



ОФСОО

Национальная федерация
воздушной гимнастики
и пилонного спорта

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

ВОЗДУШНЫЕ ПОЛОТНА

(AS)

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 провернуто. 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)			
AS-F-1		<p>Вис в замотке на бёдрах с прогибом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия таза и ног параллельна полу - Линия рук перпендикулярно полу - Прогиб в спине - Любая фиксирующая намотка на бедре 	1 балл
AS-F-2		<p>Вис в петле с прогибом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис в петле на пояснице - Руки не на снаряде - Прогиб корпуса 	0,5 балла
AS-F-3		<p>Вис на спиральных намотках «Кольцо»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упор руками - Руки вниз - Руки прямые - Стопы не достают до головы 	0,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Упор руками - Руки вниз - Руки прямые - Стопы достают до головы 	1 балл





AS-F-4		<p>Вис в намотке руки с удержанием ноги в шпагат</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="885 277 1317 401"> <ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Ноги прямые </td> <td data-bbox="1317 277 1451 401">0,5 балл</td> </tr> <tr> <td data-bbox="885 401 1317 527"> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Ноги прямые </td> <td data-bbox="1317 401 1451 527">1 балл</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Ноги прямые 	0,5 балл	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Ноги прямые 	1 балл		
<ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Ноги прямые 	0,5 балл							
<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Ноги прямые 	1 балл							
AS-F-5		<p>Продольный шпагат с фиксацией задней ноги в петле</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="885 600 1317 856"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки на снаряде - Задняя нога в петле - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1317 600 1451 856">1 балл</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки на снаряде - Задняя нога в петле - Продольный шпагат 180 градусов и более 	1 балл				
<ul style="list-style-type: none"> - Руки на снаряде - Задняя нога в петле - Продольный шпагат 180 градусов и более 	1 балл							
AS-F-6		<p>Вис с раскрытием ног и удержанием хвостом полотен</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="885 940 1317 1031"> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в складку - Одна рука не на снаряде </td> <td data-bbox="1317 940 1451 1031">0,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="885 1031 1317 1220"> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в поперечный шпагат (180 градусов и более) - Одна рука не на снаряде </td> <td data-bbox="1317 1031 1451 1220">1 балл</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в складку - Одна рука не на снаряде 	0,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в поперечный шпагат (180 градусов и более) - Одна рука не на снаряде 	1 балл		
<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в складку - Одна рука не на снаряде 	0,5 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в поперечный шпагат (180 градусов и более) - Одна рука не на снаряде 	1 балл							
AS-F-7		<p>Вис в петлях</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="885 1293 1317 1451"> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Корпус перпендикулярно полу - Руки прямые </td> <td data-bbox="1317 1293 1451 1451">1,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="885 1451 1317 1577"> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб корпуса - Руки прямые - Ноги разведены </td> <td data-bbox="1317 1451 1451 1577">2 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="885 1577 1317 1858"> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб корпуса - Руки прямые - Ноги вместе - Проворот плеч </td> <td data-bbox="1317 1577 1451 1858">3,5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Корпус перпендикулярно полу - Руки прямые 	1,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Прогиб корпуса - Руки прямые - Ноги разведены 	2 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Прогиб корпуса - Руки прямые - Ноги вместе - Проворот плеч 	3,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Корпус перпендикулярно полу - Руки прямые 	1,5 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Прогиб корпуса - Руки прямые - Ноги разведены 	2 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Прогиб корпуса - Руки прямые - Ноги вместе - Проворот плеч 	3,5 балла							




AS-F-8		Вис со спиральной намоткой и прогибом	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки удерживают полотно - Руки прямые - Нога прямая - Проворот плеч 	1 балл
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч - Руки прямые - Нога прямая 	2 балла
AS-F-9		Вис с прогибом в спине с фиксирующей намоткой на талии	
		<ul style="list-style-type: none"> - Прогиб корпуса - Руки прямые - Опорная нога прямая 	1 балл
AS-F-10		Вис на стопе с упором в полотно	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Линия корпуса и рук параллельна полу - Нижняя нога не на снаряде - Верхняя нога в любой фиксирующей намотке 	1 балл
AS-F-11		Вис в прямых узлах с прогибом	
		<ul style="list-style-type: none"> - Прогиб корпуса - Руки прямые 	1 балл
		<ul style="list-style-type: none"> - Прогиб корпуса - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч 	2 балла





AS-F-12		Вис в намотке через поясницу	
		<ul style="list-style-type: none"> - Намотка через поясницу - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание разноименной ноги 	1,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Намотка через поясницу - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги - Удержание через бок 	2 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Намотка через поясницу - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за щиколотку - Нога согнута - Проворот плеч 	2 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Намотка через поясницу - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за щиколотку - Нога прямая - Проворот плеч 	2,5 балла

AS-F-13		<p>Продольный шпагат на прямом узле с удержанием ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более 	<p>1,5 балла</p>
AS-F-14	 	<p>Вис в шпагате с удержанием петли</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более) - Руки прямые - Две руки на снаряде - Передняя нога в петле <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более) - Руки прямые - Вторая рука не на снаряде - Передняя нога в петле <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более) - Руки прямые - Проворот плеча - Удержание одноименной ноги за щиколотку - Передняя нога в петле 	<p>1,5 балла</p> <p>2,5 балла</p> <p>3,5 балла</p>
AS-F-15		<p>Вертикальный вис с удержанием ноги за головой в продольной шпагатной линии</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги разноименной рукой за щиколотку - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Ноги прямые 	<p>1,5 балла</p>

AS-F-16		Упор в продольном шпагате	
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Ноги прямые 	1 балл
AS-F-17		Вис на одной руке, с удержанием ноги за головой	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной ноги - Ноги прямые 	1.5 балла
AS-F-18		Вертикальный упор с раскрытием ноги в поперечную линию	
		<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в складку - Опорная рука прямая - Свободная рука не на снаряде 	1 балл
AS-F-19		Вис в прямом узле с удержанием ноги в шпагатной линии	
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия - Колено согнуто - Удержание одноименной ноги за щиколотку 	1,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги за участок от колена до щиколотки 	2 балла

AS-F-20		<p>Вис в продольном шпагате со скрещенными полотнами на поясице</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Одна рука удерживает перекрещенные на стопе полотна - Вторая рука не на снаряде 	2 балла		
AS-F-21	 	<p>Вис на спиральных намотках с зацепом стопы</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия - Зацеп стопой задней ноги - Руки прямые - Колено согнуто <p>- Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зацеп стопой задней ноги - Руки прямые - Колено согнуто <p>- Продольный шпагат 180 градусов и более</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зацеп стопой передней ноги - Руки прямые 	1,5 балла	2,5 балла	2,5 балла
AS-F-22		<p>Вис в петле на поясице, с удержанием ног в бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Руки и ноги согнуты <p>- Проворот плеч</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые 	2 балла	2.5 балла	

AS-F-23		<p>Вис в стопе с раскрытие ноги в продольный шпагат</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Одна рука упирается в полотно - Продольный шпагат 180 градусов и более <p style="text-align: right;">2,5 балла</p>
AS-F-24		<p>Вис в продольном шпагате с одинарной спиральной намоткой на бедре</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис в спиральной намотке на бедре - Продольная шпагатная линия - Колено согнуто - Удержание одноименной ноги за щиколотку <p style="text-align: right;">2 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис в спиральной намотке на бедре - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги на участке от колена до щиколотки <p style="text-align: right;">3 балла</p>
AS-F-25		<p>Диагональный прогиб в спиральных намотках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спиральная намотка на верхней ноге - Петля на нижней ноге - Прогиб спины - Руки прямые <p style="text-align: right;">2,5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спиральная намотка на верхней ноге - Петля на нижней ноге - Удержание разноименной ноги на участке от колена до щиколотки - Руки прямые <p style="text-align: right;">4 балла</p>



AS-F-26		Вис в петле на подколенке с упором в хвост полотна	2 балла
AS-F-27		Вис с упором в бедро и раскрытием ног в продольный шпагат	2 балла
AS-F-28		Упор на узле в складке	2 балла
AS-F-29		Вертикальный продольный шпагат с упором в полотно	2,5 балла




- Руки прямые
- Рабочая нога прямая
- Линия рабочей ноги параллельна полу
- Удержание хвоста полотен руками
- Линия рук параллельна полу




- Продольный шпагат 180 градусов и более
- Ноги прямые
- Верхняя рука прямая



- Складка
- Руки в «замок» за спиной
- Ноги прямые




- Продольный шпагат 180 градусов и более
- Руки прямые
- Одна рука не на снаряде




AS-F-30		Вис на пояснице с прогиб корпуса	
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеча - Одноименная рука удерживает одноименную ногу - Колено согнуто - Удержание полотна рукой, без фиксирующих намоток на талии 	2,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеча - Одноименная рука удерживает одноименную ногу - Колено прямое - Удержание полотна рукой, без фиксирующих намоток на талии 	3,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеча - Удержание разноименной рукой - Удержание за щиколотку - Колено согнуто - Удержание полотна рукой, без фиксирующих намоток на талии - Зацеп стопой 	4 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеча - Удержание разноименной рукой - Удержание за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание полотна рукой, без фиксирующих намоток на талии - Зацеп стопой 	5 баллов
AS-F-31		Продольный шпагат с упором в петлю	
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Вторая рука не на снаряде - Корпус в диагональ полу 	2.5 балла





AS-F-32		<p>Продольный шпагат с прогибом и упором в грудную клетку</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="888 289 1317 510"> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Упор грудной клеткой в полотно - Прогиб в спине. </td> <td data-bbox="1317 289 1451 510">3 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="888 510 1317 1003"> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1317 510 1451 1003">5 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Упор грудной клеткой в полотно - Прогиб в спине. 	3 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более 	5 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Упор грудной клеткой в полотно - Прогиб в спине. 	3 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более 	5 баллов					
AS-F-33		<p>Вис в продольном шпагате с удержанием полотна рукой</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="888 1079 1317 1455"> <ul style="list-style-type: none"> - Полотно проходит вокруг поясницы - Удержание полотна без дополнительных намоток - Свободная рука не на снаряде - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1317 1079 1451 1455">3 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Полотно проходит вокруг поясницы - Удержание полотна без дополнительных намоток - Свободная рука не на снаряде - Продольный шпагат 180 градусов и более 	3 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Полотно проходит вокруг поясницы - Удержание полотна без дополнительных намоток - Свободная рука не на снаряде - Продольный шпагат 180 градусов и более 	3 балла					
AS-F-34		<p>Вис в спиральных намотках на руках с удержанием ног в продольную линию</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="888 1560 1317 1848"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименных ног - Раскрытие продольной шпагатной линии - Колено согнутое - Руки прямые </td> <td data-bbox="1317 1560 1451 1848">3 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименных ног - Раскрытие продольной шпагатной линии - Колено согнутое - Руки прямые 	3 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименных ног - Раскрытие продольной шпагатной линии - Колено согнутое - Руки прямые 	3 балла					




AS-F-35		<p>Вис на подмышке в петле с упором в полотно и удержанием ноги</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="889 289 1312 583"> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие продольной шпагатной линии - Колено согнуто - Руки прямые - Упор ногой в полотно </td> <td data-bbox="1312 289 1451 583">2.5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="889 583 1312 1119"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые - Удержание полотна - Вис на подмышке - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за щиколотку без проворота плеч </td> <td data-bbox="1312 583 1451 1119">4 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие продольной шпагатной линии - Колено согнуто - Руки прямые - Упор ногой в полотно 	2.5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые - Удержание полотна - Вис на подмышке - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за щиколотку без проворота плеч 	4 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие продольной шпагатной линии - Колено согнуто - Руки прямые - Упор ногой в полотно 	2.5 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Ноги прямые - Удержание полотна - Вис на подмышке - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за щиколотку без проворота плеч 	4 балла					
AS-F-36		<p>Вис в продольном шпагате с удержанием задней ноги</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="889 1224 1312 1528"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за колено - Ноги прямые </td> <td data-bbox="1312 1224 1451 1528">3 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за колено - Ноги прямые 	3 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание одноименной ноги - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за колено - Ноги прямые 	3 балла					
AS-F-37		<p>Вис на подмышечных впадинах с раскрытием ног в продольный шпагат</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="889 1623 1312 1898"> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание обеих ног - Удержание ног за щиколотки - Фиксирующая намотка крестом за спиной - Ноги прямые </td> <td data-bbox="1312 1623 1451 1898">3,5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание обеих ног - Удержание ног за щиколотки - Фиксирующая намотка крестом за спиной - Ноги прямые 	3,5 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание обеих ног - Удержание ног за щиколотки - Фиксирующая намотка крестом за спиной - Ноги прямые 	3,5 балла					




AS-F-38		<p>Вис в спиральных намотках на стопах с прогибом Бильман</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="885 277 1299 457"> <ul style="list-style-type: none"> - Спиральные намотки на стопы - Ноги согнуты - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч </td> <td data-bbox="1299 277 1453 457">3,5</td> </tr> <tr> <td data-bbox="885 457 1299 730"> <ul style="list-style-type: none"> - Спиральные намотки на стопы - Ноги прямые - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч </td> <td data-bbox="1299 457 1453 730">4,5</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Спиральные намотки на стопы - Ноги согнуты - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч 	3,5	<ul style="list-style-type: none"> - Спиральные намотки на стопы - Ноги прямые - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч 	4,5
<ul style="list-style-type: none"> - Спиральные намотки на стопы - Ноги согнуты - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч 	3,5					
<ul style="list-style-type: none"> - Спиральные намотки на стопы - Ноги прямые - Удержание ног за щиколотки - Проворот плеч 	4,5					
AS-F-39		<p>Продольный шпагат с упором в полотно рукой и положением Бильман</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="885 835 1299 1176"> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Упор в переднее полотно - Удержание одноименной ноги - Ноги прямые - Проворот плеча - Руки прямые </td> <td data-bbox="1299 835 1453 1176">3,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="885 1176 1299 1829"> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание разноименной рукой ногу за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые </td> <td data-bbox="1299 1176 1453 1829">4,5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Упор в переднее полотно - Удержание одноименной ноги - Ноги прямые - Проворот плеча - Руки прямые 	3,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание разноименной рукой ногу за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые 	4,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Упор в переднее полотно - Удержание одноименной ноги - Ноги прямые - Проворот плеча - Руки прямые 	3,5 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание разноименной рукой ногу за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые 	4,5 балла					




AS-F-40		Продольный шпагат с упором в полотна на спиральных намотках	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более - Ноги прямые 	3 балла
AS-F-41		Упор с положением Бильман	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот плеч - Ноги прямые - Руки прямые - Удержание ноги за щиколотку 	3.5 балла
AS-F-42		Вис с удержанием одноименной ноги в продольный шпагат	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание за снаряд без намоток - Удержание ноги за участок от колена до щиколотки - Руки прямые - Ноги прямые 	3.5 балла




AS-F-43		Продольный шпагат с упором передней ногой в петлю	
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки не на снаряде - Упор плечом в полотно 	3.5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание задней ноги в положении бильман с проворотом плеч - Упор грудной клеткой в полотно - Удержание ноги на участке от колена до щиколотки 	5 баллов
AS-F-44		Упор с удержанием ноги Бильман	
		<ul style="list-style-type: none"> - Без дополнительных намоток - Упор в полотно - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч - Нога согнута - Удержание разноименной рукой 	4 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Без дополнительных намоток - Упор в полотно - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч - Ноги прямые - Удержание разноименной рукой 	5 баллов
AS-F-45		Диагональный упор в прямой узел с прогибом Бильман и петель	
		<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя нога в петле - Удержание одноименной рукой - Проворот плеча - Продольный шпагат 180 градусов и более 	4 балла

AS-F-46		<p>Вис в спиральных намотках на ногах и положением Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более) - Спиральные намотки на двух ногах - Проворот плеч - Удержание ноги за щиколотку - Линия шпагата параллельна полу 	<p>4 балла</p>	
AS-F-47	 	<p>Вис в спиральной намотке на задней ноге и положением Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Спиральная намотка на одной ноге - Проворот плеч <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Спиральная намотка на одной ноге - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеч 	<p>4 балла</p>	<p>4,5 баллов</p>
AS-F-48		<p>Вис «Капелька» с согнутыми ногами</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание двух ног за стопы / взъёмы - Колени согнуты - Ноги вместе - Проворот плеч - Фиксирующая намотка на ногах 	<p>4 балла</p>	

AS-F-49		Упор в петлю с положением Бильман	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Проворот плеча в положении Бильман - Удержание ноги за щиколотку - Ноги прямые 	4 балла
AS-F-50		Вис на спиральных намотках с прогибом и удержанием ног	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног щиколотки - Ноги прямые - Вис в спиральных намотках - Точка опоры на бедрах - Руки прямые 	4.5 баллов
AS-F-51		Вис на стопе в петле с проворотом бильман	<ul style="list-style-type: none"> - Стопа без дополнительных намоток - Удержание разноименной рукой - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки прямые - Хват без дополнительных намоток - Проворот плеч 	5 баллов

AS-F-52		<p>Вис на спиральной замотке, с прогибом в спине и удержанием ноги за щиколотку</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="891 302 1300 485"> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на спиральной намотке - Удержание прямой ноги за щиколотку - Проворот плеч - Нижняя нога согнута </td> <td data-bbox="1300 302 1451 485" style="text-align: center;">4,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="891 485 1300 737"> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на спиральной намотке - Удержание прямой ноги за щиколотку - Проворот плеч - Нижняя нога прямая - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1300 485 1451 737" style="text-align: center;">5 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на спиральной намотке - Удержание прямой ноги за щиколотку - Проворот плеч - Нижняя нога согнута 	4,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на спиральной намотке - Удержание прямой ноги за щиколотку - Проворот плеч - Нижняя нога прямая - Продольный шпагат 180 градусов и более 	5 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - Вис на спиральной намотке - Удержание прямой ноги за щиколотку - Проворот плеч - Нижняя нога согнута 	4,5 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Вис на спиральной намотке - Удержание прямой ноги за щиколотку - Проворот плеч - Нижняя нога прямая - Продольный шпагат 180 градусов и более 	5 баллов					
AS-F-53		<p>Горизонтальный вис в шпагате с полотном под поясницей</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="891 842 1300 1213"> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Упор в руки, руки перпендикулярно полу - Руки соединяют два полотна - Прогиб в спине, одно полотна за поясницей </td> <td data-bbox="1300 842 1451 1213" style="text-align: center;">5 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Упор в руки, руки перпендикулярно полу - Руки соединяют два полотна - Прогиб в спине, одно полотна за поясницей 	5 баллов		
<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Упор в руки, руки перпендикулярно полу - Руки соединяют два полотна - Прогиб в спине, одно полотна за поясницей 	5 баллов					
AS-F-54		<p>Вис на одной стопе с затяжкой бильман</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="891 1310 1300 1730"> <ul style="list-style-type: none"> - Любая фиксирующая намотка на стопе - Нога между рук - Руки прямые - Ноги прямые - Прогиб корпуса </td> <td data-bbox="1300 1310 1451 1730" style="text-align: center;">5,5 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Любая фиксирующая намотка на стопе - Нога между рук - Руки прямые - Ноги прямые - Прогиб корпуса 	5,5 баллов		
<ul style="list-style-type: none"> - Любая фиксирующая намотка на стопе - Нога между рук - Руки прямые - Ноги прямые - Прогиб корпуса 	5,5 баллов					


AS-F-55		<p>Вис на стопах с проворотом Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ног за щиколотки - Ноги прямые - Проворот плеч Бильман <p>5.5 баллов</p>
AS-F-56		<p>Вис с удержанием ноги в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание ноги двумя руками - Удержание ноги за щиколотку - Упор в полотно грудной клеткой <p>5,5 баллов</p>
AS-F-57		<p>Упор с удержанием ноги в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проворот плеч - Удержание ноги двумя руками за щиколотку - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>6 баллов</p>




AS-F-58		Вис с фиксацией стопой и прогибом	
		<ul style="list-style-type: none"> - Нога между рук - Ноги прямые - Кисти над ногой - Верхняя нога без фиксирующих намоток 	6 баллов
AS-F-59		Вис «Капелька»	
		<ul style="list-style-type: none"> - Пропорот плеч - Вис на одной стопе - Руки удерживают ноги 	5.5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Пропорот плеч - Вис на двух голених - Руки удерживают ноги - Руки прямые - Удержание ног на участке от колена до щиколотки 	6 баллов
AS-F-60		Вис в провороте корпуса	
		<ul style="list-style-type: none"> - Рука касается разноименной ноги - Две руки на снаряде - Поворот плеча и корпуса - Верхняя нога прямая 	5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Рука касается разноименной ноги - Вторая рука не на снаряде - Поворот плеча и корпуса - Верхняя нога прямая 	5.5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Рука касается разноименной ноги - Вторая рука не на снаряде - Поворот плеча и корпуса - Продольный шпагат 180 градусов и более 	



AS-F-61		Вис на стопе с прогибом корпуса и упором ногой в полотно	<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Нога между кистями - Локти соприкасаются друг с другом - Проворот плеч 	6 баллов
---------	---	---	---	-----------------



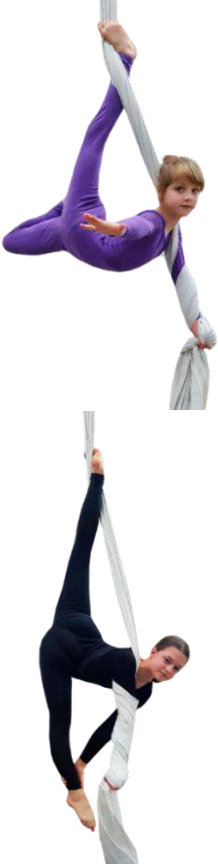
Элементы на силу (Power)




AS-P-1		Вертикальный упор с намоткой на бёдрах	<ul style="list-style-type: none"> - Корпус перпендикулярно полу - Одна рука прямая и упирается в снаряд - Вторая рука не на снаряде - Ноги вместе - Фиксирующая намотка на бёдрах 	0,5 балла
--------	--	---	---	------------------




AS-P-2		Вертикальный вис на прямом узле со скрещенными ногами	<ul style="list-style-type: none"> - Свободная рука не на снаряде - Скрещенные ноги - Удержание ноги рукой за щиколотку 	0,5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Рука не удерживают ногу - Ноги скрещены 	1 балл	





AS-P-3		Вис на стопе с упором ногой и удержанием хвостов полотен	
		<ul style="list-style-type: none"> - Удержание хвостов полотен двумя руками - Упор ногой - Полотна соединены в руках - В каждой кисти два полотна 	0.5 баллов
AS-P-4		Вис с раскрытием ног в продольную линию	
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Удержание полотна под бедром - Удержание одноименной ноги за колено 	1 балл
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание полотна под бедром - Удержание одноименной ноги за колено 	2 балла
AS-P-5		Вис на спиральных намотках	
		<ul style="list-style-type: none"> - Одинарные спиральные намотки на обеих руках - Руки прямые - Нижняя рука в сторону - Ноги не на снаряде 	0.5 балл

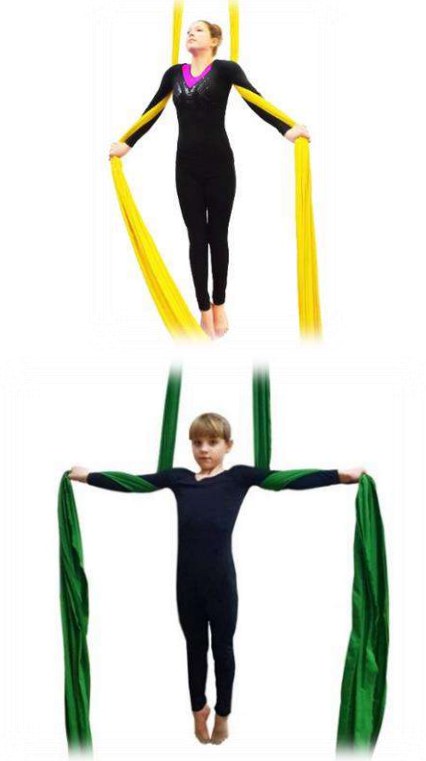


AS-P-6		<p>Вис с упором в петлю</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="914 260 1321 562"> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Петля на поясице - Ноги вместе - Удержание петли без дополнительных намоток на руку </td> <td data-bbox="1321 260 1437 562">0.5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="914 562 1321 926"> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Петля на шее - Ноги вместе - Удержание петли без дополнительных намоток на руку </td> <td data-bbox="1321 562 1437 926">1 балл</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Петля на поясице - Ноги вместе - Удержание петли без дополнительных намоток на руку 	0.5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Петля на шее - Ноги вместе - Удержание петли без дополнительных намоток на руку 	1 балл
<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Петля на поясице - Ноги вместе - Удержание петли без дополнительных намоток на руку 	0.5 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Петля на шее - Ноги вместе - Удержание петли без дополнительных намоток на руку 	1 балл					
AS-P-7		<p>Вис в петле с упором ногам в хвост полотен</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="914 1005 1321 1402"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание рукой петли - Упор ногами в хвост полотен - Линия корпуса и ног диагонально полу - Руки прямые </td> <td data-bbox="1321 1005 1437 1402">1.5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="914 1402 1321 1873"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание рукой петли - Упор ногами в хвост полотен - Линия корпуса и ног параллельна полу - Руки прямые </td> <td data-bbox="1321 1402 1437 1873">2.5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание рукой петли - Упор ногами в хвост полотен - Линия корпуса и ног диагонально полу - Руки прямые 	1.5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание рукой петли - Упор ногами в хвост полотен - Линия корпуса и ног параллельна полу - Руки прямые 	2.5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание рукой петли - Упор ногами в хвост полотен - Линия корпуса и ног диагонально полу - Руки прямые 	1.5 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание рукой петли - Упор ногами в хвост полотен - Линия корпуса и ног параллельна полу - Руки прямые 	2.5 балла					




AS-P-8		<p>Вис на пояснице с упором в руку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Одинарная спиральная намотка на нижней руке - Верхняя рука не на снаряде - Прогиб корпуса 	<p>1,5 балла</p>
AS-P-9		<p>Вис на боку с упором в прямую руку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги вместе - Верхняя рука не на снаряде - Нижняя рука прямая 	<p>1,5 балла</p>
AS-P-10		<p>Упор в прямую руку в спиральной намотке с зацепом за полотно и прогибом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб в корпусе - Нижняя рука прямая в спиральной намотке - Вторая рука не на снаряде 	<p>1,5 балла</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более - Нижняя рука в спиральной намотке - Удержание ноги разноимённой рукой 	<p>2 балла</p>





AS-P-11		<p>Вис в шпагате на намотке запястья.</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="967 268 1325 457"> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание разноименной ноги спереди - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов </td> <td data-bbox="1325 268 1446 457">0.5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="967 457 1325 636"> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание разноименной ноги спереди - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1325 457 1446 636">1 балл</td> </tr> <tr> <td data-bbox="967 636 1325 972"> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание одноименной ноги сзади - Продольный шпагат 180 градусов и более </td> <td data-bbox="1325 636 1446 972">1.5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание разноименной ноги спереди - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов 	0.5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание разноименной ноги спереди - Продольный шпагат 180 градусов и более 	1 балл	<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание одноименной ноги сзади - Продольный шпагат 180 градусов и более 	1.5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание разноименной ноги спереди - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов 	0.5 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание разноименной ноги спереди - Продольный шпагат 180 градусов и более 	1 балл							
<ul style="list-style-type: none"> - Верхняя рука прямая - Удержание одноименной ноги сзади - Продольный шпагат 180 градусов и более 	1.5 балла							
AS-P-12		<p>Вис на колене с упором в полотно прямой ногой</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="967 1077 1325 1423"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги одноименной рукой - Нижняя нога прямая </td> <td data-bbox="1325 1077 1446 1423">1.5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги одноименной рукой - Нижняя нога прямая 	1.5 балла				
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание ноги одноименной рукой - Нижняя нога прямая 	1.5 балла							
AS-P-13		<p>Вис в поперечной линии с удержанием полотен под бедрами</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="967 1507 1325 1665"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание полотен под бедрами - Раскрытие складки - Спина прямая </td> <td data-bbox="1325 1507 1446 1665">1,5 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="967 1665 1325 1829"> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание полотен под бедрами - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Спина прямая </td> <td data-bbox="1325 1665 1446 1829">3 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание полотен под бедрами - Раскрытие складки - Спина прямая 	1,5 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Удержание полотен под бедрами - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Спина прямая 	3 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание полотен под бедрами - Раскрытие складки - Спина прямая 	1,5 балла							
<ul style="list-style-type: none"> - Удержание полотен под бедрами - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Спина прямая 	3 балла							




AS-P-14		Вис в ровной линии в петле	
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и нога параллельна полу - Вис в петле - Руки прямые 	2 балла
AS-P-15		Вис на шее с удержанием петли руками	
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на шее в петле - Рука прямая - Без дополнительных фиксаций 	1.5 балла
AS-P-16		Вис в шпагате с упором на предплечье	
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Одноименная нога на предплечье 	1.5 балла





AS-P-17		Продольный вис в прямой линии	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги вместе - Полотно проходит между ног - Одна рука на снаряде - Линия ног и корпуса параллельна полу 	2 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги вместе - Полотно проходит между ног - Руки не на снаряде - Линия ног и корпуса параллельна полу 	2,5 балла
AS-P-18		Вис на локте с удержанием ноги в продольном шпагате	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги 	2 балла
AS-P-19		Бланш на скрещенных полотнах	
		<ul style="list-style-type: none"> - Скрещенные на животе полотна - Линия корпуса и ног параллельна полу 	2 балла
AS-P-20		Вис «передний флаг»	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги вместе - Нижняя рука не на снаряде - Верхняя рука прямая - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу 	2 балла





AS-P-21		<p>Силовой крест руки диагонально полу</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="967 302 1325 554"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки диагонально полу - Одинарная спираль - Корпус перпендикулярно полу </td> <td data-bbox="1325 302 1446 554">2 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="967 554 1325 972"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки параллельно полу - Одинарная спираль - Корпус перпендикулярно полу </td> <td data-bbox="1325 554 1446 972">3 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки диагонально полу - Одинарная спираль - Корпус перпендикулярно полу 	2 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Руки параллельно полу - Одинарная спираль - Корпус перпендикулярно полу 	3 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Руки диагонально полу - Одинарная спираль - Корпус перпендикулярно полу 	2 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Руки параллельно полу - Одинарная спираль - Корпус перпендикулярно полу 	3 балла					
AS-P-22		<p>Вис на локтевом сгибе с удержанием ноги в продольном шпагате</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="967 1081 1325 1272"> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Удержание ноги за щиколотку </td> <td data-bbox="1325 1081 1446 1272">2 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="967 1272 1325 1440"> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за щиколотку </td> <td data-bbox="1325 1272 1446 1440">2.5 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Удержание ноги за щиколотку 	2 балла	<ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за щиколотку 	2.5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Удержание ноги за щиколотку 	2 балла					
<ul style="list-style-type: none"> - Вис на локтевом сгибе - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за щиколотку 	2.5 балла					
AS-P-23		<p>Вис на предплечье с зацепом коленом</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="967 1549 1325 1761"> <ul style="list-style-type: none"> - Одноименная с ногой рука удерживает полотно - Вторая рука не на снаряде </td> <td data-bbox="1325 1549 1446 1761">2 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Одноименная с ногой рука удерживает полотно - Вторая рука не на снаряде 	2 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Одноименная с ногой рука удерживает полотно - Вторая рука не на снаряде 	2 балла					





AS-P-24		Распор на прямых руках в уголке	
		<ul style="list-style-type: none"> - Положение уголка - Руки прямые - Ноги параллельно полу - Нижняя рука в спиральной намотке 	2,5 балла
AS-P-25		Вис с перекрещёнными полотнами в продольная шпагате	
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание перекрещённых полотен - Линия шпагата параллельна полу - Удержание хвостов полотен - Руки прямые 	2.5 балла
AS-P-26		Вис в прогибе с зажимом полотна коленом	
		<ul style="list-style-type: none"> -Верхняя нога прямая - Зацеп стопой верхней ноги -Упор полотна в плечо - Зажим полотна нижней ногой, через сгиб колена 	2.5 балла

AS-P-27		<p>Вис на пятках в петле</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Без намотки на стопы - Колени согнуты <p>2.5 балла</p>
AS-P-28		<p>Силовая складка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия бёдер, корпуса, ног – диагонально полу <p>3 балла</p>
AS-P-29		<p>Вис с опорой ноги на плечо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги прямые - Нога на плечевом суставе <p>3 балла</p>
AS-P-30		<p>Вис с прогибом и удержанием полотна за спиной</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги и корпус параллельно полу - Рука проходит за спиной и удерживает полотно сбоку - Полотно проходит между ног - Ноги вместе <p>3 балла</p>

AS-P-31		<p>Вис в спиральной намотке на руке</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание одноименной ноги за щиколотку <p>3 балла</p>
AS-P-32		<p>Горизонтальный вис с удержанием полотен перед собой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Полотно проходит под одной подмышкой - Руки прямые - Полотно проходит между ног <p>3.5 балла</p>
AS-P-33		<p>Стойка в шпагате с упором в полотно без спиральных намоток</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Без дополнительных фиксаций - Удержание разноименной ноги за щиколотку <p>3.5 балла</p>

AS-P-34		Вис Бланш на скрещенных руках	
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги прямые - Опора корпуса на скрещенные предплечья 	3.5 балла
AS-P-35		Вис с прогибом спины	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки над ногами - Ноги прямые - Хват без дополнительных намоток 	3.5 балла
AS-P-36		Бланш с одной согнутой ногой	
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельно полу - Одна нога согнута - Вторая нога прямая 	4 балла
AS-P-37		Упор в продольный шпагат со спиральными намотками на руках	
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Спиральный намотки на руках 	4 балла

AS-P-38		Упор с раскрытием ног в продольный шпагат	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Одноименная рука за ногой - Руки прямые - Ноги прямые 4 балла
AS-P-39		Вис на руках в продольном шпагате	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки над ягодицами 4 балла
AS-P-40		Вис на локтевом сгибе с упором в прямую руку	<ul style="list-style-type: none"> - Опорная рука прямая - Без дополнительных фиксаций 4 балла
AS-P-41		Вис «Передний крокодил» в одинарной спиральной намотке	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Одинарная спиральная намотка - Линия корпуса и ног параллельна полу 4 балла

AS-P-42		<p>Вис на шее с удержанием ноги в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание разноименной ноги - Проворот плеча - Выполнение элемента на собранных полотнах - Петля через шею 	<p>4.5 балла</p>
AS-P-43		<p>Упор ногами в полотно, с удержанием полотен руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельно полу - Ноги и руки прямые 	<p>4.5 балла</p>
AS-P-44		<p>Упор «Крокодил» в одну руку между полотен</p> <ul style="list-style-type: none"> - Точка опоры на локте - Верхняя рука прямая - Линия корпуса и ног параллельна полу - Бёдра между полотен - Удержание полотен хватами без дополнительных намоток 	<p>4.5 балла</p>
AS-P-45		<p>Горизонтальный распор лицом вниз</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног в параллель полу - Ноги прямые - Упор в нижнюю руку - Нижняя рука касается таза - Без дополнительных фиксаций 	<p>4.5 балла</p>

AS-P-46



Упор «Опасный мост»

- Без дополнительных фиксаций за стопу
- Руки прямые
- Руки и плечи параллельно полу
- Верхняя нога прямая

4 балла

- Без дополнительных фиксаций за стопу
- Руки прямые
- Руки и плечи параллельно полу
- Ноги прямые
- Свободная нога выведена наверх под полотном

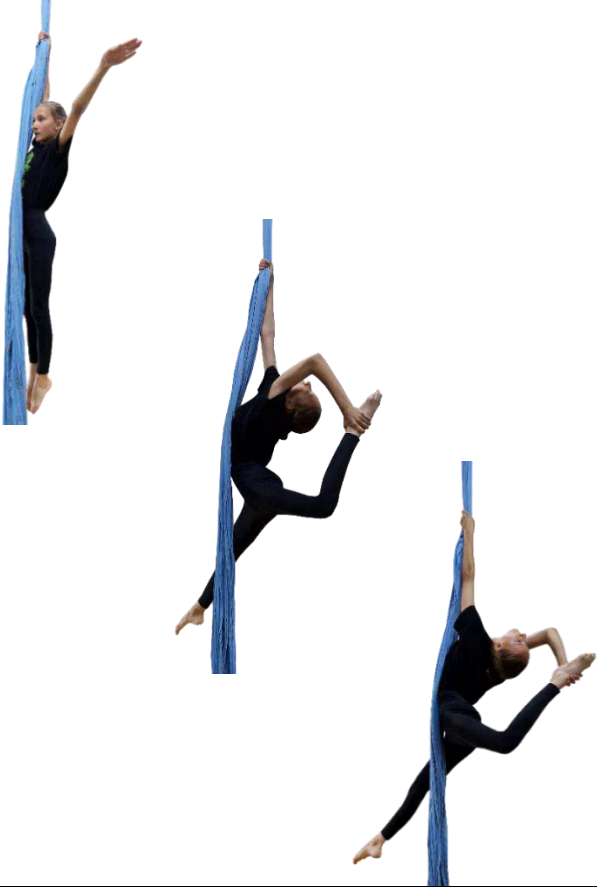


4,5 балла





- Без дополнительных фиксаций за стопу
- Руки прямые
- Руки и плечи параллельно полу
- Верхняя нога прямая
- Нижняя нога согнута
- Свободная нога выведена между рук
- Проворот плеч




5,5 баллов

- Без дополнительных фиксаций за стопу
- Руки прямые
- Руки и плечи параллельно полу
- Ноги прямые
- Свободная нога выведена между рук
- Проворот плеч

6 баллов


AS-P-47		Вис на одной руке	
		<ul style="list-style-type: none"> - Без дополнительных намоток и фиксаций - Вис на одной руке - Прямой хват - Вторая рука не на снаряде 	3.5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Прямой хват - Одноименная рука удерживает ногу в положении Бильман - Проворот плеч - Колено согнуто 	5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Прямой хват - Разноименная рука удерживает ногу в положении Бильман - Проворот плеч - Колено согнуто 	5.5 баллов
AS-P-48		Бланш с удержанием ноги на плече	
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия ног параллельна полу - Ноги прямые - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов 	5,5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия ног параллельна полу - Ноги прямые - Раскрытие ног в продольный шпагат (180 градусов и более) 	6 баллов
AS-P-49		Горизонтальный распор лицом вверх	
		<ul style="list-style-type: none"> - Корпус ровный в параллель полу - Руки прямые - Ноги прямые - Бедро упирается в кисть 	5 баллов

AS-P-50		Вис «Прямой флаг»	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Без завала на одну сторону - Без касания ногами полотна - Заход с положения разножка 	4.5 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Без завала на одну сторону - Без касания ногами полотна - Заход силой с положения вися 	5.5 баллов
AS-P-51		Вис на одной руке «Задний флаг»	
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Ноги вместе - Вторая рука не на снаряде - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу 	5 баллов
AS-P-52		Вис с зажимом полотна стопами	
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Без намоток на стопы - Полотна зажимается стопами 	6 баллов
AS-P-53		Задний бланш на одном полотне	
		<ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Одна нога согнута - Прямой хват 	6 баллов

AS-P-54		<p>Упор «Бланш»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Ноги параллельно полу - Руки прямые - Нижняя рука перпендикулярно полу <p>6 баллов</p>
AS-P-55		<p>Вис «Бланш»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги прямые - Лицом вниз - Угол раскрытие ног не больше 90 градусов <p>6 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Линия корпуса и ног параллельна полу - Ноги прямые - Лицом вверх - Угол раскрытие ног не больше 90 градусов
AS-P-56		<p>Силовой крест с опорой на запястье</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие рук в линию параллельную полу - Точка опоры под запястьем <p>6 баллов</p>





AS-P-57		Упор «Бланш» со спиральной намоткой на запястье
<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Линия ног и корпуса параллельна полу - Руки диагонально полу 		6 баллов





Элементы на баланс (Balance)




AS-B-1		Упор с раскрытием ног в широкую складку
<ul style="list-style-type: none"> - Раскрытие ног в складку - Опорная рука прямая 		0,5 балла




AS-B-2		Продольный шпагат на прямых узлах, с удержанием рукой за снаряд
<ul style="list-style-type: none"> - Одна рука на снаряде - Продольный шпагат 180 градусов и более 		0,5 балла





AS-B-3		Баланс сидя в намотке на бёдрах
<ul style="list-style-type: none"> - Намотка на бёдрах - Руки не на снаряде - Полотно вдоль спины 		0,5 балла


AS-B-4		<p>Стойка с упором ступней в одно полотно</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Полотно проходит вдоль спины - Линия ноги параллельно полу <p style="text-align: right;">0.5 балла</p>
AS-B-5		<p>Вис на бёдрах с удержанием ног в положение колечко</p> <ul style="list-style-type: none"> - Без проворота плеч, удержание через бок - Руки прямые - Вис на бёдрах <p style="text-align: right;">0.5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание через положение бильман с проворотом плеч - Руки прямые - Вис на бёдрах <p style="text-align: right;">1 балл</p>
AS-B-6		<p>Упор в руки со спиральными намотками, ноги в разные стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Ноги в разные стороны - Руки прямые - Руки вниз <p style="text-align: right;">0.5 балла</p>
AS-B-7		<p>Упор в руки со спиральными намотками с зацепом ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки вниз перпендикулярно полу - Руки прямые - Свободная нога прямая <p style="text-align: right;">0.5 балла</p>



AS-B-8		Горизонтальный вис в прогибе на прямом узле с раскрытием ног в продольный шпагат	<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Раскрытие продольного шпагата (180 градусов и выше) - Линия ног параллельна полу 	1 балл
AS-B-9		Стойка с раскрытие ног в продольный шпагат	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Нижняя рука перпендикулярно полу 	1,5 балла
AS-B-10		Продольный шпагат с фиксацией ноги в петле	<ul style="list-style-type: none"> - Задняя нога в петле - Одна рука удерживает петлю, вторая рука не на снаряде - Продольный шпагат 180 градусов и более 	1,5 балла
AS-B-11		Поперечный шпагат на прямых узлах, с удержанием рукой за снаряд	<ul style="list-style-type: none"> - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Вторая рука удерживает снаряд - Поперечная линия ровная 	1 балл



AS-B-12		Горизонтальный продольный шпагат с удержанием полотна на стопе	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Рабочая рука не на снаряде 	1.5 балла
AS-B-13		Упор в полотна в прямой линии	<ul style="list-style-type: none"> - Корпус прямой - Линия корпуса и ноги параллельна полу - Согнутая нога снизу 	1 балл
AS-B-14		Продольный шпагат с фиксацией ноги рукой, в спиральной намотке	<ul style="list-style-type: none"> - Руки на снаряде - Задняя нога на руке - Продольный шпагат 180 градусов и более 	1 балл
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Одна рука не на снаряде - Одноименная рука удерживает полотно под ногой 	3.5 балла	




AS-B-15		Вис в шпагате с упором стопой в полотно	
		<ul style="list-style-type: none"> - Упор одноименной ногой в полотно - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Прогиб в спине 	1.5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Упор одноименной ногой в полотно - Продольный шпагат 180 градусов и более - Прогиб в спине - Линия ног параллельна полу 	2 балла
AS-B-16		Вис в продольном шпагате на бедре	
		<ul style="list-style-type: none"> - Спина перпендикулярно полу - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Вторая рука не на снаряде 	1.5 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Спина перпендикулярно полу - Продольный шпагат 180 градусов и более - Вторая рука не на снаряде 	2 балла
AS-B-17		Стойка в переднем флаге	
		<ul style="list-style-type: none"> - Спиральная намотка на руке - Свободная рука не на снаряде - Допускается отклонение ног не больше угла в 45 градусов от параллели полу 	2 балла



AS-B-18		Вис на поясице с держанием полотен в прогибе	<ul style="list-style-type: none"> - Точка опоры под поясицей - Перекрещенные полотна за спиной - Руки прямые - Ноги не на снаряде - Без дополнительных точек опоры 	2,5 балла
AS-B-19		Горизонтальный продольный шпагат с упором в руку	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание разноименной ноги - Упор в руку - Без фиксации(замотки) полотна на бедре 	3 балла
AS-B-20		Вис в продольном шпагате с удержанием ноги плечом	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Верхняя рука прямая 	3 балла
AS-B-21		Упор со спиральными намотками на руках	<ul style="list-style-type: none"> - Руки вниз - Стопы касаются головы - Двойная спиральная намотка - Прогиб в спине 	3 балла
			<ul style="list-style-type: none"> - Руки в стороны - Руки параллельно полу - Стопы касаются головы - Двойная спиральная намотка - Прогиб в спине 	4 балла



AS-B-22		<p>Горизонтальный упор в руку с удержанием полотен ногами</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рука удерживает оба полотна - Вторая рука не на снаряде - Без намоток на руку <p>3,5 балла</p>
AS-B-23		<p>Упор в одну руку с раскрытием ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Нижняя рука перпендикулярно полу <p>3 балла</p>
AS-B-24		<p>Стойки с удержанием полотен в подмышечных впадинах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание полотен в подмышечных впадинах - Продольная шпагатная линия менее 180 градусов - Ноги прямые <p>3,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание полотен в подмышечных впадинах - Прогиб корпуса - Стопы касаются лба <p>3,5 балла</p>




AS-B-25		<p>Складка в балансе с удержанием полотен</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удержание нужней рукой обоих полотен - Одинарная спиральная намотка на щиколотках - Вторая рука не на снаряде - Раскрытие складки <p style="text-align: right;">3 балла</p>
AS-B-26		<p>Баланс в продольном шпагате на дополнительных намотках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Точка опоры под икроножной мышцей - Спиральная намотка на стопы - Руки не на снаряде <p style="text-align: right;">3 балла</p>
AS-B-27		<p>Вис в продольном шпагате с удержанием полотна под передней щиколоткой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Без фиксирующих намоток на передней стопе - Вторая рука не на снаряде <p style="text-align: right;">3,5 балла</p>
AS-B-28		<p>Упор в прогибе на соединенных полотнах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прогиб - Нижняя рука перпендикулярно полу - Нижняя рука в спиральной намотке - Ноги параллельно полу <p style="text-align: right;">3.5 балла</p>




AS-B-29		<p>Баланс в поперечном шпагате на дополнительных намотках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Точка опоры под икроножной мышцей - Ровная линия (без отведение таза назад) - Спиральная намотка на голени - Руки не снаряде <p style="text-align: right;">4 балла</p>
AS-B-30		<p>Стойка на руке в заднем крокодиле</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рука в спиральной намотке - Ноги прямые - Опорная рука прямая - Рабочая рука между ног <p style="text-align: right;">3 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рука в спиральной намотке - Ноги прямые - Опорная рука прямая - Свободная рука не на снаряде <p style="text-align: right;">3,5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рука без намоток и дополнительных фиксаций - Ноги прямые - Опорная рука прямая - Рабочая рука между ног <p style="text-align: right;">4 балла</p>




AS-B-31		<p>Продольный шпагат с задней ногой в петле</p> <ul style="list-style-type: none"> - Задняя нога в петле - Продольный шпагат 180 градусов и более - Руки не на снаряде - Без упора грудью и дополнительных фиксаций <p>4 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Задняя нога в петле - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание руками ноги на участке от колена до щиколотки - Без упора грудью и дополнительных фиксаций <p>6 баллов</p>
AS-B-32		<p>Упор «Русский шпагат»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание снаряда двумя руками - Линия шпагата параллельно полу <p>3.5 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольная шпагатная линия от коленки до стопы 180 градусов - Удержание ноги за щиколотку - Линия шпагата параллельно полу <p>4 балла</p>
AS-B-33		<p>Шпагат в балансе со спиральной намоткой на руку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спиральная намотка на руку - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>4 балла</p>

AS-B-34		Вис на одной руке с прогибом и удержанием ноги в положении Бильман
		<ul style="list-style-type: none"> - Вис на одной руке - Удержание одноименной ноги с проворотом плеча - Вторая нога прямая <p style="text-align: right;">5 балла</p>
AS-B-35		Упор в прямые руки с разведенными в ногами
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые - Руки перпендикулярно полу - Без дополнительных намоток на руки - Одна нога сзади полотна, другая нога спереди полотна <p style="text-align: right;">4 балла</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Руки перпендикулярны полу - Ноги касаются головы - Без дополнительных намоток на руки <p style="text-align: right;">4.5 баллов</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Ноги прямые - Руки прямые - Руки перпендикулярны полу - Продольный шпагат 180 градусов и более - Без завала на полотно <p style="text-align: right;">5 баллов</p>

AS-B-36		<p>Стойка с удержанием полотен перекрещенными стопами</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки прямые - Без дополнительных фиксации и замоток - Опора животом в полотна - Стопы перекрещены <p style="text-align: right;">4,5 балла</p>
AS-B-37		<p>Продольный шпагат в балансе на прямых узлах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры под ступней - Продольный шпагат 180 градусов и более <p style="text-align: right;">4,5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняется разезд - Руки не на снаряде - Точка опоры под пяткой - Продольный шпагат 180 градусов и более <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: Фиксация баланса в шпагате с руками не на снаряде - Осуществляется: Прогиб назад, без касание снаряда - Удержание задней ноги за щиколотку в положении Бильман - Без хвата за полотно - Точка опоры под ступней - Продольный шпагат 180 градусов и более <p style="text-align: right;">6 балла</p>


AS-B-38		Шпагат на баланс с удержанием переднего полотна	<ul style="list-style-type: none"> - Задняя нога в прямом узле - Передняя нога в петле - Прямая рука удерживает полотно - Продольный шпагат 180 градусов и более - Переднее полотно проходит за задним - Без дополнительной опоры - Передняя нога не зафиксирована полотном 	5,5 баллов
AS-B-39		Продольный шпагат на баланс с удержанием положения Бильман	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание полотна рукой прямым хватом, без спиральных намоток - Удержание ноги в положении Бильман одноименной рукой - Проворот плеча 	5,5 баллов
AS-B-40		Вис на предплечье	<ul style="list-style-type: none"> - Две стопы с одной стороны полотна - Свободная рука не на снаряде - Удержание снаряда противоположенной от снаряда рукой 	5 баллов




<p>AS-B-41</p>		<p>Поперечный шпагат в балансе на прямых узлах</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="964 264 1357 422"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры под стопой - Раскрытие ног в складку </td> <td data-bbox="1357 264 1487 422"> <p>5 баллов</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="964 422 1357 911"> <ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры под стопой - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Без отведения таза назад - Без отведения таза вниз </td> <td data-bbox="1357 422 1487 911"> <p>6 баллов</p> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры под стопой - Раскрытие ног в складку 	<p>5 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры под стопой - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Без отведения таза назад - Без отведения таза вниз 	<p>6 баллов</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры под стопой - Раскрытие ног в складку 	<p>5 баллов</p>					
<ul style="list-style-type: none"> - Руки не на снаряде - Точка опоры под стопой - Поперечный шпагат 180 градусов и более - Без отведения таза назад - Без отведения таза вниз 	<p>6 баллов</p>					
<p>AS-B-42</p>		<p>Стойка с упором в полотно и раскрытием ног в продольный шпагат</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="964 1026 1357 1373"> <ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеча Бильман </td> <td data-bbox="1357 1026 1487 1373"> <p>6 баллов</p> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеча Бильман 	<p>6 баллов</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука прямая - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание ноги за щиколотку - Проворот плеча Бильман 	<p>6 баллов</p>					
<p>AS-B-43</p>		<p>Продольный шпагат в балансе с удержанием полотен руками</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="964 1446 1357 1875"> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание полотен руками - Одинарная спиральная намотка </td> <td data-bbox="1357 1446 1487 1875"> <p>5.5 баллов</p> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание полотен руками - Одинарная спиральная намотка 	<p>5.5 баллов</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание полотен руками - Одинарная спиральная намотка 	<p>5.5 баллов</p>					

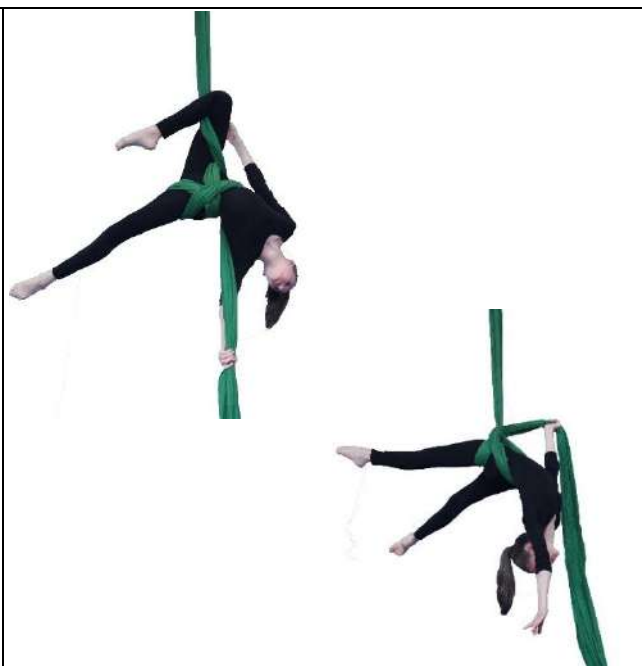

AS-B-44		<p>Продольный шпагат в балансе с удержанием полотен пальцами ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - Захват пальцами ног с положения виса - Руки не на снаряде - Точка опоры под икроножной мышцей - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняется разезд - Руки не на снаряде - Точка опоры под икроножной мышцей - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>5,5 баллов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: фиксация баланса в шпагате с руками не на снаряде - Осуществляется: прогиб назад без касания снаряда - Удержание задней ноги за щиколотку - Без хвата за полотно руками - Удержание полотна между пальцев ног - Проворот плеч - Продольный шпагат 180 градусов и более <p>6 баллов</p>
AS-B-45		<p>Вис с удержанием ноги в положении Бильман</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Ноги прямые - Удержание разноимённой ноги в положении Бильман <p>6 баллов</p>
AS-B-46		<p>Параллельный упор в один локоть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Точка опоры на локте - Линия ног и корпуса параллельна полу - Бёдра между полотнами - Без завала на одно полотно <p>6 баллов</p>

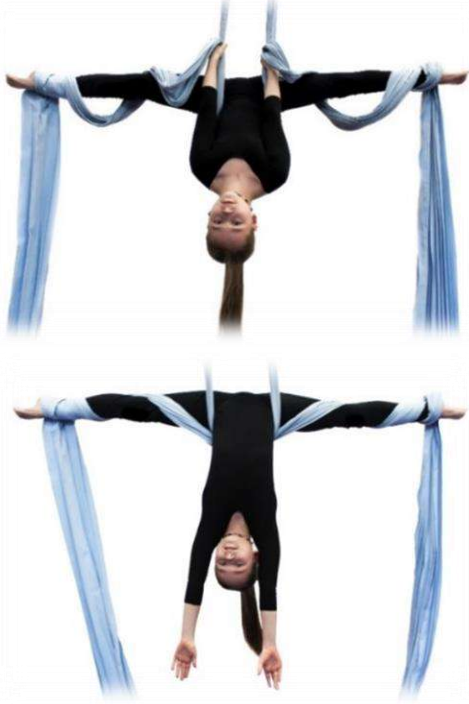


AS-B-47		Продольный шпагат на баланс с удержанием полотна	6 баллов
		<ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат 180 градусов и более - Удержание полотна рукой обратным/прямым хватом, без спиральных намоток - Без фиксирующих намоток на стопы 	



Специальные элементы (Special)


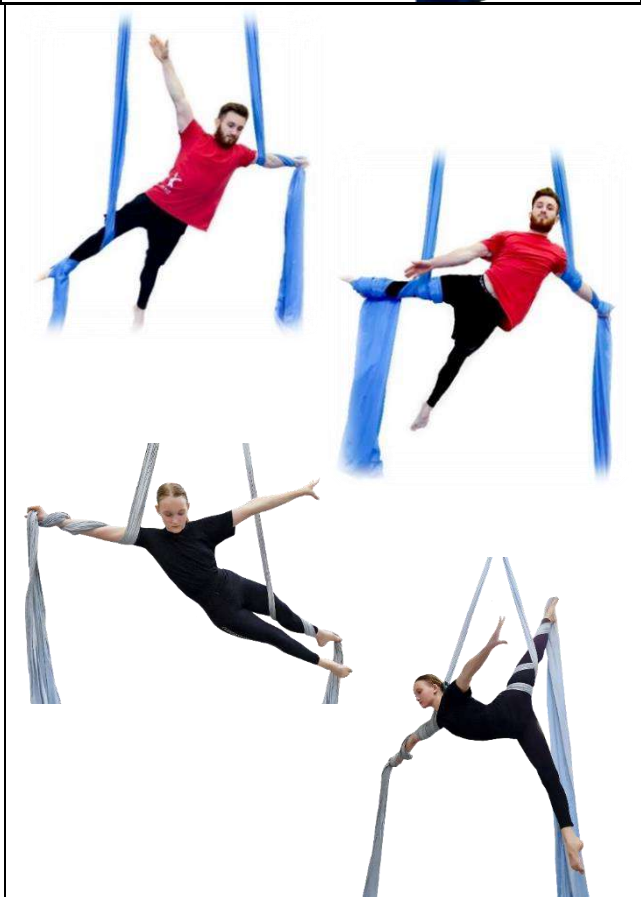
AS-S-1		Переворот вперед с захватом полотна	2 балла
		<ul style="list-style-type: none"> - Захват полотна во время переворота 	

AS-S-2		Вращение вокруг полотна на прямом узле	
		<ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 раз вперед - Не менее 3 раз назад 	2 балла
AS-S-3		Обрыв скольжение на разделенных полотнах, с фиксацией руками	
		<ul style="list-style-type: none"> - Захват полотна внизу только на длину руки - Пролет равен длине руки 	2 балла
AS-S-4		Обрыв скольжение на собранных полотнах	
		<ul style="list-style-type: none"> - Нижняя рука на снаряде - Обрыв не менее роста участника 	2 балла




AS-S-5		Двухкомпонентный обрыв с намоткой на корпусе	
		<ul style="list-style-type: none"> - Два оборота - Ноги прямые во время обрыва 	2,5 балла
AS-S-6		Обрыв скольжение с намоткой на руки	
		<ul style="list-style-type: none"> - Перекрещивание полотен на пояснице - Спиральный намотки на руки 	3 балла


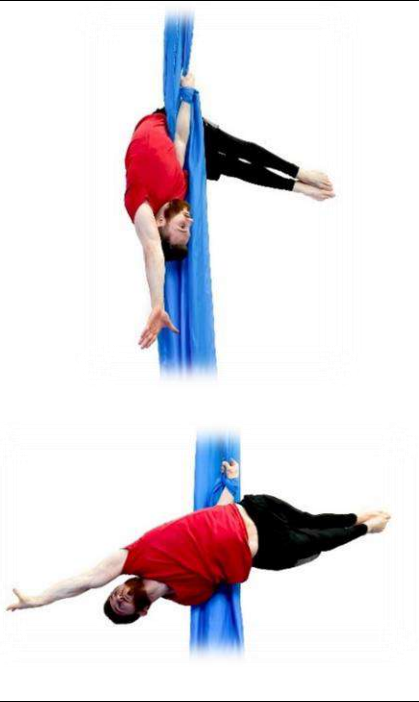

AS-S-7		Обрыв скольжение на разделенных полотнах, со спиральными намотками
- Обрыв не менее роста участника		3 балла
AS-S-8		Обезьяний лаз
- Минимум по 3 перехвата с каждой руки - Перехваты с подтягиванием		3,5 балла
AS-S-9		Лаз через заворот на бок
- Начально положение: вис на собранных полотнах - Заворот на бок на 180 градусов - Конечное положение: спиной к полотнам - Выполнение от 3 раз		3.5 балла




AS-S-10		<p>Перехват одной рукой из элемента</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение элемент параллельный полу - Перехват рукой находящийся за спиной - Конечное положение вис на прямых руках - При перехвате ноги в стороны - Без фиксации полотна между ногами 	4 балла
AS-S-11		<p>Кувырок из виса подмышками</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение вис с хватом полотен подмышками - Осуществляется раскачивание и кувырок вперед - Конечное положение: вис на прямых руках 	3,5 балла
AS-S-12		<p>Лаз на руках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Через подтягивание - Исходное положение: сидя на мате - Ноги параллельно полу - От 3 повторений(6 перехватов) 	4 балла



AS-S-13		<p>Обрыв в руки из стопы</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис на сокращённой стопе с петлей - Спиральный намотки на руки - Пролёт не меньше роста участника - Обрыв осуществляется за счёт натягивания стопы <p>4 балла</p>
AS-S-14		<p>Вращение в спиральной намотке на руке и ноге.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 вращения вперед - Минимум 3 вращения назад - Нога в фиксирующей намотке узел. <p>4 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 вращения вперед - Минимум 3 вращения назад - Удержание полотна пальцами ног, без фиксирующей намотки на стопе. <p>4,5 баллов</p>

AS-S-15		<p>Переход из продольного шпагата в поперечный</p> <table border="1" data-bbox="961 304 1487 808"> <tr> <td data-bbox="961 304 1299 493"> <ul style="list-style-type: none"> - Одинарная смена (продольный в поперечный) - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры под стопой </td> <td data-bbox="1299 304 1487 493" style="text-align: center;">4.5 баллов</td> </tr> <tr> <td data-bbox="961 493 1299 808"> <ul style="list-style-type: none"> - Двойная смена (продольный, поперечный, продольный) - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры под стопой </td> <td data-bbox="1299 493 1487 808" style="text-align: center;">6 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Одинарная смена (продольный в поперечный) - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры под стопой 	4.5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - Двойная смена (продольный, поперечный, продольный) - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры под стопой 	6 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - Одинарная смена (продольный в поперечный) - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры под стопой 	4.5 баллов					
<ul style="list-style-type: none"> - Двойная смена (продольный, поперечный, продольный) - Раскрытие ног в шпагат (180 градусов и более) - Точка опоры под стопой 	6 баллов					
AS-S-16		<p>Отрывной элемент перехват в подмышки в раскачке</p> <table border="1" data-bbox="961 917 1487 1318"> <tr> <td data-bbox="961 917 1299 1318"> <ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение вис на снаряде, обратным хватом руки над головой. - Осуществляется раскачивание ног и корпуса. - При отведении ног <u>вперед</u>, в положении уголок осуществляется перехват. - Конечное положение вис с хватом снаряда подмышками. </td> <td data-bbox="1299 917 1487 1318" style="text-align: center;">5 баллов</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение вис на снаряде, обратным хватом руки над головой. - Осуществляется раскачивание ног и корпуса. - При отведении ног <u>вперед</u>, в положении уголок осуществляется перехват. - Конечное положение вис с хватом снаряда подмышками. 	5 баллов		
<ul style="list-style-type: none"> - Исходное положение вис на снаряде, обратным хватом руки над головой. - Осуществляется раскачивание ног и корпуса. - При отведении ног <u>вперед</u>, в положении уголок осуществляется перехват. - Конечное положение вис с хватом снаряда подмышками. 	5 баллов					
AS-S-17		<p>Переворот из виса в подмышках</p> <table border="1" data-bbox="961 1470 1487 1896"> <tr> <td data-bbox="961 1470 1299 1896"> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис с удержанием полотна подмышками, полотна перекрещиваются за спиной - Кувырок назад в подмышечные впадины - Конечно положение вис - Без фиксирующих намоток на кистях </td> <td data-bbox="1299 1470 1487 1896" style="text-align: center;">4 балла</td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис с удержанием полотна подмышками, полотна перекрещиваются за спиной - Кувырок назад в подмышечные впадины - Конечно положение вис - Без фиксирующих намоток на кистях 	4 балла		
<ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис с удержанием полотна подмышками, полотна перекрещиваются за спиной - Кувырок назад в подмышечные впадины - Конечно положение вис - Без фиксирующих намоток на кистях 	4 балла					

AS-S-18		<p>Комбинированный переворот из вися в подмышках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис с удержанием полотна подмышками, полотна перекрещиваются за спиной - Кувырок назад в подмышечные впадины - Кувырок вперед в прямой хват - Конечно положение вис - Без фиксирующих намоток на кистях <p>5 баллов</p>
AS-S-19		<p>Перехват через одну руку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение вис в складке - Верхняя рука прямая - Осуществляется перехват - Отпускается верхняя прямая рука проводится ноги перед полотном <p>4,5 балла</p>
AS-S-20		<p>Обрыв в стопу из положения вися</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спиральная намотка на нижней ноге - Зацеп верхней ногой - Конечно положение вис на стопе с удержанием полотна <p>4,5 балла</p>

AS-S-21		<p>Обрыв- переворот с намоткой через плечо</p> <p>Начальное положение: - Вис в спиральной намотке на ноге - Полотно проходит перед корпусом через плечо - Пролёт вперед</p> <p>Конечное положение: - Вис в спиральной намотке на ноге и фиксацией полотна на корпусе</p>
AS-S-22		<p>Смена флагов</p> <p>- Одинарная смена - Свободная рука не на снаряде</p> <p>- Двойная смена - Свободная рука не на снаряде</p>
AS-S-23		<p>Раскрутка в прямой хват</p> <p>- Минимум 3 поворота корпуса(3 оборота полотна вокруг корпуса) - Без фиксирующих намоток на кистях - Допускается одинарная спираль на нижней руке - Удержание параллели корпуса полу во время раскрутки</p>

AS-S-24		Лаз через задний флаг	
		<ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 повторения - Начальное положение распор - Конечное положение задний флаг - Без фиксирующих намоток на кистях 	6 баллов
AS-S-25		Закручивание на спиральных намотках на руки	
		<ul style="list-style-type: none"> - Минимум 3 оборота - Исходное положение: вис 	6 баллов
AS-S-26		Отрывной элемент Перехваты из вися в складке	
		<ul style="list-style-type: none"> - Начальное положение: вис на разделенных полотнах, ноги между полотнами - Осуществляется подтягивания, раскрытие ног и перехват - Полный отрыв от снаряда - Конечное положение: вис на разделенных полотнах, ноги снаружи полотен 	5,5 баллов

AS-S-27		<p>Кувырок вперед без фиксирующих намоток в прямой хват</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Кувырок вперед - Без фиксирующих намоток на кистях - Начальное положение: корпус диагонально полу, локоть упирается в живот/подвздошную кость - Конечное положение прямой хват - Без дополнительных опор, хватов. <p style="text-align: right;">5,5 баллов</p>
AS-S-28		<p>Отрывной элемент Винт с приходом в подмышечную впадину и локоть</p>
		<p>Начальное положение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис с намоткой на корпусе <p>Во время пролета полный отрыв от снаряда</p> <p>Конечное положение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вис с зацепом подмышечной впадиной и удержанием полотна локтевым гибом <p style="text-align: right;">6 баллов</p>

AS-S-29



Отрывной элемент Сальто из вися в подмышечных впадинах

Начальное положение:
- Вис в подмышечных впадинах с удержанием полотна перед собой

- Сальто вперед с полным отрывом от снаряда
- Захват руками полотен в положении уголок

Конечное положение:
- Вис на прямых руках

6 баллов