АН-Ф-39		<p>Вис на верхней дуге с удержанием ног в подмышках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стопы в подмышечных впадинах - Прогиб в спине - Без упора ногами и животом в кольцо - Стопы натянуты <p style="text-align: right;">5 баллов</p>
АН-Ф-40		<p>Вис на руках в широком хвате с удержанием ноги между рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки в широком хвате - Две ноги на снаряде - Ноги прямые - Руки прямые - Нога под кистью разноименной руки <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки в широком хвате - Руки прямые - Нога под кистью разноименной руки - Продольный шпагат 180 градусов и более <p style="text-align: right;">6 баллов</p>
АН-Ф-41		<p>Упор «Капелька» на верхней дуге</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прямой хват - Ноги прямые - Руки прямые - На верхней дуге <p style="text-align: right;">5.5 баллов</p>





АН-Ф-42		Вис «Капелька» на нижней дуге	<ul style="list-style-type: none"> - Прямой хват - Ноги прямые - Руки прямые - На нижней дуге 6 баллов
АН-Ф-43		Вис на боковой дуге кольцо с прогибом <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука на верхней дуге - Руки прямые - Удержание одноименной ноги на участке от колена до щиколотки - Продольный шпагат 180 градусов и более 	4, 5 балла
АН-Ф-44		Заворот корпуса на верхней дуге <ul style="list-style-type: none"> - Ноги в диагональной линии по отношению к полу - Подвздошные кости направлены вверх - Заворот - Продольный шпагат 180 градусов и более 	6 баллов

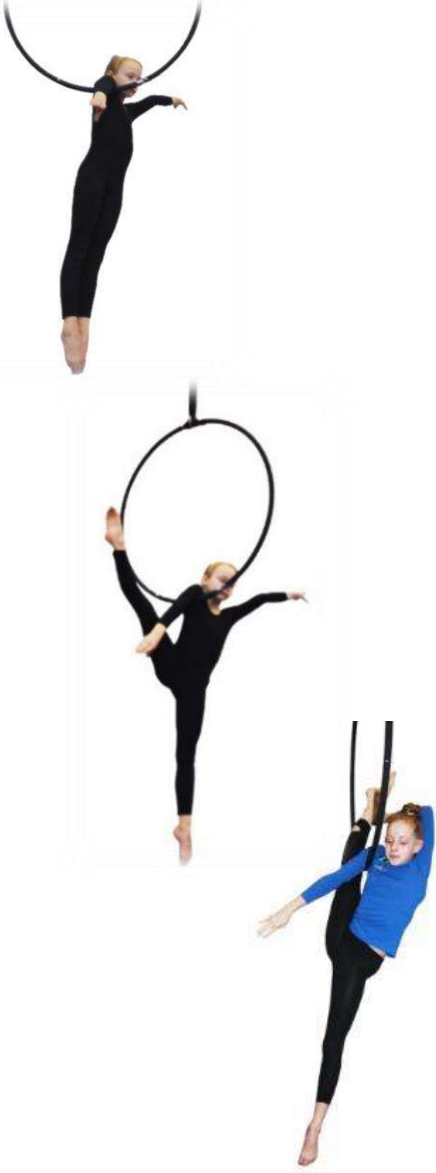

АН-Ф-45		<p>Вис на шее в кольце</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на шее с зацепом пятками - В положении кольцо - Руки не на снаряде <p>6 баллов</p>
АН-Ф-46		<p>Вис на шее с удержанием прямых ног в положении бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на шее - Руки удерживают ногу на участке от колена до щиколотки. Вторая нога заводится между руками и ногой - Ноги вместе - Проворот плеч - Ноги согнуты <p>5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на шее - Руки удерживают ногу на участке от колена до щиколотки. Вторая нога заводится между руками и ногой - Ноги вместе - Проворот плеч - Ноги прямые <p>6 баллов</p>
АН-Ф-47		<p>Вис на бедре и плече с удержанием ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименных ног - Ноги прямые - Руки прямые - Нижняя рука с проворотом плеча - Верхняя рука без проворота плеча <p>5,5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименных ног - Ноги прямые - Руки прямые - Проворот плеч <p>6 баллов</p>




Элементы на силу (Power)





АН-Р-1		Вис с удержанием руками в прогибе	
		<ul style="list-style-type: none"> - Прямая линия от живота до ног - Корпус в прогибе 	0,5 балла
АН-Р-2		Вис на кольце с упором в шею	
		<ul style="list-style-type: none"> - Опорная рука прямая - Вторая рука не на снаряде - Ноги не на снаряде 	0,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Опорная рука прямая - Вторая рука не на снаряде - Упор ногой в кольцо 	1.5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Опорная рука прямая - Удержание рукой разноименной ноги - Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 	3 балла





АН-Р-3		Вис на коленном сгибе с выведением одной ноги назад	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на одном коленном сгибе - Одноименная рука удерживает согнутую ногу - Вторая рука и нога не на снаряде 	1 балл
АН-Р-4		Вис с разворотом плеч и отведением ноги	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые - Плечи развернуты от кольца - Плечи на одной линии 	1 балл
АН-Р-5		Вис с упором ногами в боковые дуги	<ul style="list-style-type: none"> - Стопы сокращены - Руки не на снаряде - Корпус выведен вниз 	1,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Стопы натянуты - Руки не на снаряде 	2,5 баллов	
АН-Р-6		Вис на коленке на верхней дуге с выведением кольца вперед	<ul style="list-style-type: none"> - Выведение кольца вперед - Руки прямые - Свободная нога не на снаряде 	1 балла




АН-Р-7		Вис на бедре с раскрытием ног и удержанием кольца стопами	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на бедре - Корпус перпендикулярно полу - Руки не на снаряде 	1 балл
АН-Р-8		Вис на двух руках с зацепом за кольцо и раскрытием шпагатной линии	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые - В положении виса - Максимальное раскрытие ног 	1 балл
АН-Р-9		Вис с удержанием сокращенными стопами боковой дуги	<ul style="list-style-type: none"> - Стопы сокращены - Руки не на снаряде - Удержание кольца бедрами 	1, 5 балла
АН-Р-10		Вис на локтевом сгибе с удержанием прямой разноименной ноги	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Удержание прямой разноименной ноги - Вторая нога не на снаряде - Вторая рука не на снаряде 	1.5 балла

АН-Р-11		<p>Вис на подмышечной впадине</p> <ul style="list-style-type: none"> - Опорная рука прямая - Вис на подмышечной впадине - Ноги опущены вниз - Ноги рядом <p>1,5 балла</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на подмышке - Продольный шпагат 180 градусов и более - Ноги прямые <p>2,5 балла</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на подмышке - Удержание разноименной ноги - Ноги прямые - Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более <p>3,5 балла</p>
АН-Р-12		<p>Вис на боковой дуге с зацепом прямой ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание боковой дуги прямым хватом - Опорная нога прямая - Вторая нога не на снаряде - Руки прямые <p>2,5 балла</p>

АН-Р-13		<p>Вис с упором ногами в кольцо</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="873 264 1377 411"> <ul style="list-style-type: none"> - Одна нога на кольце - Задняя нога прямая - Руки прямые - Прогиб в спине </td> <td data-bbox="1377 264 1563 411">2 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="873 411 1377 842"> <ul style="list-style-type: none"> - Две ноги на кольце - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб в спине </td> <td data-bbox="1377 411 1563 842">2,5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Одна нога на кольце - Задняя нога прямая - Руки прямые - Прогиб в спине 	2 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Две ноги на кольце - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб в спине 	2,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Одна нога на кольце - Задняя нога прямая - Руки прямые - Прогиб в спине 	2 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Две ноги на кольце - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб в спине 	2,5 балла					
АН-Р-14		<p>Вис на локте с удержанием прямой ноги</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="873 936 1377 1331"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги - Прямая рука удерживает прямую ногу - Затяжка через бок - Без проворота плеч </td> <td data-bbox="1377 936 1563 1331">2,5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги - Прямая рука удерживает прямую ногу - Затяжка через бок - Без проворота плеч 	2,5 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги - Прямая рука удерживает прямую ногу - Затяжка через бок - Без проворота плеч 	2,5 балла					
АН-Р-15		<p>Вис на локтях на верхней дуге с удержанием ноги</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="873 1430 1377 1612"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги двумя руками - Ноги прямые - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов </td> <td data-bbox="1377 1430 1563 1612">1,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="873 1612 1377 1869"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги двумя руками - Ноги прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1377 1612 1563 1869">2,5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги двумя руками - Ноги прямые - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов 	1,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги двумя руками - Ноги прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более 	2,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги двумя руками - Ноги прямые - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов 	1,5 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги двумя руками - Ноги прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более 	2,5 балла					

АН-Р-16		Вис на подмышечных впадинах с удержанием прямой ноги в шпагатной линии	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на подмышечных впадинах - Руки прямые - Ноги прямые - Максимальное раскрытие ног - Удержание ноги за щиколотку 	1,5 балла
АН-Р-17		Вертикальный вис в продольном шпагате	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Ноги прямые - Прогиб в спине 	2,5 баллов
АН-Р-18		Вис с удержанием разноименной ноги в Бильман	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной ноги - Проворот плеча - Руки согнуты - Верхняя нога прямая 	3 балла
АН-Р-19		Вис на стопах	<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Ноги прямые - Вис на подъеме стопы - Руки не касаются пола 	3 балла

АН-Р-20		<p>Вис в бланше, нога на плечо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нога находится на плече - Ноги прямые - Корпус и ноги выводятся в одну линию параллельно полу <p style="text-align: right;">3,5 балла</p>
АН-Р-21		<p>Шпагат с упором ногой в кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нога находится на плече - Ноги прямые - Линия корпуса и ног выводится в линию диагонально полу <p style="text-align: right;">3 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нога находится на плече - Ноги прямые - Линия корпуса и ног выводится в линию параллельно полу <p style="text-align: right;">4 балла</p>
АН-Р-22		<p>Вис в разножке на локтевом сгибе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Свободная рука не на снаряде - Согнутая рука не касается ног и не удерживает тело спортсмена - Ноги прямые <p style="text-align: right;">3 балла</p>
АН-Р-23		<p>Вис «Передний флаг»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Свободная рука не на снаряде - Ноги прямые - Ноги вместе <p style="text-align: right;">3 балла</p>

АН-Р-24		<p>Шпагат с упором двумя ногами в кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб в спине - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>3,5 баллов</p>
АН-Р-25		<p>Вис на локтевом сгибе с удержанием ног в раскрытии</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки в положении «замок» за спиной - Ноги прямые - Удержание одноименной ноги на плече - Раскрытие ног в складку <p>3 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки в положении «замок» за спиной - Ноги прямые - Удержание одноименной ноги на плече - Раскрытие продольной шпагатной линии <p>3,5 балла</p>
АН-Р-26		<p>Упор с удержанием ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выход с зацепа коленом на боковой дуге - Удержание ног выше головы - Упор в плечо - В конечном положении ноги прямые <p>3 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выход с положения вися ноги вниз - Удержание ног выше головы - Упор в плечо - В конечном положении ноги прямые <p>3,5 балла</p>

АН-Р-
27



Вис на пятках на верхней дуге с упором в кольцо

- Вис на пятках
- Руки прямые на нижней дуге
- Прогиб в спине
- Без зацепа за крепления, стропу

3,5 балла






- Ноги согнуты
- Ноги скрещены
- Зацеп за кольцо одной ногой
- Руки прямые на нижней дуге
- Без зацепа за крепления, стропу





4,5 балла








- Ноги прямые
- Руки прямые на нижней дуге
- Прогиб в спине
- Без зацепа за крепления, стропу



5,5 баллов






АН-Р-28		<p>Шпагат с удержанием кольца обратным хватом</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Обратный хват - Продольная шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более - Опорная нога прямая - Удержание одноименной ноги 	3,5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Обратный хват - Продольный шпагат 180 градусов и более - Ноги прямые - Удержание одноименной ноги 	5 баллов	
АН-Р-29		<p>Вис в поперечном шпагате с упором в кольцо</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Поперечный шпагат 180 градусов - Линия ног параллельна полу 	4 балла





АН-Р-30		<p>Вис в шпагате с удержанием кольца обратным хватом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обратный хват - Ноги прямые - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Удержание разноименной ноги за головой <p>3,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обратный хват - Ноги прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание разноименной ноги за головой <p>4 балла</p>
АН-Р-31	 	<p>Заворот на боковую дугу кольца в прогибе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые, вместе - Одна рука не на снаряде - Упор в подмышечную впадину <p>4 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в подмышечную впадину - Удержание одноименной ноги за спиной - Без проворота плеч - Ноги согнуты <p>4,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор в подмышечную впадину - Удержание ноги одноименной ноги - Поворот плеч - Удержание ноги за щиколотку - Ноги прямые <p>5,5 баллов</p>
АН-Р-32		<p>Вис на боковой дуге с прогибом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис прямым хватом на боковой дуге - Кольцо и руки между ног - Ноги не касаются кольца - Ноги параллельно полу <p>4 балла</p>




АН-Р-33		<p>Вис на пятке с удержанием ног руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Удержание одноименных ног - Без проворота плеч - Нижняя нога прямая <p>4.5 балла</p>
АН-Р-34		<p>Вис «Бланш» с согнутой ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Одна нога согнутая - Корпус и прямая нога выведены в одну линию параллельно полу <p>4 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые, разведены - Корпус и ноги выведены в одну линию параллельно полу <p>5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые, ноги вместе - Корпус и ноги выведены в одну линию параллельно полу <p>6 баллов</p>
АН-Р-35		<p>Вис на локтевом сгибе с удержанием ноги в шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной ноги - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Ноги прямые <p>3 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной ноги - Продольный шпагат 180 градусов и более - Ноги прямые <p>4 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание рукой разноименной ноги за щиколотку - Проворот плеча - Удерживаемая нога прямая, вторая согнута <p>4,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименную ногу - Проворот плеча - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за щиколотку <p>5 баллов</p>

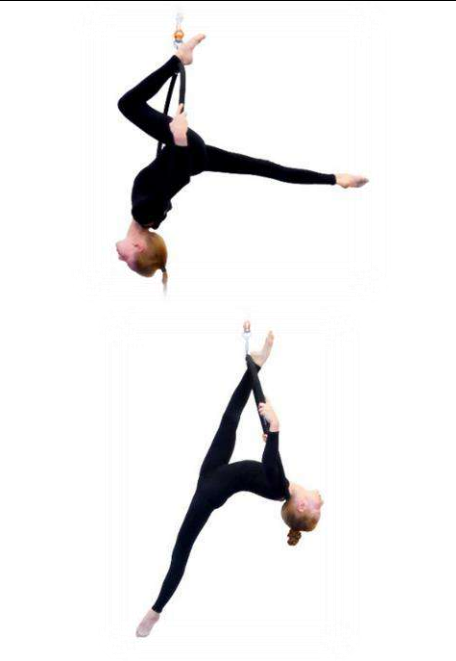


АН-Р-36		Вертикальный распор с упором плечом в боковую дугу кольца	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Верхняя нога прямая - Упор плечом 5,5 баллов
АН-Р-37		Упор «Крокодил»	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Локоть упирается в подвздошную кость - Верхняя рука удерживает боковую дугу 4 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Локоть упирается в подвздошную кость - Дополнительный упор подмышечной впадиной верхней руки - Корпус и ноги параллельно полу 5,5 баллов	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Локоть упирается в подвздошную кость - Дополнительный упор плечом\шеей - Нога удерживается разноименной рукой в шпагатной линии - Линия корпуса и ног параллельно полу 6 баллов	




<p>АН-Р-38</p>		<p>Стойка с прогибом на нижней дуге</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="867 260 1377 529"> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Упор коленями - Упор в нижнюю дугу </td> <td data-bbox="1377 260 1565 529"> <p>5.5 баллов</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="867 529 1377 949"> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Упор коленом - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1377 529 1565 949"> <p>6 баллов</p> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Упор коленями - Упор в нижнюю дугу 	<p>5.5 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Упор коленом - Продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>6 баллов</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Упор коленями - Упор в нижнюю дугу 	<p>5.5 баллов</p>					
<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Упор коленом - Продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>6 баллов</p>					
<p>АН-Р-39</p>		<p>Вис «Задний флаг»</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="867 1016 1377 1327"> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Нижняя рука не на снаряде </td> <td data-bbox="1377 1016 1565 1327"> <p>4 балла</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="867 1327 1377 1890"> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые в шпагатной линии - Удержание одноименной ноги без поворота плеч </td> <td data-bbox="1377 1327 1565 1890"> <p>5 баллов</p> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Нижняя рука не на снаряде 	<p>4 балла</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые в шпагатной линии - Удержание одноименной ноги без поворота плеч 	<p>5 баллов</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Нижняя рука не на снаряде 	<p>4 балла</p>					
<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые в шпагатной линии - Удержание одноименной ноги без поворота плеч 	<p>5 баллов</p>					




		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги согнуты - Удержание одноименной ноги за спиной, вторая нога выводится перед корпусом - Без проворота плеч 	<p>5 баллов</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые - Проворот плеча - Удержание ноги одноименной рукой 	<p>5,5 баллов</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые - Проворот плеча - Удержание ноги одноименной рукой - Продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>6 баллов</p>
<p>АН-Р-40</p>		<p>Бланш в упоре на локтях</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги прямые - Ноги разведены на угол не более 90 градусов 	<p>5,5 баллов</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги прямые - Ноги вместе 	<p>6 баллов</p>






АН-Р-41		Вис на шее с удержанием ноги в положении бильман	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот плеч - Ноги прямые - Удержание ноги на участке от колена до щиколотки 6 баллов
АН-Р-42		Передний бланш	<ul style="list-style-type: none"> - Одна нога согнута - Линия корпуса и ног параллельна полу 5,5 балла <ul style="list-style-type: none"> - Две ноги прямые - Линия корпуса и ног параллельна полу 6 баллов
АН-Р-43		Бланш на боковой дуге	<ul style="list-style-type: none"> - Руки удерживают верхнюю/боковую дугу - Корпус и ноги образуют ровную линию параллельно полу - Ноги не скрещены - Ноги прямые 6 баллов
Элементы на баланс (Balance)			
АН-В-1		Вис на пояснице с разведением ног в стороны	<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Поперечная шпагатная линия менее 180 градусов 0,5 балла <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Поперечный шпагат 180 градусов и более 1,5 балла




АН-В-2		<p>Боковой распор в кольце «Человек на луне»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Кольцо вдоль позвоночника <p style="text-align: right;">0.5 балла</p>
АН-В-3		<p>Вис на пояснице с раскрытием ног в продольный шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Вторая рука удерживает кольцо <p style="text-align: right;">0,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Вторая рука удерживает кольцо <p style="text-align: right;">1 балл</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Вторая рука не на снаряде <p style="text-align: right;">2 балла</p>
АН-В-4		<p>Вис на пояснице с захватом кольца локтевым сгибом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на пояснице - Ноги вместе - Спина в прогибе - Свободная рука не на снаряде <p style="text-align: right;">1 балл</p>





АН-В-5		<p>Упор в плечи с зацепом одной ногой</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="873 243 1377 411"> <ul style="list-style-type: none"> - Зацеп ногой за верхнюю дугу - Вторая нога не на снаряде, выведена назад - Удержание кольца руками </td> <td data-bbox="1377 243 1557 411">1 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="873 411 1377 579"> <ul style="list-style-type: none"> - Зацеп ногой за верхнюю дугу - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Удержание кольца руками </td> <td data-bbox="1377 411 1557 579">1.5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="873 579 1377 747"> <ul style="list-style-type: none"> - Зацеп ногой за верхнюю дугу - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание кольца руками </td> <td data-bbox="1377 579 1557 747">2 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп ногой за верхнюю дугу - Вторая нога не на снаряде, выведена назад - Удержание кольца руками 	1 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп ногой за верхнюю дугу - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Удержание кольца руками 	1.5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп ногой за верхнюю дугу - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание кольца руками 	2 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп ногой за верхнюю дугу - Вторая нога не на снаряде, выведена назад - Удержание кольца руками 	1 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп ногой за верхнюю дугу - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Удержание кольца руками 	1.5 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Зацеп ногой за верхнюю дугу - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание кольца руками 	2 балла							
АН-В-6		<p>Вис в шпагате с удержанием кольца</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="873 921 1377 1241"> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Прогиб спины </td> <td data-bbox="1377 921 1557 1241">1 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Прогиб спины 	1 балла				
<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Прогиб спины 	1 балла							
АН-В-7		<p>Вис с прогибом и упором ногой</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="873 1314 1377 1598"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Прогиб спины - Нога согнута - Ноги не касаются кольца </td> <td data-bbox="1377 1314 1557 1598">1,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="873 1598 1377 1881"> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб спины - Ноги не касаются кольца - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1377 1598 1557 1881">2,5 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Прогиб спины - Нога согнута - Ноги не касаются кольца 	1,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб спины - Ноги не касаются кольца - Продольный шпагат 180 градусов и более 	2,5 баллов		
<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Прогиб спины - Нога согнута - Ноги не касаются кольца 	1,5 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые - Прогиб спины - Ноги не касаются кольца - Продольный шпагат 180 градусов и более 	2,5 баллов							




АН-В-8		<p>Вис в шпагате на верхней дуге</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые на верхней дуге - Нога находится между одноименной рукой и кольцом <p style="text-align: right;">1,5 балла</p>
АН-В-9		<p>Вис на бедре с удержанием согнутой ноги, без зацепа стопой за снаряд</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на бедре - Удержание согнутой одноименной ноги - Вторая рука не на снаряде - Без зацепа за снаряд стопой <p style="text-align: right;">1,5 балла</p>
АН-В-10		<p>Упор плечом в кольцо с прогибом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание кольца двумя руками - Упор плечом в кольцо - Ноги прямые <p style="text-align: right;">1 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание кольца одной рукой - Упор плечом в кольцо - Ноги прямые вместе <p style="text-align: right;">2 балла</p>



АН-В-11		<p>Вис на пояснице с раскрытием ног в продольный шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Ноги прямые <p style="text-align: right;">2,5 баллов</p>						
АН-В-12		<p>Вис «Русский шпагат»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Спина прямая - Линия раскрытия ног диагонально полу <p style="text-align: right;">2 балла</p>						
АН-В-13		<p>Вис в балансе на пояснице</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td data-bbox="867 1186 1377 1339"> <ul style="list-style-type: none"> - Две руки удерживают ноги - Ноги согнуты - Без проворота плеч </td> <td data-bbox="1377 1186 1557 1339" style="text-align: right;">1,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="867 1339 1377 1539"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног на участке от колена до щиколотки - Поворот плеч - Ноги согнуты </td> <td data-bbox="1377 1339 1557 1539" style="text-align: right;">2,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="867 1539 1377 1900"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног на участке от колена до щиколотки - Поворот плеч - Руки прямые - Ноги прямые </td> <td data-bbox="1377 1539 1557 1900" style="text-align: right;">3,5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Две руки удерживают ноги - Ноги согнуты - Без проворота плеч 	1,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног на участке от колена до щиколотки - Поворот плеч - Ноги согнуты 	2,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног на участке от колена до щиколотки - Поворот плеч - Руки прямые - Ноги прямые 	3,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Две руки удерживают ноги - Ноги согнуты - Без проворота плеч 	1,5 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног на участке от колена до щиколотки - Поворот плеч - Ноги согнуты 	2,5 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног на участке от колена до щиколотки - Поворот плеч - Руки прямые - Ноги прямые 	3,5 балла							




АН-В-14		Вис на бедре
		<ul style="list-style-type: none"> - Разноименная рука удерживает ногу над головой - Ноги прямые - Ноги в поперечной линии - Без удержания кольца руками 2 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Одноименная рука удерживает ногу - Ноги прямые - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Без удержания кольца руками 2,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки в стороны - Ноги прямые - Раскрытие ног в линию менее 180 градусов 3 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки удерживают одноименные ноги - Ноги прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более 3,5 балла




АН-В-15		<p>Стойка с удержанием кольца и раскрытием согнутых ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойка на плечах - Удержание кольца руками - Раскрытие согнутых ног <p>3 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойка на плечах - Удержание кольца руками - Согнутые ноги выведены вперед - Группировка <p>3 балла</p>
АН-В-16		<p>Упор в плечи и предплечья, с раскрытием ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Две руки удерживают кольцо <p>3 баллов</p>
АН-В-17		<p>Вис на поясице с раскрытием ног в продольную линию</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одна нога прямая - Вис на поясице - Руки не на снаряде <p>2,5 балла</p>




АН-В-18		Диагональный упор в плечо	
		<ul style="list-style-type: none"> - Две руки удерживают кольцо - Ноги касаются кольца - Упор в плечо 	2.5 баллов
АН-В-19		Упор в плечо с раскрытием ног	
		<ul style="list-style-type: none"> - Без завала на кольцо - Упор в плечо - Ноги раскрыты в стороны и не касаются дуг - Две руки удерживают кольцо 	3 баллов
АН-В-20		Вис на пояснице	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Корпус выведен вниз - Ноги прямые вместе - Вис на пояснице /бедах/ягодицах 	3 баллов
АН-В-21		Вис на колене с выведением кольца вперед	
		<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука удерживает кольцо на верхней дуге - Нижняя рука удерживает кольцо на нижней дуге - Нога прямая 	2,5 балла




АН-В-22		Упор «Перевернутый человек на луне»
		<ul style="list-style-type: none"> - Упор в плечо - Руки не на снаряде 2,5 балла
АН-В-23		Шпагат с выведение ноги перед кольцом
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов -Ноги прямые - Прогиб спины - Нога не касается кольца -Без завала корпуса на руки 2,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более -Ноги прямые - Прогиб спины - Нога не касается кольца -Без завала корпуса на руки 3 балла
АН-В-24		Упор в плечи с разведением ног в разножку
		<ul style="list-style-type: none"> - Выведение ног в стороны - Две руки удерживают кольцо - Ноги прямые - Ноги касаются снаряда 2,5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Выведение ног в стороны - Ноги прямые - Руки прямые - Ноги касаются снаряда - Без удержании кольца кистями 3,5 баллов

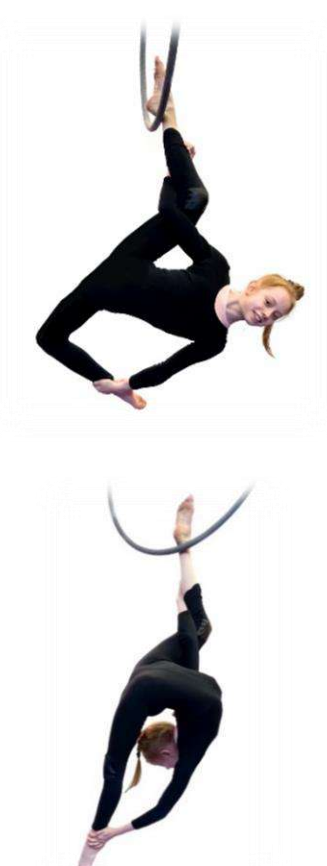

<p>АН-В-25</p>		<p>Вис на бедре с упором ногой в кольцо</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="868 252 1372 546"> <ul style="list-style-type: none"> - Разноименная рука удерживает ногу - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1372 252 1559 546"> <p>3,5 баллов</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="868 546 1372 997"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1372 546 1559 997"> <p>4,5 балла</p> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Разноименная рука удерживает ногу - Продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>3,5 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>4,5 балла</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Разноименная рука удерживает ногу - Продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>3,5 баллов</p>					
<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>4,5 балла</p>					
<p>АН-В-26</p>		<p>Вис на стопе с удержанием ног</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="868 1081 1372 1386"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Одна нога согнута - Продольная шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1372 1081 1559 1386"> <p>3 балла</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="868 1386 1372 1848"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1372 1386 1559 1848"> <p>4 балла</p> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Одна нога согнута - Продольная шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более 	<p>3 балла</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>4 балла</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Одна нога согнута - Продольная шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более 	<p>3 балла</p>					
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименных ног - Продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>4 балла</p>					



АН-В-27		<p>Шпагат с упором в нижнюю дугу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одна рука на верхней дуге , вторая на нижней - Упор стопой в кольцо - Максимальное раскрытие прямых ног 	3,5 балла
АН-В-28		<p>Вис на стопах с упором в кольцо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые - Вис на подъемах - Без зацепа за крепления, стропу 	4 балла
АН-В-29		<p>Стойка на нижней дуге</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги разведены в стороны - Корпус ровный - Спина прямая - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Без отведение таза назад 	4 балла




АН-В-30		<p>Продольный шпагат с упором в подмышечную впадину</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги - Ноги прямые <p>4,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги - Свободная рука удерживает боковую дугу кольца - Задняя нога щиколоткой касается руки - Проворот плеча <p>5,5 баллов</p>
АН-В-31		<p>Упор в подмышечные впадины с положением бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Рабочая нога прямая - Зацеп пяткой за кольцо, без удержания за крепления, стропу. <p>4,5 балла</p>
АН-В-32		<p>Вис на поясице с удержанием ноги в положении бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на поясице - Проворот плеч - Удержание ноги за щиколотку - Ноги согнуты - Без дополнительных фиксаций за снаряд <p>3,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на поясице - Проворот плеч - Удержание ноги за щиколотку - Удерживаемая нога прямая - Без дополнительных фиксаций за снаряд <p>4 балла</p>





АН-В-33		Вис на задней поверхности бедра	
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более 	4,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеча - Удержание ног от участка от колена до щиколотки - Ноги прямые - Руки прямые - Продольная шпагатная линия 	5,5 баллов
АН-В-34		Стойка на плечах с удержанием ног в продольном шпагате	
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ног на участке от колена до щиколотки - Ноги прямые - Руки прямые 	5 баллов
АН-В-35		Горизонтальный вис на верхней дуге с прогибом	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на прямых руках - Прогиб в спине - Рабочая нога не касается кольца - Бедро рабочей ноги лежит на одноименной руке - Ноги прямые 	4 балла




АН-В-36		Вис на передней поверхности бедра с удержанием ног	<ul style="list-style-type: none"> -Прогиб спины -Дополнительная фиксация локтем -Удержание одноименных ног - Ноги прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более 4 балла
АН-В-37		Шпагат с упором в плечо	<ul style="list-style-type: none"> - Упор бедром в плечо - Ноги прямые - Линия ног и корпуса параллельна полу 5,5 баллов
АН-В-38		Горизонтальный упор в грудь, с раскрытием продольного шпагата	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Щиколотка задней ноги проходит под кистью одноименной руки - Руки прямые - Колено задней ноги согнуто 5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Щиколотка задней ноги проходит под кистью одноименной руки - Руки прямые - Ноги прямые 5.5 баллов	




<p>АН-В-39</p>		<p>Вис на пятке с удержанием одноименных ног</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="865 262 1375 510"> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги согнуты - Удержание одноименных ног - Без проворота плеча </td> <td data-bbox="1375 262 1559 510" style="text-align: center;">4 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="865 510 1375 808"> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги согнуты - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеча </td> <td data-bbox="1375 510 1559 808" style="text-align: center;">5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="865 808 1375 1094"> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога прямая - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеча </td> <td data-bbox="1375 808 1559 1094" style="text-align: center;">5,5 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги согнуты - Удержание одноименных ног - Без проворота плеча 	4 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги согнуты - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеча 	5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога прямая - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеча 	5,5 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - Ноги согнуты - Удержание одноименных ног - Без проворота плеча 	4 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Ноги согнуты - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеча 	5 баллов							
<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога прямая - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Проворот плеча 	5,5 баллов							
<p>АН-В-40</p>		<p>Вис на одной стопе</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="865 1171 1375 1373"> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки не на снаряде </td> <td data-bbox="1375 1171 1559 1373" style="text-align: center;">4,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="865 1373 1375 1675"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги в положении бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога согнута </td> <td data-bbox="1375 1373 1559 1675" style="text-align: center;">5,5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="865 1675 1375 1860"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги в положении бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога прямая </td> <td data-bbox="1375 1675 1559 1860" style="text-align: center;">6 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки не на снаряде 	4,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги в положении бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога согнута 	5,5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги в положении бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога прямая 	6 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки не на снаряде 	4,5 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги в положении бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога согнута 	5,5 баллов							
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги в положении бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога прямая 	6 баллов							





АН-В-41		Вис на пятках с удержанием ног в положении Бильман	
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Ноги согнуты - Руки под кольцом 	5,5 баллов
АН-В-42		Вис на пятках на нижней дуге	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на двух пятках - Ноги согнуты - Руки не на снаряде 	3,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной пятке - Ноги согнуты - Ноги скрещены - Руки не на снаряде 	4,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Ноги вместе - Руки не на снаряде 	5,5 баллов




АН-В-43		<p>Вис на одной пятке на нижней дуге</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="873 285 1377 489"> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной пятке - Вторая нога не на снаряде - Свободная нога прямая - Руки не на снаряде </td> <td data-bbox="1377 285 1557 489">5,5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="873 489 1377 919"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги в положении бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога прямая </td> <td data-bbox="1377 489 1557 919">6 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной пятке - Вторая нога не на снаряде - Свободная нога прямая - Руки не на снаряде 	5,5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги в положении бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога прямая 	6 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной пятке - Вторая нога не на снаряде - Свободная нога прямая - Руки не на снаряде 	5,5 баллов					
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги в положении бильман - Проворот плеч - Удерживаемая нога прямая 	6 баллов					
АН-В-44		<p>Распор продольный шпагат с положением Бильман</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="873 999 1377 1276"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание кольца подмышкой - Ноги прямые - Удержание разноименной ноги в положении бильман с проворотом плеча - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1377 999 1557 1276">5,5 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание кольца подмышкой - Ноги прямые - Удержание разноименной ноги в положении бильман с проворотом плеча - Продольный шпагат 180 градусов и более 	5,5 баллов		
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание кольца подмышкой - Ноги прямые - Удержание разноименной ноги в положении бильман с проворотом плеча - Продольный шпагат 180 градусов и более 	5,5 баллов					
АН-В-45		<p>Распорный вис на локтях с удержанием ноги в бильман</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="873 1356 1377 1591"> <ul style="list-style-type: none"> - Локти на верхней дуге - Удержание согнутой ноги с проворотом плеч - Упор стопой в нижнюю дугу - Без дополнительных фиксаций за карабин/трос </td> <td data-bbox="1377 1356 1557 1591">4,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="873 1591 1377 1881"> <ul style="list-style-type: none"> - Локти на верхней дуге - Удержание прямой ноги с проворотом плеч - Упор стопой в нижнюю дугу - Без дополнительных фиксаций за карабин/трос </td> <td data-bbox="1377 1591 1557 1881">5 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Локти на верхней дуге - Удержание согнутой ноги с проворотом плеч - Упор стопой в нижнюю дугу - Без дополнительных фиксаций за карабин/трос 	4,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Локти на верхней дуге - Удержание прямой ноги с проворотом плеч - Упор стопой в нижнюю дугу - Без дополнительных фиксаций за карабин/трос 	5 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - Локти на верхней дуге - Удержание согнутой ноги с проворотом плеч - Упор стопой в нижнюю дугу - Без дополнительных фиксаций за карабин/трос 	4,5 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Локти на верхней дуге - Удержание прямой ноги с проворотом плеч - Упор стопой в нижнюю дугу - Без дополнительных фиксаций за карабин/трос 	5 баллов					




АН-В-46		Вис в прогибе на верхней дуге с упором в ногу	<ul style="list-style-type: none"> - Упор согнутой ногой в нижнюю дугу - Продольная шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более - Свободная нога в параллель полу 	4, 5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более - Свободная нога в параллель полу 	5,5 баллов	
АН-В-47		Баланс на нижней дуге		<ul style="list-style-type: none"> - Упор локтем в живот - Ноги согнуты - Ноги не касаются кольца - Без упора грудью в кольцо (касание допускается)
		<ul style="list-style-type: none"> - Упор локтем в живот - Ноги прямые - Ноги не касаются кольца - Без упора грудью в кольцо (касание допускается) 	5,5 баллов	

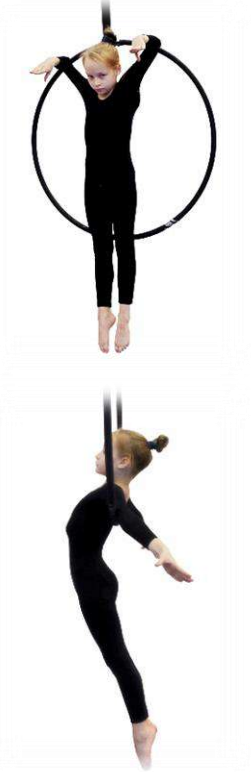


АН-В-48		Распор в кольце с прогибом и упором животом	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног за щиколотки - Ноги прямые - Упор животом 6 баллов
АН-В-49		Вис на одной руке в прогибе	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Ноги рядом - Ноги не скрещены - Ноги не касаются кольца - Прогиб в спине 3 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Ноги прямые 	6 баллов
АН-В-50		Вис на пятке с упором в кольцо и выведением ноги под нижнюю дугу	<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя нога прямая - Нижняя нога под кольцом - Руки прямые - Проворот плеч - Без зацепа за карабин/стропу 6 баллов




АН-В-51		Вис на одной пятке с удержанием ноги двумя руками под кольцом	<ul style="list-style-type: none"> - Руки удерживают ногу за щиколотку -Ноги согнуты - Руки под кольцом -Проворот плеч 	5 баллов
АН-В-52		Вис на одной пятке с удержанием ног	<ul style="list-style-type: none"> - Рука удерживает одноименную согнутую ногу за щиколотку с проворотом плеча -Вторая рука удерживает одноименную прямую ногу на участке от колена до щиколотки - Шпагатная линия от колена до стопы 180 градусов и более - Руки под кольцом 	
АН-В-53		Вис на шее с удержанием ног в продольный шпагат	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног за щиколотки -Продольный шпагат 180 градусов и более 	6 баллов




АН-В-54		Стойка с упором в плечо	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Ноги раскрыты в стороны и не касаются дуг кольца - Спина не касается дуг кольца 	6 баллов
АН-В-55		Вис «Капелька» на стопах	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на двух стопах - Удержание ног на участке от колена до щиколотки - Ноги прямые - Прогиб спины 	6 баллов
Специальные элементы (Special)			
АН-S-1		Отрывной элемент в разножке с верхней дуги на нижнюю	
		<ul style="list-style-type: none"> - Без дополнительных удержаний, зацепов - С верхней дуги - На нижнюю дугу - Удержание ног в разножке 	3 балла
АН-S-2		Вращение с зацепом коленом и подмышечной впадиной	
		<ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 оборотов - Зацеп коленом - Хват кисти над головой 	3 балла




АН-S-3		<p>Спрыг с вися на подколенках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение вис на коленных сгибах - Спрыг на две ноги <p>3 балла</p>
АН-S-4		<p>Переворот с бедер в подмышечные впадины</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис на бедрах без удержания руками кольца - Конечное положение: вис на подмышечных впадинах <p>3 балла</p>
АН-S-5		<p>Обрыв вперед из положения сита</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног в разножке, без опускания ног - Из положения сита <p>3,5 баллов</p>




АН-S-6		Вращение на локтях	
		<ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 оборота - Без остановки - Ноги вместе 	3.5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 оборота - Без остановки - Раскрытие ног в продольную шпагатную линию на каждом обороте 	4 балла
АН-S-7		Переворот с верхней дуги на нижнюю в руки	
		<ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис на верхней дуге в прямом хвате - Осуществляется переворот на бёдра на нижнюю дугу - Конечное положение: вис на бёдрах на нижней дуге 	4 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение вис на верхней дуге в прямом хвате - Осуществляется переворот на бёдра на нижнюю дугу - Далее осуществляется переворот с бёдер в вис на руках - Конечное положение вис на руках - Без остановки и фиксации 	4,5 балла
АН-S-8		Отрывной элемент с рук в локти	
		<ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение вис на руках на верхней дуге - Конечное положение: вис на локтях на нижней дуге - Без дополнительных удержаний, зацепов 	4 балла




АН-S-9		<p>Отрывной с локтей в подмышечные впадины</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение вис на локтях на верхней дуге - Конечное положение: вис на подмышечных впадинах /лопатках на нижней дуге - Без дополнительных удержаний, зацепов <p style="text-align: right;">4 балла</p>
АН-S-10		<p>Отрывной элемент с рук в локоть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис на руках на верхней дуге - Конечное положение: вис на локте на нижней дуге - Без дополнительных фиксаций <p style="text-align: right;">4,5 балла</p>
АН-S-11		<p>Вращение с удержанием кольца локтем и согнутой ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 оборота - Без остановки <p style="text-align: right;">4,5 балла</p>



<p>АН-S-12</p>		<p>Отрывной с рук в подмышечные впадины с поворотом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис на руках на верхней дуге - Конечное положение: вис на подмышечных впадинах на нижней дуге - Поворот на 180 градусов - Без дополнительных фиксаций <p style="text-align: right;">5 баллов</p>
<p>АН-S-13</p>		<p>Отрывной с виса на стопах в подколенки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Без дополнительных удержаний, зацепов - С верхней дуги - Две ноги одновременно <p style="text-align: right;">5 баллов</p>
<p>АН-S-14</p>		<p>Вращение на бедре</p> <ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 оборота - Удержание ноги разноименной рукой - Вторая рука удерживает кольцо - Без остановок <p style="text-align: right;">5 баллов</p>

<p>АН-S-15</p>		<p>Отрывной в локти с верхней дуги</p> <ul style="list-style-type: none"> - С локтевых сгибов - В локтевые сгибы - Без дополнительных фиксаций - Начальное и конечное положение - вис <p>5,5 баллов</p>
<p>АН-S-16</p>		<p>Вращение на локтях в положении складки</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 поворота и более - Начальное положение ноги прямые - Без остановки <p>5.5 баллов</p>
<p>АН-S-17</p>		<p>Отрывной элементы с локтей в руки с поворотом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Без дополнительных фиксаций - С верхней дуги - С поворотом на 180 градусов <p>6 баллов</p>

<p>АН-S-18</p>		<p>Перехваты на нижней дуге</p> <ul style="list-style-type: none"> - Из положение ноги вместе - В положение ноги в стороны - Две руки одновременно <p>5,5 баллов</p>
<p>АН-S-19</p>		<p>Отрывной элемент сальто с перехватом</p> <ul style="list-style-type: none"> - С нижней дуги - На нижнюю дугу - Из положения вис на подколенках - Отрыв от кольца <p>5,5 баллов</p>
<p>АН-S-20</p>		<p>Переворот с подмышечных впадин на таз</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полный переворот 360 градусов - Начальное положение вис с удержанием кольца стопами - Конечное положение вис на нижней дуге кольца - В начальном и конечном положении ноги прямые - Без остановок <p>4,5 балла</p>

<p>АН-S-21</p>		<p>Отрывной элемент с локтей на локти с поворотом</p> <ul style="list-style-type: none"> - С верхней на нижнюю дугу - С локтей на локти - Без дополнительных фиксаций - Поворот на 180 градусов <p>6 баллов</p>
<p>АН-S-22</p>		<p>Вращение с удержанием кольца локтевым сгибом и кистью</p> <ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 оборота без остановки - Рука обхватывает прямую одноименную ногу и удерживает дугу кольца - За счет замаха свободой ногой осуществляется проворот корпуса - Верхняя нога прямая <p>4,5 балла</p>
<p>АН-S-23</p>		<p>Спрыг с нижней дуги через сальто</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: сид на нижней дуге кольца - Спрыг через группировку - Переворот на 360 градусов <p>5,5 баллов</p>

<p>АН-S-24</p>		<p>Отрывной элемент из складки на верхней дуге с поворотом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис на руках на верхней дуге в положении складка - Обрыв в лопатки или локти - Отрыв от снаряда - Поворот корпуса 	<p>6 баллов</p>
<p>АН-S-25</p>		<p>Отрывной элемент из складки на верхней дуге в подмышечные впадины</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис на руках на верхней дуге в положении складка - Конечное положение: вис на подмышечных впадинах на нижней дуге - Отрыв от снаряда 	<p>5,5 баллов</p>
<p>АН-S-26</p>		<p>Отрывной элемент с коленей в локти на нижней дуге</p> <ul style="list-style-type: none"> - С нижней дуги - На нижнюю дугу - Из положения вис на подколенках - Конечное положение: вис на локтях - Отрыв от снаряда 	<p>6 баллов</p>

<p>АН-S-27</p>		<p>Отрывной элемент сальто с перехватом в локоть</p>	<p>6 баллов</p>
<p>АН-S-28</p>		<p>Спрыг с верхней дуги через сальто (Сальто Ковалевой)</p>	<p>6 баллов</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис на руках на верхней дуге - Спрыг назад через группировку - Поворот на 360 градусов 			