

УТВЕРЖДАЮ:

Президент ФВАР



Журавлева А.К.



Приложение №3

Обязательные упражнения. Спорт на пилоне

Редакция № 2021-1



2021

Основные тезисы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Локтевой хват – хват внутренней частью локтевого сгиба.

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

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

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

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

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

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

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

Шпагат - положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бедер образуют угол 180 градусов и более

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

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-I-1	Вис в распоре между локтевым хватом дальней руки и упором в нижнюю руку		Горизонтальный вис в распоре между локтевым хватом дальней руки и упором в нижнюю руку с дополнительным упором в одноименное плечо. Корпус и ноги развернуты животом вниз и параллельны полу. Бёдра, ноги и плечи в одной плоскости (на одной линии)	
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, разведены в стороны на угол более 160 градусов
	Вариант 3		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, разведены в стороны на угол не более 90 градусов
	Вариант 4		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-2	Вис в распоре между руками. Верхняя рука в обратном хвате		Горизонтальный вис в распоре между руками. Верхняя рука в обратном хвате. Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии)	
	Вариант 1		2 балл	1. Время 2. Стойка 3. Верхняя рука в обратном хвате 4. Корпус и ноги стремятся к параллели с пилоном 5. Ноги прямые, сведены вместе
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Распор 3. Верхняя рука в обратном хвате 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, разведены в стороны
	Вариант 3		4 балла	1. Время 2. Распор 3. Верхняя рука в обратном хвате 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 4		4,5 балла	1. Время 2. Распор 3. Верхняя рука в обратном хвате 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-3	Вис в распоре между двумя руками с дополнительным упором в бок (животом вниз)		Горизонтальный вис в распоре между двумя руками с дополнительным упором в бок. Корпус и ноги развернуты животом вниз и параллельны полу. Бёдра, ноги и плечи в одной плоскости (на одной линии)	
	Вариант 1		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ближняя нога прямая, дальняя согнута
	Вариант 2		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, разведены в стороны
	Вариант 3		5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, сведены вместе

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

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
PS-I-7	Вис в распоре между локтевым хватом и упором в нижнюю руку (бокком вниз)		3,5 балла	Горизонтальный вис в распоре между локтевым хватом одной руки и упором в нижнюю руку. Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии)	
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, раскрыты в стороны	
	Вариант 2			4 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 3			4,5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-8	Стойка в распоре между локтевым хватом и согнутой рукой (бокком к пилону)		2,5 балла	Стойка в распоре между локтевым хватом одной руки и упором в согнутую нижнюю руку второй. Корпус развернут боком и стремится к параллели с пилоном	
				1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком к пилоном 4. Корпус и ноги стремятся к параллели с пилоном 5. Ноги прямые, сведены вместе	
PS-I-9	Стойка в распоре между локтевым хватом и упором в нижнюю руку		2 балла	Стойка в распоре между локтевым хватом одной руки и упором в нижнюю руку второй.	
	Вариант 1			1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты животом к пилоном 4. Корпус и ноги параллельны пилоном 5. Ноги прямые, сведены вместе	
	Вариант 2			3,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты животом вверх 4. Ноги параллельны полу 5. Спина в прогибе 6. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-10	Вис в распоре между плечевым хватом и согнутой нижней рукой		1 балл	Горизонтальный вис в распоре между хватом внутренней частью плечевого сгиба одной руки и упором бока в согнутую нижнюю руку второй. Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу. Бёдра, ноги и плечи в одной плоскости (на одной линии)	
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Верхняя рука удерживает колено одноименной согнутой ноги	
	Вариант 2			1,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 3			2 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе
	Вариант 4			2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе 6. Верхняя рука выпрямлена

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-I-11	Вис на локтях		Вис на двух или одном согнутом локте.	
	Вариант 1		1,5 балла	1. Время 2. Вис на двух локтях 3. Таз и прямые ноги отведены от пилона
	Вариант 2		2 балла	1. Время 2. Вис на одном локте 3. Свободная рука не на снаряде 4. Таз и прямые ноги отведены от пилона
	Вариант 3		2,5 балла	1. Время 2. Вис на одном локте 3. Свободная рука удерживает ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч 4. Таз и вторая прямая нога отведены от пилона
PS-I-12	Вис в распоре между руками (корпус в складке)		Вис в распоре между руками. Корпус в складке и параллелен полу, ноги разведены	
	3 балла		1. Время 2. Вис 3. Корпус параллелен полу 4. Ноги в складке	
PS-I-13	Вис с локтевым хватом и доп. хватом дальней руки		Вис с локтевым хватом ближней руки и дополнительным хватом дальней рукой, ноги раскрыты в стороны.	
	3,5 балла		1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые, раскрыты в стороны	
PS-I-14	Вис в распоре между локтевым хватом и упором в нижнюю руку (боком вниз)		Горизонтальный вис в распоре между локтевым хватом одной руки и упором в нижнюю руку второй, с дополнительным упором в плечи. Корпус развернут боком и параллелен полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии)	
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бёдра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, разведены в стороны
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бёдра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 3		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бёдра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-I-15	Вис на двух руках с дополнительным упором в бок (животом вниз)			Горизонтальный вис на двух руках с дополнительным упором в бок. Корпус и ноги параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии), без дополнительной фиксации (упора) в снарядах (бедрами, ягодицами)
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ближняя нога прямая, дальняя согнута
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, разведены в стороны на угол более 160 градусов
	Вариант 3		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, разведены в стороны на угол не более 90 градусов
	Вариант 4		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-16	Вис в распоре между руками			Вис в распоре между руками. Верхняя рука в обратном хвате. Корпус развернут спиной к пилону и параллелен пилону
			2 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус развернут спиной к пилону 4. Корпус, ноги параллельны пилону 5. Верхняя рука обратном хвате 6. Ноги прямые, сведены вместе (не скрещены)
PS-I-17	Стойка на согнутой руке на полу с упором в пилон обратным хватом (боком вниз)			Стойка на согнутой руке на полу, вторая рука в обратном хвате упирается в пилон Корпус развернут боком и параллелен полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии)
	Вариант 1		4 балла	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 2		4,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-18	Вис в распоре между обратным хватом и согнутой рукой (боком вниз)			Горизонтальный вис в распоре между обратным хватом одной руки и упором в согнутую нижнюю руку второй. Корпус развернут боком и параллелен полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии)
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, разведены в стороны
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 3		4,5 баллов	1. Время 2. Стойка 3. Корпус и ноги развернуты боком 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-I-19	Стойка в распоре между руками в прямом хвате			Стойка в распоре между руками. Верхняя рука в прямом хвате.
	Вариант 1		2 балла	1. Время 2. Стойка 3. Верхняя рука в прямом хвате 4. Корпус и ноги развернуты животом к пилоному 5. Корпус и ноги стремятся к параллели с пилоном 6. Ноги прямые, сведены вместе
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Верхняя рука в прямом хвате 4. Корпус и ноги развернуты боком 5. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 6. Ноги прямые, разведены в стороны
	Вариант 3		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Верхняя рука в прямом хвате 4. Корпус и ноги развернуты боком 5. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 6. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 4		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Верхняя рука в прямом хвате 4. Корпус и ноги развернуты боком 5. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 6. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-20	Вис на двух руках с дополнительным упором в плечо			Горизонтальный вис на двух руках с дополнительным упором в плечо. Корпус развернут животом вверх и параллелен полу. Бедра, ноги и плечи в одной плоскости (на одной линии)
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты животом вверх 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Одна нога прямая, вторая согнута
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты животом вверх 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, разведены в стороны на угол более 160 градусов
	Вариант 3		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты животом вверх 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, разведены в стороны на угол не более 90 градусов
	Вариант 4		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Корпус и ноги развернуты животом вверх 4. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 5. Ноги прямые, сведены вместе
PS-I-21	Вис в распоре между локтевыми хватами рук			Диагональный вис в распоре между локтевыми хватами рук (с упором в нижнее плечо), при котором нижняя ближняя рука удерживает разноименную ногу за щиколотку, а верхняя дальняя удерживает согнутую в колене свободную ногу так же за щиколотку
	Вариант 1		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Удержание руками разноименных ног за щиколотки 4. Раскрытие ног до колена менее 180 градусов
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Удержание руками разноименных ног за щиколотки 4. Раскрытие ног до колена 180 градусов и более

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-I-22	Вис на локтевом хвате		Вис на локтевом хвате и дополнительном упоре в плечо одноименной руки	
	Вариант 1		2 балла	1. Время 2. Вис 3. Свободная рука на пилоне 4. Прямые ноги раскрыты в стороны
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Свободная рука не на снаряде 4. Спина в сильном прогибе 5. Ноги отведены назад в положение «мексиканка» 6. Без дополнительного упора ногами в пилон
PS-I-23	Стойка с упором в ступню		Стойка с упором в ступню и противоположную руку. Свободная рука удерживает ногу.	
			4,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Свободная рука удерживает противоположную ногу 4. Опорная нога параллельна полу 5. Раскрытие продольной шпагатной линии 180 градусов и более
PS-I-24	Горизонтальный вис с упором в ягодичные мышцы		Горизонтальный вис с упором в ягодичные мышцы. Корпус параллелен полу	
			2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Упор в ягодичные мышцы 4. Бедрa, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу
PS-I-25	Вис с зацепом верхней руки в локтевом хвате с выводом ног в шпагатную линию		Вис с зацепом верхней руки в локтевом хвате и упором в нижнее плечо, свободная рука в хвате за щиколотку противоположной ноги раскрывает шпагатную линию	
	Вариант 1		3 балла	1. Время 2. Диагональный вис 3. Ноги прямые 4. Удержание ноги за щиколотку
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Горизонтальный вис 3. Ноги прямые 4. Удержание ноги за щиколотку
PS-I-26	Упор в плечо с удержанием ног		Упор в плечо с удержанием бедер выше головы	
			1,5 балла	1. Время 2. Упор 3. Ноги параллельны полу 4. Удержание бедер выше головы. 5. Без дополнительной фиксации за снаряд
PS-I-27	Локтевой вис с дополнительным упором в плечо/шею		Локтевой вис с дополнительным упором в плечо/шею нижней рукой, ноги раскрывают шпагатную линию	
			3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
PS-I-28	Вис на внутренней части плечевого сгиба		Вис на внутренней части плечевого сгиба с дополнительным удержанием за снаряд либо за ноги	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги между рук 4. Ноги прямые 5. Руки на снаряде 	
	Вариант 1				1 балл
	Вариант 2				1,5 балла
PS-I-29	Передний флаг		Вис на одной руке, корпус выполняет заворот в «складку», свободная рука не на снаряде	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Свободная рука не на снаряде 4. Ноги прямые 	
					2,5 балла
PS-I-30	Вис на локте дополнительным удержанием ногой		Вис на локте с дополнительным удержанием разноименной ногой за снаряд. Свободная рука удерживает разноименную ногу за щиколотку	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание разноименной ноги за щиколотку хватом «бильман» с проворотом плеч 4. Нога согнута 	
	Вариант 1				3 балла
	Вариант 2				3,5 балла
PS-I-31	Распорный вис с удержанием ног		Распорный вис с удержанием ног	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание ног не ниже параллели 	
					1,5 балла
PS-I-32	Горизонтальный вис в позиции «задний флаг»		Горизонтальный вис в позиции «задний флаг». Корпус и ноги развернуты боком и параллельны полу. Бёдра и плечи в одной плоскости (на одной линии).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4. Ноги прямые, раскрыты в стороны 	
	Вариант 1				3,5 балла
	Вариант 2				4,5 балла
	Вариант 3				5 баллов

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-1	Вис с зацепом между бедер с захватом стоп разноименными руками		0,5 балла	Вис с зацепом между бедер с сильным прогибом в спине. Руки удерживают разноименные ноги за щиколотки
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание руками разноименных ног за щиколотки 4. Прогиб в спине
PS-II-2	Вис в шпагате на пилоне с упором руки в поясничную часть		1 балл	Горизонтальный вис на пилоне с захватом пилона задней частью плечевого сгиба с упором или без упора ближней к пилону рукой в поясничный отдел. Свободная рука удерживает разноименную ногу за щиколотку, раскрывая шпагатную линию.
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног менее 180 градусов 4. Упор рукой в поясничный отдел 5. Удержание ноги за щиколотку
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног 180 градусов и более 4. Упор рукой в поясничный отдел 5. Удержание ноги за щиколотку
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног 180 градусов и более 4. Без упора рукой в поясничный отдел 5. Нижняя рука выпрямлена, кисть и предплечье не на снаряде 6. Удержание ноги за щиколотку
	Вариант 4			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног 180 градусов и более 4. Захват руками противоположных ног за щиколотки 5. Одна нога согнута
	Вариант 5			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног 180 градусов и более 4. Захват руками противоположных ног за щиколотки 5. Обе ноги прямые
PS-II-3	Вертикальный шпагат		1 балл	Вертикальный шпагат по пилону в распоре между верхней рукой в классическом хвате под коленом верхней ноги и нижней рукой под внутренней частью бедра нижней ноги. Руки расположены с одной части от корпуса
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Верхняя рука под коленом 4. Нижняя рука под бедром 5. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Верхняя рука под коленом 4. Нижняя рука под бедром 5. Раскрытие ног 180 градусов и более 6. Ноги прямые
PS-II-4	Китайский шпагат		0,5 балла	Продольный шпагат с упором стопы в пилон, руки в классическом хвате на верхней части пилона. Свободная нога раскрывает шпагатную линию.
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Опорная нога прямая 4. Захват свободной ноги за щиколотку одноименной рукой 5. Раскрытие ног до колена 180 градусов и более
	Вариант 4			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Захват свободной ноги за щиколотку одноименной рукой 5. Раскрытие ног 180 градусов и более

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-5	Шпагат с захватом внутренней частью бедра		1 балл	Вис на дальней от пилон руке в обратном хвате, пилон за спиной. Разноименная прямая нога в зацепе на внутренней части бедра. Свободная рука удерживает одноименную ногу за щиколотку, раскрывая шпагатную линию.
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Пилон за спиной 4. Захват рукой одноименной ноги за щиколотку 5. Ноги прямые 6. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Пилон за спиной 4. Захват рукой одноименной ноги за щиколотку 5. Ноги прямые 6. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-6	Распорный вис с удержанием ноги		2,5 балла	Распорный вис с удержанием разноименной ноги хватом «бильман» с проворотом плеч за щиколотку
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Удержание разноименной ноги хватом «бильман» с проворотом плеч за щиколотку 4. Руки выпрямлены 5. Нога согнута
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Удержание разноименной ноги хватом «бильман» с проворотом плеч за щиколотку 4. Руки выпрямлены 5. Нога прямая
PS-II-7	Вис с зацепом под колено с захватом стоп разноименными руками		0,5 балла	Вис с зацепом под колено дальней ноги от пилон. Ближняя прямая нога отведена вдоль пилон. Корпус развернут вперед. Руки удерживают разноименные стопы.
PS-II-8	Шпагат с упором на нижнюю ногу		2,5 балла	Диагональный упор стопы в нижнюю часть пилон. Разноименная рука в классическом хвате. Свободная рука удерживает разноименную ногу за щиколотку, раскрывая шпагатную линию. Корпус развернут от пилон.
	Вариант 1			1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Опорная нога отведена от пилон на угол до 45 градусов 5. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Опорная нога отведена от пилон на угол до 45 градусов 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-9	Шпагат на плече в китайском хвате		1,5 балла	Ближняя рука к пилону в китайском хвате. Одноименная нога на плече той же руки. Свободная рука удерживает разноименную ногу за щиколотку, раскрывая шпагатную линию
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов 5. Корпус и ноги в диагональном положении
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног 180 градусов и более 5. Корпус и ноги в горизонтальном положении и параллельны полу

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-10	Вис «Райская птица» головой вниз			<p>Диагональный вис с зацепом пилон между внутренней частью бедра ближней ноги, спины и локтевым хватом противоположной руки. Ближняя рука заведена за ближнюю ногу, дальняя рука заведена за пилон, руки сцеплены. Свободная нога раскрывает шпагатную линию вверх.</p>
	Вариант 1			<p>2,5 балла</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Пилон за спиной 5. Локтевой хват нижней руки 6. Положение корпуса—головой вниз 7. Голова отведена назад 8. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			<p>3 балла</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Пилон за спиной 5. Локтевой хват нижней руки 6. Положение корпуса—головой вниз 7. Голова отведена назад 8. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-11	Райская птица головой вверх			<p>Диагональный вис с зацепом пилон между внутренней частью бедра ближней ноги, спины и локтевым хватом противоположной руки. Ближняя рука заведена за ближнюю ногу, дальняя рука заведена за пилон, руки сцеплены. Свободная нога раскрывает шпагатную линию вниз.</p>
	Вариант 1			<p>3,5 балла</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Пилон за спиной 5. Локтевой хват верхней руки 6. Положение корпуса—головой вверх 7. Голова отведена назад 8. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			<p>4 балла</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Пилон за спиной 5. Локтевой хват верхней руки 6. Положение корпуса—головой вверх 7. Голова отведена назад 8. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-12	Стойка в распоре между упором в пол и зацепом сокращенной ступни за пилон			<p>Стойка в распоре между упором в пол двух рук и зацепом сокращенной ступни за пилон, корпус отведен максимально от пилон, спина в сильном прогибе, руки, опорная нога выпрямлены, свободная нога прямая и раскрывает шпагатную линию</p>
	Вариант 1			<p>0,5 балла</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги и руки прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			<p>1 балл</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги и руки прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов 5. Прогиб в поясничном отделе
PS-II-13	Вис в распоре с зацепом сокращенной ступней за пилон.			<p>Вис в распоре широким хватом на пилон с зацепом ближней к пилону сокращенной ступни за пилон. Свободная нога согнута или выпрямлена, раскрывая шпагатную линию. Прогиб в поясничном отделе.</p>
	Вариант 1			<p>0,5 балла</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Верхняя нога прямая 4. Нижняя нога согнута в коленном суставе 5. Прогиб в поясничном отделе
	Вариант 2			<p>1 балл</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног 180 градусов и более 5. Прогиб в поясничном отделе
	Вариант 3			<p>2 балла</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Верхняя нога прямая 4. Нижняя нога отведена назад и касается головы 5. Корпус параллелен полу

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-14	Скорпион или Зацеп ноги от колена до стопы стойка в распор.			Вис в распоре широким хватом на пилоне с зацепом ноги от колена до стопы. Корпус вдоль пилонa и развернут к пилону. Свободная нога согнута или в прямой линии.
			0,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Зацеп ногой от колена до стопы 4. Свободная нога согнута или прямая
PS-II-15	Вис с захватом ближайшими к пилону одноименной рукой и ногой.			Вис на пилоне с захватом ближайшими к пилону одноименной рукой и ногой. Рука в локтевом хвате, нога в хвате под колено, свободная нога выпрямлена в коленном суставе и затянута свободной рукой назад.
			1 балл	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание прямой одноименной ноги за щиколотку простым хватом
PS-II-16	Вис «Полумесяц»			Вис с зацепом между бедер, ноги выпрямлены и горизонтальны полу. Сильный прогиб в спине. Прямые руки удерживают пилон в распоре.
			1,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги параллельны полу 4. Прогиб в спине 5. Руки и ноги выпрямлены
PS-II-17	Вертикальный шпагат			Вертикальный вис в шпагате
			1 балл	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 4. Руки с разных сторон от корпуса
PS-II-18	Диагональный вис с обхватом пилонa задней частью плечевого сгиба			Диагональный вис с обхватом пилонa задней частью плечевого сгиба ближней руки и захват внутренней части бедра одноименной прямой ноги, прижатой к пилону. Свободная рука удерживает одноименную ногу на участке от щиколотки до колена, раскрывая шпагатную линию
	Вариант 1		2 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание ноги на участке от щиколотки до колена 4. Раскрытие ног менее 180 градусов 5. Одна нога согнута
	Вариант 2		3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Удержание ноги на участке от щиколотки до колена 4. Раскрытие ног 180 градусов и более 5. Ноги прямые
PS-II-19	Вис с зацепом пилонa задней частью плечевого сгиба			Горизонтальный вис с одновременным зацепом пилонa задней частью плечевого сгиба ближней руки и щиколотки одноименной ноги. Свободная рука симметрично в хвате за щиколотку свободной ноги. Спина в сильном прогибе
	Вариант 1		3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Захват ног руками за щиколотки 4. Ноги согнуты
	Вариант 2		3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Захват ног руками за щиколотки 4. Ноги выпрямлены
	Вариант 3		4,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Захват ближней ноги за щиколотку простым хватом 4. Дальняя рука удерживает одноименную ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч 5. Ноги выпрямлены

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-20	Вертикальный вис в продольном шпагате с зацепом ступнями за пилон			Вертикальный вис в шпагатной линии с зацепом сокращенными ступнями за пилон
	Вариант 1		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ближняя рука в зацепе внутренней частью плечевого сгиба за пилон и удерживает ближнюю ногу 4. Свободная рука удерживает снаряд под стопой
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ближняя рука в зацепе внутренней частью плечевого сгиба за пилон и удерживает ближнюю ногу 4. Свободная рука не на снаряде
	Вариант 3		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Ближняя рука в зацепе внутренней частью плечевого сгиба за пилон и выпрямлена, без удержания кистью за снаряд 4. Свободная рука не на снаряде
	Вариант 4		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Руки отведены назад (без удержания за снаряд) 4. Спина в прогибе
PS-II-21	Диагональный вис с широким хватом руками и зацепом сокращенной ступней «Звездочка»			Диагональный вис с широким хватом руками и зацепом сокращенной ступней за пилон. Свободная нога раскрывает шпагатную линию.
	Вариант 1		0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		1 балл	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-22	Вис с зажим пилона между ног.			Горизонтальный вис с зажим пилон между внутренней частью бедер. Ноги прямые и разведены. Одноименная с верхней ногой рука в локтевом хвате и захватывает бедро рукой. Свободная рука отведена вперед
	Вариант 1		2 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Стопа нижней ноги на пилоне 5. Свободная рука не на снаряде
	Вариант 2		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Стопа нижней ноги не на пилоне 5. Свободная рука не на снаряде
PS-II-23	Горизонтальный вис с удержанием одноименной ноги за икроножную мышцу			Горизонтальный вис с удержанием одноименной ноги за икроножную мышцу и упором внутренней частью плечевого сгиба и кисти
	Вариант 1		2 балла	1. Время 2. Вис 3. Опорная нога параллельна полу 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Опорная нога параллельна полу 4. Раскрытие ног 180 градусов и более

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-24	Шпагат на пилоне с удержание пилона одноименной рукой			Горизонтальный вис на пилоне с обхватом ноги и захватом пилона одноименной рукой. Свободная рука в хвате за щиколотку противоположной ноги раскрывает шпагатную линию. Ноги прямые.
	Вариант 1		0,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Удержание ближней ноги за щиколотку противоположной рукой 5. Корпус и ноги в диагональном положении 6. Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 2		1,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Удержание ближней ноги за щиколотку противоположной рукой 5. Опорная нога параллельна полу 6. Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 3		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает одноименную ногу за щиколотку 4. Одна нога согнута
	Вариант 4		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает одноименную ногу за щиколотку 4. Ноги прямые
PS-II-25	Вертикальный шпагат-стойка на руке			Вертикальная стойка при которой руки в распоре, а ближняя к пилону нога упирается в кисть нижней руки (хват большим пальцем вверх). Корпус вытянут вверх, свободная нога раскрывает шпагатную линию.
	Вариант 1		2,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Зацеп верхней ноги стопой за пилон 5. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		3 балла	1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Зацеп верхней ноги стопой за пилон 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 3		3,5 балла	1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Свободная нога вытянута вверх без касания пилона 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-26	Складка на пилоне			Ноги раскрыты в складку с упором в пилон. Пилон за спиной.
	Вариант 1		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Упор в пилон в центр стоп 4. Руки в локтевом хвате
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Упор в пилон под пятками 4. Руки выпрямлены, без дополнительного удержания снаряда кистями 5. Пилон под лопатками
	Вариант 3		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Упор в пилон под пятками 4. Руки не на снаряде 5. Пилон под поясницей
PS-II-27	Вис «Бильман»			Вертикальный вис с упором внутренней частью бедра, боком и плечом в пилон, одна нога с зацепом ноги от колена до стопы в нижней части пилона. Вторая нога удерживается руками за щиколотку
	Вариант 1		1,5 балл	1. Время 2. Вис 3. Согнутая в колене нога удерживается руками в обычном хвате за щиколотку
	Вариант 2		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Руки удерживают согнутую ногу в хвате «бильман» (с проворотом плеч) за щиколотку
	Вариант 3		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Прямые руки удерживают прямую ногу в хвате «бильман» (с проворотом плеч) за щиколотку

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-28	Вис под коленом		3 балла	Вис с запястьем под колено, руки удерживают вторую ногу за щиколотку.
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Согнутые руки удерживают согнутую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч)
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Прямые руки удерживают прямую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч) 4. Нога параллельна полу
PS-II-29	Вертикальный вис в продольном шпагате		2,5 балла	Вертикальный шпагат с запястьем внутренней частью плечевого сгиба руки и разноименной сокращенной стопой за пилон. Свободная рука в хвате за щиколотку противоположной ноги за пилоном раскрывает шпагатную линию.
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Свободная рука удерживает противоположную ногу за щиколотку 4. Ближняя к пилону рука удерживает снаряд
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Свободная рука удерживает противоположную ногу за щиколотку 4. Ближняя к пилону рука выпрямлена
PS-II-30	Горизонтальный вис с упором между задней частью плечевого сгиба ближней руки и боком		3 балла	Горизонтальный вис с упором между задней частью плечевого сгиба ближней руки и боком. Ближняя рука обхватывает бедро ближней ноги, дальняя рука в хвате на пилоне. Спина в прогибе, ноги прямые
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Спина в прогибе 5. Нижняя дальняя рука в хвате на пилоне 6. Дальняя нога отведена вперед 7. Шпагатная линия 180 градусов и более
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Спина в прогибе 5. Нижняя дальняя рука в хвате на пилоне 6. Ноги отведены назад
	Вариант 3			1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые, стопы натянуты 4. Спина в прогибе 5. Нижняя дальняя рука удерживает противоположную ногу за стопу 6. Ноги отведены назад
PS-II-31	Вис с упором в пилон сокращенной ступней		0,5 балла	Вис с упором в пилон сокращенной ступней дальней ноги и китайским хватом ближней руки. Свободная нога согнута или выпрямлена, раскрывая шпагатную линию. Прогиб в поясничном отделе, корпус максимально поднимается к ноге
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Спина в прогибе 4. Нижняя нога согнута
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Спина в прогибе 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-32	Стойка в шпагате в распоре между упором в пол одной руки и обратным хватом на пилоне		0,5 балла	Стойка в распоре между упором в пол одной руки и обратным хватом на пилоне другой, ближняя опорная нога выпрямлена и зафиксирована на пилоне, свободная нога прямая и раскрывает шпагатную линию
	Вариант 1			1. Время 2. Стойка 3. Опорная нога диагонально полу 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			1. Время 2. Стойка 3. Опорная нога диагонально полу 4. Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 3			1. Время 2. Стойка 3. Опорная нога параллельна полу 4. Раскрытие ног 180 градусов и более

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-33	Вис с упором в пилон передней поверхностью бедра		3 балла	Вис с упором в пилон передней поверхностью бедра. Ноги прямые, корпус вытянут вверх, спина в прогибе
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Спина в прогибе 4. Ноги прямые 5. Ноги параллельны пилону
	Вариант 2			1.Время 2. Вис 3. Спина в прогибе 4. Руки прямые 5. Ноги отведены назад в положении мексиканка 6. Ноги согнуты и касаются головы, либо прямые параллельны полу
PS-II-34	Вис с фиксацией ноги между рукой и снарядом		3,5 балла	Вис с захватом снаряда задней частью плечевого сгиба, свободная рука в прямом хвате на снаряде. Разноименная нога зафиксирована между рукой и снарядом. Свободная нога согнута или раскрывает шпагатную линию, либо две ноги зафиксированы между верхней рукой и пилоном
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Разноименная нога зафиксирована между рукой и снарядом 4. Верхняя нога согнута 5. Нижняя нога согнута
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Разноименная нога зафиксирована между рукой и снарядом 4. Верхняя нога согнута 5. Нижняя нога прямая 6. Шпагатная линия до колена 180 градусов и более
	Вариант 3			1. Время 2. Вис 3. Разноименная нога зафиксирована между рукой и снарядом 4. Ноги прямые 5. Шпагатная линия 180 градусов и более
	Вариант 4			1. Время 2. Вис 3. Ноги согнуты 4. Две ноги зафиксированы между верхней рукой и пилоном
	Вариант 5			1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Две ноги зафиксированы между верхней рукой и пилоном
PS-II-35	Шпагат с упором в бедро ближней ноги		0,5 балла	Диагональный вис в распоре с упором в бедро-колени ближней ноги. Свободная нога раскрывает шпагатную линию. Спина в прогибе
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Спина в прогибе 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		1 балл	1. Время 2. Вис 3. Спина в прогибе 4. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-36	Вис на локте с раскрытием ног в шпагатную линию		2,5 балла	Вис в распоре между локтевым хватом и упором в кисть нижней руки. Верхняя рука удерживает противоположную ногу, раскрывая шпагатную линию
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-37	Диагональный вис на внутренней части плечевого сгиба		3,5 балла	Диагональный вис на внутренней части плечевого сгиба с упором в заднюю поверхность бедра одноименной ноги, руки удерживают разноименные ноги за щиколотки, раскрывая шпагатную линию, спина в сильном прогибе
				1. Время 2. Вис 3. Удержание руками противоположных ног за щиколотки 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног 180 градусов и более

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-38	Диагональный шпагат		Диагональный вис на руках с раскрытием шпагатной линии	
	Вариант 1		0,5 балл	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		1 балл	5. Время 6. Вис 7. Ноги прямые 8. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-39	Вис «Радуга»		Вис с захватом снаряда внутренней частью плечевого сгиба и упором в внутреннюю поверхность бедра одноименной ноги, спина в сильном прогибе	
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Ближняя рука на снаряде 5. Дальняя рука удерживает противоположную ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч 6. Раскрытие ног менее 180 градусов 7. Рабочая нога параллельна полу
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Ближняя рука на снаряде 5. Дальняя рука удерживает противоположную ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч 6. Раскрытие ног 180 градусов и более 7. Рабочая нога параллельна полу
	Вариант 3		4,5 балла	1.Время 2. Вис 3.Прямые ноги отведены назад в положение «мексиканка» 4. Ближняя рука на снаряде 5. Дальняя рука удерживает ноги за щиколотки в хвате бильман с проворотом плеч 6. Ноги параллельны полу
	Вариант 4		5 баллов	1. Время 2. Вис 3.Прямые ноги отведены назад в положение «мексиканка» 4. Прямые руки удерживают ноги за щиколотки в хвате бильман с проворотом плеч 5. Ноги параллельны полу
PS-II-40	Вис на внутренней части плечевого сгиба		Вис на внутренней части плечевого сгиба с упором в снаряд внутренней частью бедер	
			2 балла	1. Время 2. Вис 3. Положение корпуса—вниз головой 4. Ноги прямые
PS-II-41	Вис с упором в икроножную мышцу		Вис с упором между внутренней частью бедер с дополнительным упором в икроножную мышцу, прямые руки в хвате «бильман» за щиколотку (с проворотом плеч) удерживают верхнюю ногу, нижняя нога согнута, спина в прогибе	
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Прямые руки удерживают согнутую ногу за щиколотку хватом бильман с проворотом плеч
	Вариант 2		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Прямые руки удерживают прямую ногу за щиколотку хватом бильман с проворотом плеч
	Вариант 3		5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Прямые руки удерживают две ноги за щиколотки хватом бильман с проворотом плеч
PS-II-42	Продольный шпагат с упором стопы в пилон		Продольный шпагат с упором стопы в пилон, руки в хвате на верхней части пилона. Спина в прогибе. Опорная нога параллельна полу.	
	Вариант 1		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Опорная нога параллельна полу 4. Свободная нога согнута в колене
	Вариант 2		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Опорная нога параллельна полу 4. Свободная нога прямая 5. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 3		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Опорная нога параллельна полу 4. Свободная нога прямая 5. Раскрытие ног 180 градусов и более

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-43	Вис с зацепом верхней руки в локтевом хвате и упором в нижнее плечо		3,5 балла	Вис с зацепом верхней руки в локтевом хвате и упором в нижнее плечо, шею (снаряд за шейей), свободная рука в хвате за щиколотку противоположной ноги раскрывает шпагатную линию (нога за снарядом)
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Опорная нога диагонально полу 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног менее 180 градусов 6. Удержание ноги за щиколотку
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Опорная нога параллельна полу 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног 180 градусов и более 6. Удержание ноги за щиколотку
PS-II-44	Диагональный вис на снаряде с упором между внутренней частью бедра и спины		2 балла	Диагональный вис на снаряде с упором между внутренней частью бедра и спины. Руки фиксируют в замок верхнюю ногу (без захвата за снаряд)
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Руки в «замке» без захвата снаряда 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Руки в «замке» без захвата снаряда 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-II-45	Вис в распоре между локтевым хватом и упором в кисть нижней руки		4 балла	Вис в распоре между локтевым хватом и упором в кисть нижней руки. Верхняя рука удерживает противоположную ногу, спина в сильном прогибе
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Верхняя нога согнута 4. Нижняя нога прямая 5. Раскрытие шпагатной линии до колена 180 градусов и более
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
	Вариант 3			1. Время 2. Вис 3. Ноги согнутые 4. Удержание рукой двух ног
	Вариант 4			1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Удержание рукой двух ног
PS-II-46	Вис с упором в снаряд внутренней частью бедер		0,5 балла	Вис с упором в снаряд внутренней частью бедер, рука в хвате на снаряде, свободная рука удерживает одноименную ногу, спина в сильном прогибе
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает согнутую ногу за щиколотку
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает прямую ногу за щиколотку
	Вариант 3			1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает согнутую ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч
	Вариант 4			1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает прямую ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч
PS-II-47	Вис «Оригами»		2,5 балла	Вис на пилоне с зацепом под коленом ближайшими к пилону ногой. Сильный прогиб в спине. Прямые руки удерживают пилон в распоре. Свободная нога заведена назад.
	Вариант 1			1. Время 2. Вис 3. Прямые руки в хвате бильман за пилон 4. Свободная нога прямая
	Вариант 2			1. Время 2. Вис 3. Прямая рука в хвате бильман за пилон 4. Рука удерживает прямую одноименную ногу в простом хвате ниже колена
	Вариант 3			1. Время 2. Вис 3. Прямая рука в хвате бильман за пилон 4. Рука удерживает прямую одноименную ногу в хвате бильман за щиколотку

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
PS-II-48	Вис на локтевом хвате с захватом противоположной ноги за щиколотку			Вис на локтевом хвате с захватом противоположной ноги за щиколотку, свободная нога зафиксирована на снаряде, либо удерживается свободной рукой	
	Вариант 1			3 балла	1. Время 2. Вис 3. Нижняя рука удерживает пилон 4. Нижняя нога зафиксирована на снаряде
	Вариант 2			4 балла	1. Время 2. Вис 3. Нижняя рука не на снаряде 4. Нижняя нога зафиксирована на снаряде
	Вариант 3			4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Нижняя рука удерживает нижнюю ногу за щиколотку 4. Внутренняя часть коленного сгиба нижней ноги касается снаряда
PS-II-49	Вис с упором в снаряд локтевым сгибом дальней руки			Вис с упором в снаряд локтевым сгибом дальней руки, задней частью плечевого сгиба ближней руки и внутренней частью бедра.	
	Вариант 1			4 балла	1. Время 2. Вис 3. Верхняя нога выпрямлена
	Вариант 2			4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Верхняя нога согнута 4. Нижняя нога выпрямлена 5. Раскрытие шпагатной линии до колена 180 градусов и более
	Вариант 3			5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
PS-II-50	Вис в продольном шпагате			Вис в продольном шпагате, при котором хват на снаряде выполнен с разных сторон от корпуса. Спина в прогибе	
	Вариант 1			3 балла	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Одноименная с ногой рука сверху 5. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
	Вариант 2			3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Нижняя нога выпрямлена 4. Верхняя нога согнута 5. Одноименная с ногой рука сверху 6. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
	Вариант 3			5 баллов	1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Удержание верхней рукой одноименной прямой ноги
PS-II-51	Вис с зацепом под колено			Вис с зацепом под колено, руки удерживают вторую ногу за щиколотку в хвате «бильман».	
	Вариант 1			1,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Руки удерживают согнутую ногу за щиколотку в обычном хвате
	Вариант 2			3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Руки удерживают согнутую ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч
	Вариант 3			4 балла	1. Время 2. Вис 3. Прямые руки удерживают прямую ногу за щиколотку в хвате бильман с проворотом плеч

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным		
PS-II-52	Вертикальный вис в шпагате		Вертикальный вис в шпагате, прямые руки удерживают пилон в хвате бильман, спина в прогибе			
	Вариант 1				4 балла	1. Время 2. Вис 3. Руки удерживают пилон в хвате бильман с проворотом плеч 4. Ноги прямые 5. Руки прямые 6. Раскрытие шпагатной линии менее 180 градусов
	Вариант 2				4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Руки удерживают пилон в хвате бильман с проворотом плеч 4. Ноги прямые 5. Руки прямые 6. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 7. Нижняя нога отведена от пилона
PS-II-53	Диагональный вис в полушпагате		Диагональный вис с упором внутренней частью плечевого сгиба и внутренней частью бедра разноименной ноги. Колено (бедро) зафиксировано между рукой и снарядом.			
	Вариант 1				2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает согнутую одноименную ногу за щиколотку
	Вариант 2				3 балла	1. Время 2. Вис 3. Рука удерживает прямую одноименную ногу за щиколотку 4. Раскрытие шпагатной линии до колена 180 градусов и более
PS-II-54	Диагональный вис в шпагате		Диагональный вис с упором внутренней частью плечевого сгиба и внутренней частью бедра разноименной ноги. Нога зафиксирована между рукой и снарядом и раскрывает шпагатную линию.			
	Вариант 1				3 балла	1. Время 2. Вис 3. Удержание ноги за щиколотку 4. Ноги прямые 5. Раскрытие шпагатной линии менее 180 градусов 6. Рука зафиксирована на снаряде под ногой
	Вариант 2				3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Удержание ноги за щиколотку 4. Ноги прямые 5. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 6. Рука зафиксирована на снаряде под ногой
PS-II-55	Вис с упором задней частью плечевого сгиба и внутренней частью бедра		Горизонтальный вис с упором задней частью плечевого сгиба и внутренней частью бедра одноименной ноги. Руки удерживают разноименные ноги			
	Вариант 1				2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Удержание руками противоположных ног за щиколотки 4. Колено согнуто 5. Раскрытие шпагатной линии до колена менее 180 градусов
	Вариант 2				3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Удержание руками противоположных ног за щиколотки 4. Колено согнуто 5. Раскрытие шпагатной линии до колена 180 градусов и более
	Вариант 3				4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Удержание руками противоположных ног за щиколотки 4. Ноги прямые 5. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
PS-II-56	Вертикальный вис в шпагатной линии		Вертикальный вис в шпагатной линии с удержанием дальней рукой за снаряд и фиксацией задней поверхностью плечевого сгиба ближней руки			
	Вариант 1				2 балла	1. Время 2. Вис 3. Дальняя рука удерживает снаряд 4. Ближняя рука удерживает пилон задней частью плечевого сгиба 5. Раскрытие шпагатной линии менее 180 градусов
	Вариант 2				2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Дальняя рука удерживает снаряд 4. Ближняя рука удерживает пилон задней частью плечевого сгиба 5. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более

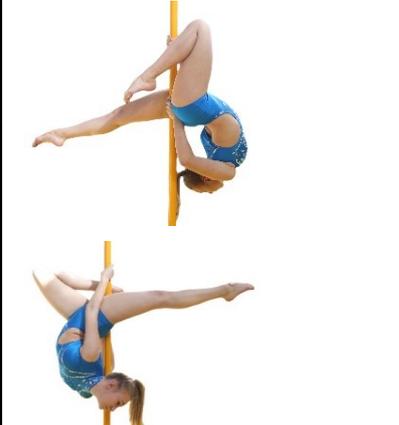
Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-II-57	Диагональный вис в шпагатной линии с удержанием пилона выше ноги		Диагональный вис в шпагатной линии с удержанием снаряда выше ноги	
	Вариант 1		2,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие шпагатной линии менее 180 градусов
	Вариант 2		3 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
PS-II-58	Вертикальный шпагат с прогибом в корпусе		Вертикальный шпагат с прогибом в корпусе и зацепом стопой нижней ноги за пилон. Верхняя нога зафиксирована между рук и раскрывает шпагатную линию	
	Вариант 1		4 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 4. Зацеп внутренней частью стопы нижней ноги 5. Руки согнуты
	Вариант 2		4,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 4. Зацеп внутренней частью стопы нижней ноги 5. Руки прямые
PS-II-59	Вертикальный шпагат с прогибом в корпусе		Вертикальный шпагат с прогибом в корпусе и зацепом стопой верхней ноги за пилон. Нижняя нога зафиксирована между рукой и пилоном и раскрывает шпагатную линию	
			3,5 балла	1. Время 2. Вис 3. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более 4. Ноги прямые
PS-II-60	Вертикальный вис в шпагатной линии		Вертикальный вис в шпагатной линии с удержанием дальней рукой за снаряд и фиксацией задней поверхностью плечевого сгиба ближней руки	
	Вариант 1		3 балла	1. Время 2. Вис на локтевом сгибе 3. Дальняя рука удерживает противоположную ногу за щиколотку 4. Ближняя рука удерживает пилон прямым хватом под бедром 5. Раскрытие шпагатной линии менее 180 градусов
	Вариант 2		3,5 балла	1. Время 2. Вис на локтевом сгибе 3. Дальняя рука удерживает противоположную ногу за щиколотку 4. Ближняя рука удерживает пилон прямым хватом под бедром 5. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
PS-II-61	Вис на локте с удержанием двух ног		Вис на локте с удержанием двух ног противоположными руками за щиколотки	
	Вариант 1		3,5 балла	1. Время 2. Вис на локтевом сгибе 3. Удержание противоположных ног за щиколотки 4. Ноги согнуты 5. Руки согнуты
	Вариант 2		5 баллов	1. Время 2. Вис на локтевом сгибе 3. Удержание противоположных ног за щиколотки 4. Ноги прямые 5. Свободная рука выпрямлена

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

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-III-6	Горизонтальный баланс с захватом под коленом и упором в руку		0,5 балла	Горизонтальный баланс с упором в ближнюю к пилону руку и захватом под коленом одноименной руки, корпус параллелен полу, свободная нога прямая
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Баланс 3. Корпус параллелен полу 4. Свободная нога прямая 5. Дальняя рука не на снаряде
PS-III-7	Диагональный сед на снаряде с упором в заднюю часть бедра		2,5 балла	Диагональный сед на снаряде с упором в заднюю часть бедра (ягодицы) и хватом за снаряд противоположной рукой. Свободная нога отведена в сторону, раскрывая шпагатную линию
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Сед 3. Захват дальней рукой разноименной ноги за щиколотку 4. Ноги прямые 5. Раскрытие шпагатной линии до 180 градусов
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Сед 3. Захват дальней рукой разноименной ноги за щиколотку 4. Ноги прямые 5. Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более
PS-III-8	Баланс в горизонтальном вися с захватом между боком и бедром		1 балл	Баланс в горизонтальном вися с захватом между боком и бедром одноименной ноги и упором в дальнюю от пилона руку, свободная рука отведена назад, колено свободной ноги выпрямлено
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Корпус параллелен полу 4. Свободная нога прямая 5. Ближняя рука не на снаряде
PS-III-9	Баланс в продольном шпагате в стойке на руках		1 балл	Баланс в стойке на руках на полу с упором стопой в пилон, свободная нога отведена назад, раскрывая шпагатную линию
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Опорная нога параллельна полу
PS-III-10	Баланс в складке в стойке на руках		1,5 балла	Баланс в стойке на руках на полу с упором бедром и плечом в пилон, свободная нога отведена в сторону.
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Ноги параллельны полу
PS-III-11	«Русский шпагат» с упором в пол		1,5 балла	Баланс с упором пол одной ногой, руки в хвате за пилон, свободная нога максимально отведена назад, корпус стремится к параллели с полом
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Корпус отведен на угол до 45 градусов
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Ноги прямые 4. Корпус отведен на угол 45 градусов и более

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-III-12	Стойка на руках с упором двумя ногами в пилон		1,5 балла	Стойка на руках с упором двумя ногами в пилон и сильным прогибом в пояснице
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Угол между пилоном и корпусом 90 градусов
PS-III-13	Стойка на полу с упором согнутой в локте руки в пилон (боком к пилому)		1 балл	Баланс в стойке на одной руке на полу, вторая рука согнута в локте с упиранием в пилон. Ноги вместе, корпус расположен сбоку, выпрямлен и параллелен пилому
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Корпус и ноги параллельны пилому
PS-III-14	Стойка на полу с локтевым хватом за пилон (спиной к пилому)		1 балл	Баланс в стойке на одной руке на полу, вторая рука в локтевом хвате упирается в пилон. Ноги вместе, корпус расположен спиной, выпрямлен и параллелен пилому
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Корпус и ноги параллельны пилому
PS-III-15	Стойка на полу на согнутой руке с упором обратным хватом за пилон (боком к пилому)		0,5 балла	Баланс в стойке на согнутой руке на полу, вторая рука в обратном хвате упирается в пилон. Ноги вместе, корпус расположен сбоку, выпрямлен и параллелен пилому
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Корпус и ноги параллельны пилому
PS-III-16	Баланс в стойке на полу в поперечном шпагате		2 балла	Баланс в стойке на полу, с упором одной руки в пилон, корпус в балансе на руке раскрывает шпагатную линию
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые 4. Шпагатная линия параллельна полу

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным		
PS-III-17	Баланс «Лотос»			Баланс с зацепом внутренней частью подколенного сгиба верхней ноги и упором в колено нижней ноги. Руки отведены в стороны		
	Вариант 1				2 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ступни в зацепе 4. Руки не на снаряде 5. Корпус параллелен полу
	Вариант 2				3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ступни не в зацепе 4. Руки не на снаряде 5. Ноги от стопы до колен параллельны друг другу 6. Корпус параллелен полу
PS-III-18	Баланс «Русская петля»			Баланс с упором в ступню и удержанием за снаряд одноименной рукой, свободная рука удерживает ногу		
			4 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Свободная рука удерживает одноименную ногу за щиколотку 4. Корпус развернут животом вверх 5. Угол между снарядом и корпусом 45 градусов и более 		
PS-III-19	Баланс «СтарФиш»			Баланс с упором в ступню нижней ноги и подъем верхней ноги.		
			4,5 баллов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Корпус параллелен полу 		
PS-III-20	Баланс «Звезда»			Баланс с фиксацией снаряда передней поверхностью бедра и внутренней частью плечевого сгиба противоположной руки		
	Вариант 1				2 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Руки и ноги прямые 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2				3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Руки и ноги прямые и параллельны друг другу 4. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-III-21	Вис «Супермен»			Вис с зацепом внутренней частью бедер и прямым хватом руки.		
			0,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги вместе параллельны полу 4. Свободная рука не на снаряде 		

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-III-22	Баланс с упором в ступню		Баланс с упором в ступню. Руки фиксируют локтевым хватом пилон и ногу, образуя зацеп кистями	
	Вариант 1		2 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Кисти рук сцеплены в замок 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Кисти рук сцеплены в замок 4. Ноги прямые 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
PS-III-23	Вис на руках с упором в плечо.		Вис на руках с упором в плечо.	
	Вариант 1		2 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые разведены в стороны 4. Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые разведены шпагатную линию 4. Раскрытие ног 180 градусов и более 5. Ноги параллельны полу
	Вариант 3	3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги отведены назад в положение мексиканка 4. Стопы касаются головы/плеч 	
PS-III-24	Вис на руках с хватом с разных сторон от корпуса		Вис на руках, при котором руки находятся с разных сторон от корпуса без дополнительной фиксации за снаряд	
	Вариант 1		3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Передняя нога согнута 4. Шпагатная линия до колена 180 градусов и более 5. Прогиб в поясничном отделе 6. Руки с разных сторон от корпуса 7. Без дополнительной фиксации за снаряд
	Вариант 2	4 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Ноги прямые 4. Шпагатная линия 180 градусов и более 5. Прогиб в поясничном отделе 6. Руки с разных сторон от корпуса 7. Ноги параллельны полу 	
PS-III-25	Вис с зацепом подъемом и упором в плечо		Вис с зацепом подъемом ступни и упором в одноименное плечо	
	Вариант 1		2 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Упор в одноименное плечо 4. Две руки на снаряде 5. Свободная нога согнута
	Вариант 2		2,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Упор в одноименное плечо 4. Две руки на снаряде 5. Ноги прямые 6. Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 3	3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Упор в одноименное плечо 4. Свободная рука удерживает ногу ниже колена 5. Ноги прямые 6. Раскрытие ног 180 градусов и более 	
PS-III-26	Вис с зацепом подъемом ступни и упором в разноименное плечо, без рук.		Вис с зацепом подъемом ступни и упором в противоположное плечо	
			4,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Упор в одноименное плечо 4. Руки удерживают прямую ногу ниже колена 5. Раскрытие ног 180 градусов и более
			5 баллов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Упор в противоположное плечо 4. Руки удерживают прямую ногу ниже колена 5. Раскрытие ног 180 градусов и более

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

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-III-33	Баланс с упором в ступню нижней ноги и подъем верхней ноги			Баланс в стойке на пилоне, при которой верхняя ближняя рука в обратном хвате, нижняя дальняя в классическом хвате (большим пальцем вниз), пилон между ног, корпус в сильном прогибе ноги, отведенные назад, либо согнуты в коленях, либо прямые и параллельны полу
	Вариант 1		2 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги согнуты 4. Спина в прогибе 5. Без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами/ягодицами
	Вариант 2		2,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые диагонально полу 4. Спина в прогибе 5. Без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами/ягодицами
	Вариант 3		3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги согнуты и касаются головы, плеч 4. Спина в прогибе 5. Без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами/ягодицами
	Вариант 4		3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Стойка 3. Ноги прямые параллельно полу 4. Спина в прогибе 5. Без дополнительной фиксации (упора) в снаряд бедрами/ягодицами
PS-III-34	Баланс «Русский шпагат»			Горизонтальный вис с упором стопы в пилон между рук, руки в хвате все пальцы за пилоном, свободная нога раскрывает шпагатную линию.
	Вариант 1		3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Раскрытие ног менее 180 градусов 4. Опорная нога диагонально
	Вариант 2		3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Раскрытие ног 180 градусов и более 4. Опорная нога диагонально
	Вариант 3		5 баллов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Упор 3. Раскрытие ног 180 градусов и более 4. Опорная нога параллельна полу

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-IV-1	Вис на одной руке		Вис на одной руке на динамическом пилоне. Корпус не соприкасается с пилоном. Уровень плеч, бедер и ног находится в одной плоскости (в одной линии) и параллелен снаряду	
	Вариант 1		3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение 2. Плечи, бедра и ноги находится в одной плоскости (в одной линии) и параллельны снаряду 3. Свободная рука не на снаряде 4. 3 круга
	Вариант 2		5 баллов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение 2. Плечи, бедра и ноги находится в одной плоскости (в одной линии) и параллельны снаряду 3. Свободная рука не на снаряде 4. 6 кругов
PS-IV-2	Смена хватов нижней руки	 и др.	Смена хватов нижней руки	
	Вариант 1		2,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смена хватов нижней руки 2. Минимальное количество разнообразных хватов 2 3. С возвратом в первоначальный хват
	Вариант 2		3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смена хватов нижней руки 2. Минимальное количество разнообразных хватов 3 и более 3. С возвратом в первоначальный хват
PS-IV-3	Смена хватов верхней руки	 и др.	Смена хватов верхней руки	
	Вариант 1		2,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смена хватов верхней руки 2. Минимальное количество разнообразных хватов 2 3. С возвратом в первоначальный хват
	Вариант 2		3 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смена хватов верхней руки 2. Минимальное количество разнообразных хватов 3 и более 3. С возвратом в первоначальный хват
PS-IV-4	Комбинированная смена хватов нижней и верхней руки		Комбинированная смена хватов нижней и верхней руки	
	Вариант 1		3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смена хватов нижней и верхней руки 2. Минимальное количество разнообразных хватов 4 (2-нижняя рука, 2 верхняя рука)
	Вариант 2		5 баллов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смена хватов нижней и верхней руки 2. Минимальное количество разнообразных хватов 8 и более

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость, баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
PS-IV-5	Фонжи			Смена хватов и положения корпуса из виса на двух руках с дополнительным упором в плечо (корпус развернут животом вверх) в вис в распоре между плечевым хватом одной руки и упором животом в согнутую нижнюю руку второй (корпус развернут животом вниз) с возвратом в исходное положение тела	
	Вариант 1			3 балла	1. Комбинация выполнена 1 раз (положение корпус животом вверх-корпус животом вниз- корпус животом вверх или корпус животом вниз-корпус животом вверх-корпус животом вниз)
	Вариант 2			5 баллов	1. Комбинация выполнена 3 раза (положение корпус животом вверх-корпус животом вниз- корпус животом вверх или корпус животом вниз-корпус животом вверх-корпус животом вниз считать за 1 раз)
PS-IV-6	Сальто назад			Сальто назад с проворотом корпуса 360 градусов	
	Вариант 1			2 балла	1. Начальное положение -стоя на полу 2. Конечное положение- соскок на пол 3. Проворот корпуса 360 градусов
	Вариант 2			3,5 балла	1. Начальное положение- вис на пилоне 2. Конечное положение- соскок на пол 3. Проворот корпуса 360 градусов
	Вариант 3			5 баллов	1. Начальное положение- вис на пилоне 2. Конечное положение- сед на пилоне 3. Проворот корпуса 360 градусов
PS-IV-7	Сальто из виса в шпагате			Начальное положение- вис в шпагате с упором в бедро ближней ноги, свободная нога выполняет мах, корпус выполняет проворот 360 градусов. Конечное положение- соскок на пол.	
	Вариант 1			1,5 балла	1. Начальное положение –вис на пилоне в шпагатной линии 2. Конечное положение- соскок на пол 3. С дополнительным зацепом коленом ближней ноги
	Вариант 2			2 балла	1. Начальное положение –вис на пилоне в шпагатной линии 2. Конечное положение- соскок на пол 3. Без дополнительного зацепа коленом ближней ноги
PS-IV-8	Русский шпагат в динамике			Вис в упражнении «русский шпагат» на динамическом пилоне.	
	Вариант 1			3 балла	1. Вращение 2. Раскрытие ног менее 180 градусов 3. Опорная нога диагонально 4. 1 круг (не менее 360 градусов)
	Вариант 2			4 балла	1. Вращение 2. Раскрытие ног 180 градусов и более 3. Опорная нога диагонально 4. 1 круг (не менее 360 градусов)
	Вариант 3			5 баллов	1. Вращение 2. Раскрытие ног 180 градусов и более 3. Опорная нога параллельна полу 4. 1 круг (не менее 360 градусов)
PS-IV-9	Силовой подъем			Силовой подъем из позиции виса на прямых руках, ноги опущены вниз и соединены. Конечное положение стойка в распоре между руками. Ноги сведены вместе либо разведены в стороны	
	Вариант 1			2,5 балла	1. Подъем 2. Начальное положение– вис, ноги опущены вниз и соединены 3. Конечное положение- стойка в распоре между руками. Ноги сведены вместе либо разведены в стороны 4. Подъем ног через согнутые колени
	Вариант 2			3,5 балла	1. Подъем 2. Начальное положение– вис, ноги опущены вниз и соединены 3. Конечное положение- стойка в распоре между руками. Ноги сведены вместе либо разведены в стороны 4. Подъем ног через прямые колени
PS-IV-10	Полусальто			Начальное положение вис «Полумесяц» (PS-II-16) Конечное положение- соскок на пол	
				2 балла	1. Начальное положение вис «Полумесяц» (PS-II-16) 2. Промежуточное положение– упор в плечо 3. Конечное положение- соскок на пол
				2,5 балла	1. Начальное положение вис «Полумесяц» (PS-II-16) 2. Без промежуточного положения (остановки) 3. Конечное положение- соскок на пол

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость, баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
PS-IV-11	Старфиш в динамике		Баланс «СтарФиш» на динамическом пилоне.	
	Вариант 1		4 балла	1. Вращение 2. Корпус параллелен полу 3. 1 круг (не менее 360 градусов)
	Вариант 2		5 баллов	1. Вращение 2. Корпус параллелен полу 3. 3 круга (не менее 1080 градусов)
PS-IV-12	Сход на пол из положения «русский шпагат»		Сход на пол из положения «русский шпагат» за счет маха свободной ногой с последующим проворотом ее не менее 180 градусов в сторону пола	
	Вариант 1		2,5 балла	1. Начальное положение –вис «русский шпагат», опорная нога диагонально полу, раскрытие ног менее 180 градусов 2. Конечное положение- соскок на пол
	Вариант 2		3 балла	1. Начальное положение –вис «русский шпагат», опорная нога диагонально полу, раскрытие ног 180 градусов и более 2. Конечное положение- соскок на пол
	Вариант 3		3,5 балла	1. Начальное положение –вис «русский шпагат», опорная нога параллельно полу, раскрытие ног 180 градусов и более 2. Конечное положение- соскок на пол

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

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

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