

УТВЕРЖДАЮ:

Президент ФВАР



Журавлева А.К.



Приложение №2

Обязательные упражнения Воздушное кольцо.

Редакция № 2021-1



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
АН-I-1	Распорный подъем корпуса		2 балла	Из положения упор плечом в боковую/нижнюю дугу кольца, руки в распоре удерживают верхнюю/боковую и нижнюю дугу кольца происходит силовой подъем ног
	Вариант 1			1) Время 2) Упор 3) Удержание бедер выше головы. 4) Без дополнительной фиксации за снаряд 5) Выход в упражнение из позиции седа на кольце
	Вариант 2			1) Время 2) Упор 3) Удержание бедер выше головы. 4) Без дополнительной фиксации за снаряд 5) Выход в упражнение из позиции виса, ноги полностью опущены вниз. 6) Силовой подъем согнутых ног
	Вариант 3			1) Время 2) Упор 3) Ноги прямые 4) Удержание бедер выше головы. 5) Без дополнительной фиксации за снаряд 6) Выход в упражнение из позиции виса, ноги полностью опущены вниз 7) Силовой подъем прямых ног
АН-I-2	Стойка на нижней дуге		3 балла	Упор руками в нижнюю дугу кольца, ноги прямые или раскрыты в стороны и прижаты к дуге с одной стороны, без прогиба в спине
	Вариант 1			1) Время 2) Упор 3) Без дополнительной фиксации за карабин и/или трос. 4) Спина прямая 5) Ноги выпрямлены 6) Ноги вместе
	Вариант 2			1) Время 2) Упор 3) Спина прямая 4) Ноги выпрямлены 5) Ноги раскрыты в стороны и прижаты к боковой дуге с одной стороны 6) Бедра, плечи в одной плоскости (линии), перпендикулярно полу
АН-I-3	Задний бланш		3,5 балла	Вис на нижней дуге кольца, корпус удерживается параллельно полу.
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Бедра, ноги, плечи и голова в одной плоскости (на одной линии), параллельно полу 4) Одна нога согнута
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Ноги разведены в стороны на угол более 160 градусов
	Вариант 3			1) Время 2) Вис 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Ноги разведены в стороны на угол не более 90 градусов
	Вариант 4			1) Время 2) Вис 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Ноги соединены
АН-I-4	Стойка «Крокодил»		2 балла	Стойка на локте на нижней дуге кольца с упором в боковую дугу свободной рукой, локоть упирается в корпус.
	Вариант 1			1) Время 2) Стойка 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Выход в упражнение с верхней дуги
	Вариант 2			1) Время 2) Стойка 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Выход в упражнение с нижней дуги
	Вариант 3			1) Время 2) Стойка 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Дополнительный упор в боковую дугу плечом или шеей без дополнительной фиксации на снаряде кистью

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-I-5	Горизонтальный распор перпендикулярно кольцу		2,5 балла	Руки в распоре удерживают верхнюю и нижнюю дугу кольца, ноги раскрыты в продольный шпагат
	Вариант 1			1) Время 2) Распор 3) Руки прямые 4) Спина выпрямлена или в прогибе 5) Шпагатная линия диагонально полу на боковых дугах
	Вариант 2			1) Время 2) Распор 3) Руки прямые 4) Спина выпрямлена или в прогибе 5) Шпагатная линия параллельно полу на боковых дугах 6) Выход в упражнение с нижней дуги
	Вариант 3			1) Время 2) Распор 3) Руки прямые 4) Спина выпрямлена или в прогибе 5) Шпагатная линия параллельно полу на боковых дугах 6) Выход в упражнение с верхней дуги
АН-I-6	Стойка с упором в локти на нижней дуге		4 балла	Стойка на нижней дуге кольца с упором корпуса в локтевые сгибы
	Вариант 1			1) Время 2) Стойка 3) Бедро, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Ноги разведены в стороны, но не касаются дуг кольца
	Вариант 2			1) Время 2) Стойка 3) Бедро, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Ноги разведены в стороны на угол не более 30 градусов (ширина плеч)
	Вариант 3			1) Время 2) Стойка 3) Бедро, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Ноги вместе
АН-I-7	Удержание кольца стопами и внутренней стороной бедер		1,5 балла	Захват кольца внутренней частью бедер и стоп (5 позиция). В спине прогиб. 1) Время 2) Вис 3) Руки не на снаряде
АН-I-8	Вис на внутренней части плечевого сгиба с удержанием ног		3 балла	Вис на внутренней части плечевого сгиба на нижней дуге кольца без упора бедром в руку.
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Верхняя нога перпендикулярно полу 4) Без упора бедром в руку 5) Корпус повернут боком 6) Свободная рука не на снаряде 7) Ноги в складке
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Верхняя нога перпендикулярно полу 4) Без упора бедром в руку 5) Корпус повернут боком 6) Свободная рука не на снаряде 7) Ноги в поперечной шпагатной линии
АН-I-9	Шпагат с упором в нижнее бедро		2 балла	Руки удерживают кольцо за боковые дуги, нижняя нога упирается бедром в нижнюю дугу. Верхняя нога прижата к верхней дуге стопой. 1) Время 2) Упор 3) Ноги раскрыты в шпагатную линию

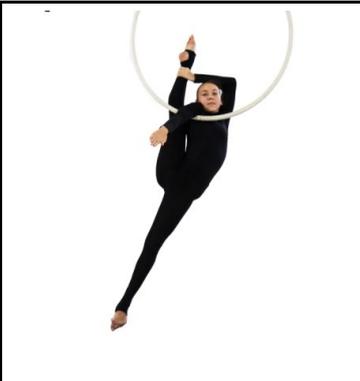
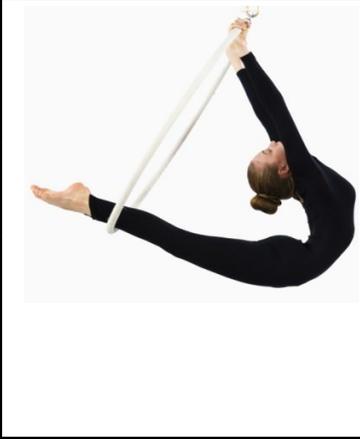
Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-I-10	Передний флаг		2,5 балла	Вис на одной руке, корпус выполняет заворот в «складку», свободная рука не на снаряде
				<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Свободная рука не на снаряде 4) Ноги прямые
АН-I-11	Стойка в шпагатной линии на нижней дуге		4,5 балла	Стойка на нижней дуге кольца, при которой одна рука согнута и опирается в нижнюю дугу, а вторая в верхнюю. Одноименная с нижней рукой нога опирается задней или внутренней частью бедра в плечо. Свободная прямая нога выводится в параллель с полом.
				<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Стойка 3) Корпус и ноги параллельны полу 4) Без дополнительного упора рукой и/или ногой в боковую дугу
АН-I-12	Боковой вис с упором ног в кольцо		0,5 балла	Вис с удержанием кольца ногами и упором внутренней части бедра и стоп
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Стопы сокращены
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Стопы натянуты
АН-I-13	Задний флаг		3 балла	Вис на одной руке, корпус выполняет заворот в прогиб свободная рука отведена в сторону или удерживает ногу.
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Ноги прямые 4) Ноги разведены 5) Свободная рука не на снаряде
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Ноги прямые 4) Ноги вместе 5) Свободная рука не на снаряде
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Свободная рука удерживает колено, либо стопу одноименной ноги
	Вариант 4			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Свободная рука в хвате «бильман» с проворотом плеч удерживает одноименную ногу за щиколотку, вторая нога выводится перед корпусом 4) Ноги прямые
	Вариант 5			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Свободная рука в хвате «бильман» с проворотом плеч удерживает одноименную ногу за щиколотку, раскрывая продольный шпагат 180 градусов и более. 4) Ноги прямые
	Вариант 6			<ol style="list-style-type: none"> 1. Время 2. Вис 3. Свободная рука в хвате «бильман» с проворотом плеч удерживает одноименную ногу за щиколотку, вторая нога заводится между ногой и рукой. 4. Ноги прямые

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-I-14	Оттяжка корпуса на руках		2 балла	Вис на 1 колене на верхней дуге кольца, руки упираются в нижнюю дугу, отталкивая корпус. Свободная нога отведена назад
	1) Время 2) Вис 3) Руки и одна нога выпрямлены			
АН-I-15	Вис с упором спиной в боковую дугу		0,5 балла	Вис с упором шей и спиной в боковую/нижнюю дугу.
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Удержание двумя руками 4) Ноги выпрямлены и сведены
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Удержание только нижней рукой 4) Свободная рука не на снаряде 5) Ноги выпрямлены и сведены
	Вариант 3			1) Время 2) Вис 3) Свободная рука удерживает ногу за щиколотку, раскрывая шпагатную линию 4) Одна нога согнута
	Вариант 4			1) Время 2) Вис 3) Свободная рука удерживает ногу, за щиколотку раскрывая шпагатную линию 4) Две ноги прямые
	Вариант 5			1) Время 2) Вис 3) Свободная рука удерживает ногу, за щиколотку раскрывая шпагат 180 градусов и более 4) Две ноги прямые
АН-I-16	Заворот назад на боковой дуге		3 балла	Из позиции «боковая/верхняя дуга упирается в заднюю часть плечевого сгиба, рука согнута в локте, кисть в упоре в дугу» производится заворот корпуса «назад», бок упирается в руку (плечо).
	Вариант 1			1) Время 2) Заворот 3) Две прямые ноги заведены назад 4) Свободная рука не на снаряде
	Вариант 2			1) Время 2) Заворот 3) Свободная рука удерживает за щиколотку одноименную согнутую или прямую ногу в простом хвате.
	Вариант 3			1) Время 2) Заворот 3) Свободная рука удерживает за щиколотку одноименную согнутую ногу в хвате «бильман» с проворотом плеч
	Вариант 4			1) Время 2) Заворот 3) Свободная рука удерживает за щиколотку одноименную прямую ногу в хвате «бильман» с проворотом плеч
	Вариант 5			1) Время 2) Заворот 3) Свободная рука удерживает за щиколотку одноименную в хвате «бильман» с проворотом плеч, вторая нога заводится между ногой и рукой. 4) Ноги прямые
АН-I-17	Бланш с упором в дуги		3,5 балла	Вис на верхней дуге кольца, корпус удерживается параллельно полу.
	1) Время 2) Вис 3) Бедро, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу			
АН-I-18	Удержание ноги в заднем флаге		3 балла	Вис на одной руке на нижней дуге кольца в положении заднего флага. Свободная рука удерживает ногу прижатую или отведенную от кольца за щиколотку. Вторая нога отведена в шпагатную линию
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Удержание ноги за щиколотку 4) Без дополнительного удержания стопой за снаряд. 5) Нога касается кольца
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Удержание ноги за щиколотку 4) Нога не касается кольца

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-I-19	Бланш передний		4 балла	Горизонтальный вис на двух руках. Корпус развернут животом вверх и параллелен полу. Бёдра, ноги, плечи и голова в одной плоскости (на одной линии)
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Бёдра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Одна нога согнута
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Бёдра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Ноги разведены в стороны на угол более 160 градусов
	Вариант 3			1) Время 2) Вис 3) Бёдра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Ноги разведены в стороны на угол не более 90 градусов
	Вариант 4			1) Время 2) Вис 3) Бёдра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии) параллельно полу 4) Ноги соединены
АН-I-20	Вис с упором ноги на плечо		1,5 балла	Вис на руках, при упоре одной ноги на плечо и верхнюю часть руки, корпус проворачивается на 270 градусов «животом» вниз, раскрывая шпагатную линию
	Вариант 1			1) Время 2) Вис на нижней дуге кольца 3) Шпагатная линия параллельна полу 4) Допустимо незначительное отклонение свободной ноги в сторону
	Вариант 2			1) Время 2) Вис на верхней дуге кольца 3) Шпагатная линия параллельна полу 4) Допустимо незначительное отклонение свободной ноги в сторону
	Вариант 3			1) Время 2) Упор 3) Одна нога упирается в нижнюю дугу кольца стопой, вторая нога упирается в плечо, раскрывая шпагатную линию 4) Ноги и корпус образуют прямую линию 5) Допустимо незначительное отклонение свободной ноги в сторону
АН-I-21	Вис на локте на нижней дуге		1 балл	Вис на локте на нижней дуге кольца. Свободная рука удерживает одноименную или разноименную ногу за щиколотку.
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Удержание прямой разноименной ноги за щиколотку спереди 4) Шпагатная линия
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Удержание прямой одноименной ноги за щиколотку простым хватом сзади
	Вариант 3			1) Время 2) Вис 3) Удержание прямой разноименной ноги за щиколотку хватом «бильман» с проворотом плеч
	Вариант 4			1) Время 2) Вис 3) Удержание прямой разноименной ноги за щиколотку хватом «бильман» с проворотом плеч 4) Шпагатная линия 180 градусов и более
АН-I-22	Горизонтальный вис в шпагатной линии		1 балл	Горизонтальный вис на нижней дуге с выведением ног в шпагатную линию
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Ноги прямые 4) Шпагат не требуется
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Ноги прямые 4) Шпагат 180 градусов и более
АН-I-23	Вертикальный вис в шпагатной линии		1 балл	Вертикальный вис в шпагатной линии
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Ноги прямые 4) Шпагат не требуется
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Ноги прямые 4) Шпагат 180 градусов и более

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
АН-II-1	Поясничный вис			Корпус в прогибе удерживается поясничным отделом на нижней дуге, ноги раскрыты в стороны.	
	Вариант 1			1 балл	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			2 балла	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног 180 градусов и более
АН-II-2	Продольный шпагат упором спиной			Упор спиной в нижнюю дугу кольца, одна нога в упор в верхнюю дугу (носок, стопа, пятка—нога прямая) Вторая нога удерживается руками за щиколотку.	
	Вариант 1			1,5 балл	1) Время 2) Распор 3) Распорная нога прямая 4) Руки удерживают ногу за щиколотку в обычном хвате
	Вариант 2			2,5 балла	1) Время 2) Распор 3) Распорная нога прямая 4) Руки удерживают ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч)
	Вариант 3			3 балла	1) Время 2) Распор 3) Распорная нога прямая 4) Руки удерживают прямую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч)
АН-II-3	Складка назад с удержанием туловища с одной стороны кольца			Из положения складки с упором животом в нижнюю дугу поднять корпус и ноги таким образом, чтобы все тело оказалось с одной стороны кольца. Спина в прогибе	
	Вариант 1			1,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Ноги в форме V 4) Колени выпрямлены
	Вариант 2			2,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Ноги вместе 4) Колени выпрямлены
	Вариант 3			3,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Ноги вместе 4) Колени выпрямлены 5) Голова отведена назад и прижата к бедрам
АН-II-4	Русский шпагат			Руки на верхней дуге, либо широким хватом за боковые дуги, стопа удерживает нижнюю дугу, приподнимая кольцо, вторая нога выводится назад на линию шпагата.	
	Вариант 1			2 балла	1) Время 2) Упор 3) Корпус прижат к опорной ноге. 4) Без дополнительного упора тазом, ногой в дугу кольца или руки. 5) Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			2,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Корпус прижат к опорной ноге. 4) Без дополнительного упора тазом, ногой в дугу кольца или руки. 5) Раскрытие ног 180 градусов и более
АН-II-5	Выведение ноги под нижнюю дугу в элементе «кольцо»			Вис на верхней дуге под коленом, руки удерживают нижнюю дугу с проворотом плеч. Свободная нога заводится под нижнюю дугу кольца, между рук	
			3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают нижнюю дугу с проворотом плеч 4) Руки прямые, нижняя нога выпрямлена	

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-II-6	Кольцо		Ноги на верхней дуге, руки на нижней. Руки отталкивают кольцо, выпрямлены , спина в прогибе	
	Вариант 1		0,5 балл	1) Время 2) Вис 3) Руки прямые 4) Стопы не касаются головы
	Вариант 2		2 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки прямые 4) Стопы касаются головы
АН-II-7	Шпагат с выведением ноги в оттяжку от кольца с прогибом		Широкий хват рук за верхнюю дугу кольца, одна нога опирается в нижнюю дугу кольца стопой, вторая нога выводится в шпагатную линию (согнутая в колене). Спина в прогибе, корпус максимально поднимается к ноге	
	Вариант 1		2 балла	1) Время 2) Упор 3) Спина в прогибе 4) Без дополнительного упора тазом, ногой в дугу кольца или руки 5) Стопа не касается головы
	Вариант 2		2,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Спина в прогибе 4) Без дополнительного упора тазом, ногой в дугу кольца или руки 5) Стопа касается головы
АН-II-8	Вис под коленом		Вис под коленом на нижней дуге кольца, руки удерживает вторую ногу за щиколотку	
	Вариант 1		0,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают ногу за щиколотку в обычном хвате
	Вариант 2		1,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают согнутую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч)
	Вариант 3		2,5 балл	1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают прямую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч)
АН-II-9	Локтевой шпагат с удержанием корпуса на нижней дуге		Локоть расположен на нижней дуге кольца. Руки удерживают ногу за щиколотку. Свободная нога выведена в шпагатную линию.	
	Вариант 1		2,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Локоть расположен на нижней дуге кольца 4) Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		3 балла	1) Время 2) Вис 3) Локоть расположен на нижней дуге кольца 4) Раскрытие ног 180 градусов и более
АН-II-10	Шпагат в вися на руке		Вис на одной руке с удержанием свободной одноименной или разноименной прямой ноги за щиколотку.	
	Вариант 1		0,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Удержание ноги за щиколотку 4) Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		1 балл	1) Время 2) Вис 3) Удержание ноги за щиколотку 4) Раскрытие ног 180 градусов и более

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-II-11	Вис на внутренней части плечевого сгиба с удержанием ноги		Вис на внутренней части плечевого сгиба на нижней дуге, свободная рука удерживает разноименную ногу и выводит ее за плечо. Ноги в продольном, либо поперечном шпагате.	
	Вариант 1		1,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Свободная рука удерживает разноименную ногу за щиколотку 4) Верхняя нога прямая 5) Корпус повернут боком к кольцу 6) Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		2,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Свободная рука удерживает разноименную ногу за щиколотку 4) Верхняя нога прямая 5) Корпус повернут боком к кольцу 6) Раскрытие ног 180 градусов и более
АН-II-12	Диагональный вис с удержанием ноги		Диагональный вис с удержанием дуг кольца и фиксацией ноги между одноименной рукой и дугой	
	Вариант 1		1,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		2 балла	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног 180 градусов и более
АН-II-13	Вис на бедре с удержанием кольца одной ногой		В положении лежа на пояснице на нижней дуге кольца раскрыть ноги в продольную шпагатную линию. Одна нога захватывает кольцо (либо выпрямлена), вторая удерживается руками за щиколотку (либо руки зафиксированы на кольце).	
	Вариант 1		1,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают ногу в обычном хвате за щиколотку 4) Вторая нога удерживает кольцо
	Вариант 2		2,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают согнутую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч) 4) Вторая нога удерживает кольцо
	Вариант 3		3 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают прямую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч) 4) Вторая нога удерживает кольцо
	Вариант 4		3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают прямую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч) 4) Две прямые ноги образуют шпагатную линию 180гр. и более
	Вариант 5		4,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног 180 градусов и более 4) Нога между рук 5) Хват обеих рук выше ноги (над ногой) 6) Руки согнуты на кольце
	Вариант 6		5 баллов	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног 180 градусов и более 4) Нога между рук 5) Хват обеих рук выше ноги (над ногой) 6) Руки прямые на кольце
АН-II-14	Прогиб с выносом корпуса вперед		Удерживаясь руками за верхнюю дугу кольца вывести корпус в прогибе вперед, нижняя дуга кольца удерживается подъемом стопы или голенью. Более сложное выполнение: стопы стоят на нижней дуге кольца, образуя распор с руками, корпус полностью выносится вперед	
	Вариант 1		0,5 балла	1) Время 2) Распор 3) Упор подъемом стопы или голенью в нижнюю дугу 4) Ноги выпрямлены
	Вариант 2		1,5 балла	1) Время 2) Распор 3) Упор стопами в нижнюю дугу 4) Ноги выпрямлены
	Вариант 3		1,5 балла	1) Время 2) Распор 3) Упор подъемом стопы или голенью в нижнюю дугу одной ногой 4) Свободная нога выведена вперед, раскрывая шпагатную линию 180 градусов и более
АН-II-15	Боковой шпагат в вися на верхней дуге кольца		В положении вися на руках на верхней дуге кольца просунуть ногу между рукой и кольцом. Вторая нога выводится на шпагатную линию с той же стороны кольца	
			2 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
АН-II-16	Вертикальный шпагат развернутый вниз		1 балл	Руки- широкий хват за верхнюю дугу кольца, ноги и бедра прижаты к кольцу (без упора ногой в нижнюю дугу кольца). Спина в прогибе, корпус максимально поднимается к ноге
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Спина в прогибе 4) Раскрытие ног до 180 градусов 5)
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Спина в прогибе 4) Раскрытие ног 180 градусов и более
АН-II-17	Вис на локтях с удержанием ноги в хвате «бильман»		3,5 балла	Вис на локтях с удержанием ноги в хвате «бильман» за щиколотку (с проворотом плеч). Выход в упражнение с положения виса на снаряде.
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают согнутую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч) 4) Нижняя нога либо согнута либо прямая 5) Выход в упражнение из положения виса на снаряде
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают прямую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч) 4) Нижняя нога либо согнута либо прямая 5) Выход в упражнение из положения виса на снаряде
АН-II-18	Локтевой вис с удержанием ног		2,5 балла	Вис под локтем на нижней дуге кольца с удержанием разноименных ног за щиколотки, раскрывая шпагатную линию
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Удержание разноименных ног за щиколотки 4) Раскрытие ног до колена 180 градусов и более
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Удержание разноименных ног за щиколотки 4) Раскрытие ног 180 градусов и более. 5) Ноги прямые.
АН-II-19	Вис под коленями с удержанием ног руками в хвате «бильман».		3 балла	Вис под коленями на нижней дуге кольца. Руки удерживают ноги в хвате «бильман» за щиколотку (с проворотом плеч).
АН-II-20	Обратный локтевой вис с удержанием ног		2,5 балла	Вис под локтем на нижней дуге кольца, с удержанием ноги за щиколотку. Свободной рукой удерживаем вторую ногу за щиколотку, раскрывая шпагатную линию.
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Удержание руками одноименных ног за щиколотки 4) Раскрытие ног до колена 180 градусов и более 5) Выход в упражнение из положения виса на снаряде
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Удержание руками разноименных ног за щиколотки 4) Раскрытие ног до колена 180 градусов и более 5) Выход в упражнение из положения виса на снаряде

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-II-21	Вис на верхней дуге кольца, с прогибом в спине		В положении виса на руках на верхней дуге кольца, прямые ноги прижимаются к верхней дуге, корпус выполняет сильный прогиб и делает полный оборот,	
	Вариант 1		2 балла	1) Время 2) Вис 3) Стопы касаются головы
	Вариант 2		2,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Стопы касаются плеч
	Вариант 3		3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Ноги прямые параллельны полу
АН-II-22	Вис на бедре на нижней дуге кольца		Вис на бедре на нижней дуге кольца с удержанием одноименной рукой за щиколотку. Вторая нога удерживается свободной рукой за щиколотку, раскрывая шпагатную линию	
	Вариант 1		2 балла	1) Время 2) Вис 3) Удержание одноименными руками ног за щиколотки 4) Одна нога согнута 5) Раскрытие ног до колена 180 градусов и более
	Вариант 2		3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Удержание одноименными руками ног за щиколотки 4) Две ноги прямые 5) Раскрытие ног 180 градусов и более
АН-II-23	Вис на руках и стопе с удержанием ноги между рук		Вис на нижней/боковой дуге кольца с хватом руками с одной стороны и зацепом с другой, проворачиваем корпус «животом» вниз. Свободную ногу фиксируем между рук. Щиколотка касается рук. Спина в прогибе.	
	Вариант 1		3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки выпрямлены, нога согнута 4) Щиколотка зафиксирована между рук 5) Руки в узком хвате (кисти соприкасаются друг с другом)
	Вариант 2		4 балла	1) Время 2) Вис 3) Ноги и руки выпрямлены 4) Руки в узком хвате (кисти соприкасаются друг с другом) 5) Щиколотка зафиксирована между рук
АН-II-24	Вис на руках с упором стопы в нижнюю дугу кольца		Вис на нижней дуге кольца на руках в узком хвате «бильман» (с проворотом плеч), с фиксацией подъема стопы в нижнюю дугу. Спина в прогибе	
	Вариант 1		3,5 балла	1) Время 2) Вис в узком хвате 3) Хват «бильман» (с проворотом плеч), с фиксацией подъема стопы в нижнюю дугу 4) Верхняя нога согнута 5) Нижняя нога либо согнута либо прямая
	Вариант 2		4 балла	1) Время 2) Вис в узком хвате 3) Хват «бильман» (с проворотом плеч), с фиксацией подъема стопы в нижнюю дугу 4) Верхняя нога прямая 5) Нижняя нога либо согнута либо прямая
АН-II-25	Диагональный распор между дугами кольца		Диагональный распор между дугами кольца в одноименную ногу-плечо и удержанием свободной ноги в хвате «бильман» с проворотом плеч	
	Вариант 1		3 балла	1) Время 2) Распор 3) Руки выпрямлены 4) Удержание согнутой ноги за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч)
	Вариант 2		3,5 балла	1) Время 2) Распор 3) Руки выпрямлены 4) Удержание прямой ноги за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч)

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
АН-II-26	Прогиб с упором в стопу		4 балла	<p>Прямые руки удерживают верхнюю дугу, нога в распор удерживает нижнюю дугу. Вторая нога просовывается под верхнюю дугу и выпрямляется Корпус в сильном прогибе на 180 градусов от кольца, бедро, 2 плеча направлены от кольца</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Распор 3) Прямые руки на верхней дуге 4) Одна нога упирается в верхнюю дугу, вторая нога упирается в нижнюю 5) 2 плеча направлены от кольца 6) Обе ноги прямые 	
АН-II-27	Корзинка упором в подъем		4 балла	<p>Руки в хвате за нижнюю дугу, корпус в сильном прогибе. Ноги прямые, упор ногами в щиколотку, ступню.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Руки и ноги прямые 4) Упор ногами на участке от ступни до колена в нижнюю дугу 5) Хват кистей не важен, без проворота плеч 	
	Вариант 1			5 баллов	<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Руки и ноги прямые 4) Упор ногами на участке от ступни до колена в нижнюю дугу 5) Хват «бильман» (провернуты плечи) 6) Хват 4 пальца направлены вперед, большой палец во внутрь (как на фото)
	Вариант 2				
АН-II-28	Продольный шпагат в прогибе		4,5 балла	<p>Одна рука удерживает кольцо, бедро на нижней/боковой дуге. Вторая нога просовывается между кольцом и спиной и выпрямляется. Нога удерживается за щиколотку хватом «бильман» с проворотом плеч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Рука удерживает ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч) 4) Ноги прямые 5) Ноги и бедра в 1 линии и параллельны полу 6) Бедро нижней ноги на нижней дуге 	
АН-II-29	Вис на руках с продольным шпагатом		2,5 балла	<p>Вис на прямых руках на верхней дуге, нога удерживается между верхней дугой и одноименной рукой. Нижняя нога выведена в продольную шпагатную линию, спина в сильном прогибе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Руки прямые 4) Продольная шпагатная линия 5) Раскрытие ног менее 180 градусов 	
	Вариант 1			3,5 балла	<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Руки прямые 4) Продольная шпагатная линия 5) Раскрытие ног 180 градусов и более
	Вариант 2				
АН-II-30	Продольный шпагат с выкруткой корпуса		5 баллов	<p>Продольный шпагат с проворотом корпуса. Подвздошные кости смотрят вверх. Нижняя нога касается нижней дуги и перпендикулярна полу, верхняя нога в диагонали. Руки и ноги прямые. Выход в упражнение из виса на верхней дуге кольца.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Нижняя нога касается нижней дуги и перпендикулярна полу, верхняя нога в диагонали. 4) Продольный шпагат 5) Подвздошные кости смотрят вверх 6) Бедра и плечи напротив друг друга 7) Руки и ноги прямые. 8) Выход в упражнение из виса на верхней дуге кольца. 	

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-II-31	Вис на внутренней части плечевого сгиба с выведением ног в шпагатную линию		Вис на внутренней части плечевого сгиба на нижней дуге кольца, руки удерживают одноименные ноги за щиколотки и раскрываются в шпагатную линию. В корпусе прогиб	
	Вариант 1		3 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают одноименные ноги за щиколотки 4) Раскрытие ног до колена 180 градусов и более
	Вариант 2		3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают одноименные ноги за щиколотки 4) Раскрытие ног 180 градусов и более 5) Обе ноги прямые
АН-II-32	Выкрутка на нижней дуге		Вис на нижней/боковой дуге кольца с хватом руками за нижнюю дугу и зацепом подъемом одной стопы ноги. Корпус повернут «животом» вниз. Свободная нога зафиксирована между рук и касается щиколоткой кисти разноименной руки. Спина в прогибе. Стопы натянуты.	
	Вариант 1		4,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Одна нога просовывается между дугой и рукой и касается щиколоткой кисти разноименной руки 4) Две ноги прямые 5) Стопы натянуты. 6) Разноименный хват рук
	Вариант 2		5 баллов	1) Время 2) Вис 3) Одна нога просовывается между дугой и рукой и касается щиколоткой кисти разноименной руки . 4) Нога, которая удерживала дугу опускается вниз в шпагатную линию 5) Две ноги прямые 6) Стопы натянуты. 7) Разноименный хват рук
АН-II-33	Вис на нижней дуге с удержанием ног		Вис на внутренней части плечевого сгиба на нижней дуге кольца с удержанием противоположных ног за щиколотки в продольном шпагате	
	Вариант 1		3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Удержание противоположных ног за щиколотки 4) Одна нога согнута 5) Раскрытие ног до колена 180 градусов и более
	Вариант 2		4 балла	1) Время 2) Вис 3) Удержание противоположных ног за щиколотки 4) Две ноги прямые 5) Раскрытие ног 180 градусов и более
АН-II-34	Горизонтальный шпагат		Горизонтальный вис на нижней дуге	
	Вариант 1		0,5 баллов	1) Время 2) Вис 3) Удержание одноименной ноги за щиколотку 4) Раскрытие ног 180 градусов и более 5) Свободная рука не на снаряде
	Вариант 2		1 балл	1) Время 2) Вис 3) Удержание одноименных ног за щиколотки 4) Одна нога согнута 5) Раскрытие ног до колена 180 градусов и более
	Вариант 3		2 балла	1) Время 2) Вис 3) Удержание одноименных ног за щиколотки 4) Две ноги прямые 5) Раскрытие ног 180 градусов и более
АН-II-35	Вис в прогибе		Вис в прогибе на боковой/нижней дугах кольца с прогибом в спине	
			2 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки прямые 4) Нога, удерживающая кольцо прямая 5) Раскрытие ног до колена 180 градусов и более

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-II-36	Вис на бедре		Вис на бедре с удержанием ног в прогибе.	
	Вариант 1		3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Ноги вместе 4) Руки удерживают ноги за щиколотки в хвате «бильман» (с проворотом плеч) 5) Руки и ноги согнуты
	Вариант 2		4,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Ноги вместе 4) Руки удерживают ноги за щиколотки в хвате «бильман» (с проворотом плеч) 5) Руки и ноги выпрямлены
АН-II-37	Вис на руках с продольным шпагатом		Распорный вис с удержанием одноименной ноги.	
	Вариант 1		2 балла	1) Время 2) Вис 3) Удержание ноги за щиколотку простым хватом 4) Одна нога согнута
	Вариант 2		2,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Удержание ноги за щиколотку простым хватом 4) Две ноги прямые
АН-II-38	Вис на нижней дуге удержанием ноги		Вис на нижней дуге на внутренней части коленного сгиба с удержанием ноги за щиколотку	
	Вариант 1		1 балл	1) Время 2) Вис 3) Распорная нога прямая 4) Удержание согнутой ноги за щиколотку простым хватом
	Вариант 2		1,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Распорная нога прямая 4) Удержание прямой ноги за щиколотку простым хватом
АН-II-39	Вис в удержании рукой на верхней дуге		Распор между корпусом и стопой с захватом верхней/боковой дуги кольца обратным хватом (с проворотом кисти) с противоположной стороны верхней дуги кольца (карабина), положение внутренней части плечевого сгиба расположено так же с противоположной стороны верхней дуги кольца.	
	Вариант 1		2,5 балла	1) Время 2) Распор 3) Стопа упирается в боковую дугу, корпус упирается в боковую/верхнюю дугу 4) Распорная нога прямая. 5) Захват верхней/боковой дуги кольца обратным хватом (с проворотом кисти) с противоположной стороны верхней дуги кольца (карабина) 6) Свободная рука удерживает согнутую одноименную ногу за щиколотку.
	Вариант 2		3 балла	1) Время 2) Распор 3) Стопа упирается в боковую дугу, корпус упирается в боковую/верхнюю дугу. 4) Распорная нога прямая. 5) Захват верхней/боковой дуги кольца обратным хватом (с проворотом кисти) с противоположной стороны верхней дуги кольца (карабина) 6) Свободная рука удерживает прямую одноименную ногу за щиколотку.
	Вариант 3		3,5 балла	1) Время 2) Распор 3) Стопа упирается в боковую дугу, корпус упирается в боковую/верхнюю дугу 4) Распорная нога прямая. 5) Захват верхней/боковой дуги кольца обратным хватом (с проворотом кисти) с противоположной стороны верхней дуги кольца (карабина) 6) Свободная рука удерживает согнутую ногу в хвате «бильман» с проворотом плеча за щиколотку.
	Вариант 4		4 балла	1) Время 2) Распор 3) Стопа упирается в боковую дугу, корпус упирается в боковую/верхнюю дугу. 4) Распорная нога прямая. 5) Захват верхней/боковой дуги кольца обратным хватом (с проворотом кисти) с противоположной стороны верхней дуги кольца (карабина) 6) Свободная рука удерживает прямую ногу в хвате «бильман» с проворотом плеча за щиколотку.

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-II-40	Вис на боковой дуге кольца с прогибом в спине		4,5 балла	<p>Вис на боковой дуге кольца с прогибом в спине. В положении упора спиной в боковую дугу кольца, выполняется прогиб в пояснице. Ноги заводятся внутрь кольца. Руки удерживают кольцо за верхнюю и нижнюю дуги.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Спина на боковой дуге 4) Прямые руки на верхней и нижней дугах 5) Ноги прямые

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-III-1	Вис на одной руке с удержанием корпуса в прогибе		3 балла	Вис на нижней дуге кольца на 1 руке, ноги прямые сведены вместе и прижаты к руке или разведены в шпагатную линию, спина в прогибе, свободная рука открыта
	Вариант 1			1) Время 2) Вис 3) Две ноги прямые, сведены 4) Ноги не касаются кольца, стопы не скрещены 5) Свободная рука не на снаряде
	Вариант 2			1) Время 2) Вис 3) Свободная рука удерживает 2 ноги за щиколотки в хвате «бильман» с проворотом плеч 4) Ноги прямые
	Вариант 3			1) Время 2) Вис 3) Свободная рука удерживает противоположную ногу за щиколотку в хвате «бильман» с проворотом плеч 4) Рабочая нога параллельна полу Свободная нога открывает шпагатную линию 180 градусов и более (допустимо незначительное отклонение свободной ноги в сторону) 5) Ноги прямые 6) Корпус повернут животом вниз
АН-III-2	Стойка на плечах с удержанием пяткой		1 балл	Упор плечами и шеей в нижнюю/боковую дугу кольца, фиксация пяткой за верхнюю дугу, свободная нога отведена назад. Руки удерживают кольцо, спина в прогибе
				1) Время 2) Стойка 3) Свободная нога прямая 4) Без дополнительной фиксации за карабин и/или трос
АН-III-3	Стойка на плечах без удержания ногами кольца в складку		2 балла	Упор плечами и шеей в нижнюю/боковую дугу кольца, руки удерживают кольцо или раскрыты в стороны, ноги в складке
	Вариант 1			1) Время 2) Стойка 3) Две ноги прямые и параллельны полу 4) Руки удерживают кольцо
	Вариант 2			1) Время 2) Стойка 3) Две ноги прямые и параллельны полу 4) Прямые руки раскрыты в стороны
АН-III-4	Стойка на плечах без удержания ногами кольца в шпагате		2,5 балла	Упор плечами и шеей в нижнюю/боковую дугу кольца, руки удерживают кольцо или раскрыты в стороны, ноги раскрываются в продольную шпагатную линию
	Вариант 1			1) Время 2) Стойка 3) Две ноги прямые в продольной шпагатной линии 4) Руки удерживают кольцо
	Вариант 2			1) Время 2) Стойка 3) Две ноги прямые в продольной шпагатной линии 4) Прямые руки раскрыты в стороны
АН-III-5	Распор внутри кольца вниз головой		2 балла	Распор спины и стоп между дуг кольца. Руки раскрыты в стороны. Стопы на боковой дуге.
				1) Время 2) Распор 3) Стопы на боковой/верхней дуге. 4) Упор в плечо 5) Руки не на снаряде

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-III-6	Распорный вис в бедро		2 балла	Одна нога ставится в упор стопой в боковую/нижнюю дугу кольца напротив рук. Бедро фиксируется напротив стопы, за счет упора в боковую дугу, вторая нога выводится в шпагатную линию и обхватывается разноименной рукой. Ноги выпрямлены В усложненном варианте удержание возможно за счет фиксации свободной рукой кольца, а также без рук на силе. Распорная нога параллельна полу
	Вариант 1			1) Время 2) Распор 3) Распорная нога параллельна полу 4) Разноименная рука удерживает прямую ногу за щиколотку 5) Свободная рука удерживает кольцо
	Вариант 2			1) Время 2) Распор 3) Распорная нога параллельна полу 4) Разноименная рука удерживает прямую ногу за щиколотку 5) Свободная рука не на снаряде
	Вариант 3			1) Время 2) Распор 3) Распорная нога параллельна полу 4) Ноги выпрямлены 5) 2 руки не на снаряде
АН-III-7	Баланс на бедре		2,5 балла	Удержание на нижней дуге кольца на задней поверхности бедер, либо пояснице.
				1) Время 2) Вис 3) Руки не на снаряде 4) Ноги параллельны полу
АН-III-8	Стойка на плечах с удержания ногами кольца		1 балл	Упор плечами и шейей в нижнюю/боковую дугу кольца, руки удерживают кольцо или раскрыты в стороны, ноги раскрываются в стороны (шпагат не требуется). Ноги на боковых дугах.
	Вариант 1			1) Время 2) Стойка 3) Ноги на боковых дугах и прижаты к кольцу 4) Две ноги прямые 5) Таз, корпус и голова в одной плоскости (на одной линии) 6) Руки удерживают кольцо
	Вариант 2			1) Время 2) Стойка 3) Ноги на боковых дугах и прижаты к кольцу 4) Две ноги прямые 5) Таз, корпус и голова в одной плоскости (на одной линии) 6) Прямые руки раскрыты в стороны
АН-III-9	Оттяжка из упора в плечи		1 балл	Упор плечами и шейей в нижнюю/боковую дугу кольца, фиксация пяткой за верхнюю дугу, корпус и свободная нога отведены назад. Руки удерживают кольцо за боковые дуги, спина в прогибе
				1) Время 2) Стойка 3) Две ноги прямые 4) Без дополнительной фиксации за карабин и/или трос
АН-III-10	Упор с выведением ноги перед кольцом		2 балла	Руки в широком хвате за верхнюю дугу кольца, упор стопой в нижнюю дугу. Свободная нога выводится в шпагатную линию с прогибом корпуса
	Вариант 1			1) Время 2) Упор 3) Без дополнительного упора ногой и бедром в дугу и руки. 4) Спина в прогибе 5) Ноги прямые 6) Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			1) Время 2) Упор 3) Без дополнительного упора ногой и бедром в дугу и руки. 4) Спина в прогибе 5) Ноги прямые 6) Раскрытие ног 180 градусов и более

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным		
АН-III-11	Уголок в стойке на одном плече		Упор одним плечом в нижнюю дугу кольца, руки удерживают кольцо, корпус повернут лицом к боковой дуге. Ноги раскрыты в стороны.			
	Вариант 1				3 балла	1) Время 2) Стойка 3) Упор в одно плечо. В вися на руках, без упора в плечо, упражнение не оценивается. 4) Ноги раскрыты в стороны и не касаются дуг кольца, рук
	Вариант 2				5 баллов	1) Время 2) Стойка 3) Упор в одно плечо 4) Руки удерживают кольцо, с одной стороны. 5) Ноги раскрыты в стороны и не касаются дуг кольца, рук 6) Корпус повернут боком
АН-III-12	Вис с упором верхней частью бедра		Вис на передней или внутренней части бедра на нижней дуге кольца, свободная нога выводится в шпагатную линию. Разноименная рука удерживает ногу за щиколотку или руки разведены в сторону			
	Вариант 1				1,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Прямая нога удерживается разноименной рукой за щиколотку 4) Свободная рука не на снаряде
	Вариант 2				2 балла	1) Время 2) Вис 3) Прямая нога удерживается разноименной рукой за щиколотку 4) Свободная рука удерживает дальнюю ногу за щиколотку (положение ног уголок)
	Вариант 3	3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Ноги прямые 4) Нога не удерживается рукой 5) Руки не на снаряде 6) Шпагатная линия не менее 160 градусов			
АН-III-13	Вис на стопах		Вис на нижней дуге кольца на 2 или 1 сокращенной стопе (выполнение упражнения на фалангах пальцев недопустимо). Корпус полностью выведен вниз в одну линию Выполнение упражнения «Вис на одной стопе» запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил			
	Вариант 1				2 балла	1) Время 2) Вис 3) Вис на подъемах двух стоп на нижней дуге кольца (выполнение упражнения на фалангах пальцев недопустимо) 4) Корпус полностью выведен вниз
	Вариант 2				4 балла	1) Время 2) Вис на подъеме одной стопы на нижней дуге кольца (выполнение упражнения на фалангах пальцев недопустимо) 3) Свободная прямая нога отведена от кольца назад на угол не менее 45 градусов 4) Корпус полностью выведен вниз
	Вариант 3				4,5 балла	1) Время 2) Вис на подъеме одной стопы на нижней дуге кольца (выполнение упражнения на фалангах пальцев недопустимо) 3) Руки удерживают свободную согнутую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч)
	Вариант 4				5 баллов	1) Время 2) Вис на подъеме одной стопы на нижней дуге кольца (выполнение упражнения на фалангах пальцев недопустимо) 3) Две руки удерживают свободную прямую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч)
	Вариант 5	5 баллов	1) Время 2) Вис на подъеме одной стопы на нижней дуге кольца (выполнение упражнения на фалангах пальцев недопустимо) 3) Свободная прямая нога удерживается противоположной рукой за плечом одноименной руки, образуя поперечную шпагатную линию 4) Свободная рука отведена в сторону (без фиксации)			
АН-III-14	Прогиб с упором в бедра		Упор бедрами в нижнюю дугу кольца. Руки удерживают кольцо за боковые дуги. В корпусе прогиб. Ноги параллельны			
	Вариант 1				1 балл	1) Время 2) Упор 3) Ноги параллельны полу 4) Спина в прогибе (не ниже уровня ног) 5) Кольцо удерживается руками
	Вариант 2	2 балла	1) Время 2) Упор 3) Ноги параллельны полу 4) Спина в прогибе (не ниже уровня ног) 5) Кольцо не удерживается руками			

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-III-15	Вис на пятках			Вис на нижней дуге кольца на 2 или 1 щиколотках стоп (пятках). Ноги согнуты или выпрямлены. Корпус полностью выведен вниз. Выполнение упражнения «Вис на одной пятке» запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил
	Вариант 1		3 балла	1) Время 2) Вис на двух пятках 3) Корпус полностью выведен вниз 4) Ноги согнуты . 5) Руки отведены в стороны (без фиксации)
	Вариант 2		4,5 балла	1) Время 2) Вис на двух пятках 3) Корпус полностью выведен вниз 4) Ноги прямые 5) Руки отведены в стороны (без фиксации)
	Вариант 3		4,5 балла	1) Время 2) Вис на одной пятке 3) Свободная прямая нога отведена от кольца назад на угол не менее 45 градусов 4) Корпус полностью выведен вниз 5) Руки отведены в стороны (без фиксации)
	Вариант 4		5 баллов	1) Время 2) Вис на одной пятке 3) Руки удерживают свободную прямую ногу за щиколотку в хвате «бильман» (с проворотом плеч)
АН-III-16	Вис на двух пятках с прогибом и хватом «бильман»			Вис на двух пятках на нижней дуге кольца с удержанием щиколоток/икр в хвате «бильман» с проворотом плеч без дополнительного упора руками за кольцо. Руки прямые.
	Вариант 1		4,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки в хвате «бильман» с проворотом плеч на участке от колена до щиколотки 4) Без дополнительного упора руками за кольцо 5) Руки прямые 6) Ноги согнуты
	Вариант 2		5 баллов	1) Время 2) Вис 3) Руки в хвате «бильман» с проворотом плеч на участке от колена до щиколотки 4) Без дополнительного упора руками за кольцо 5) Руки прямые 6) Ноги прямые
АН-III-17	Вис на одной пятке с удержанием ее рукой			Вис на нижней дуге кольца на щиколотке стопы (пятке), одноименная рука обхватив «рабочую» ногу увеличивает сцепление с дугой. Вторая нога выведена вниз и удерживается рукой за щиколотку в простом хвате или в хвате «бильман» Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил
	Вариант 1		3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Согнутой в колене нога удерживается за щиколотку в обычном хвате
	Вариант 2		4 балла	1) Время 2) Вис 3) Рука удерживает согнутую ногу в хвате «бильман» за щиколотку
	Вариант 3		4,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Рука удерживает прямую ногу в хвате «бильман» за щиколотку
АН-III-18	Вис на одной стопе с удержанием ее рукой			Нога в висте на подъеме стопы на нижней дуге кольца. Одна рука, одноименная или разноименная добавляет нажим на стопу. Вторая рука удерживает свободную ногу за щиколотку, раскрывая шпагатную линию. Корпус в прогибе
	Вариант 1		3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Удержание свободной ноги за щиколотку 4) Раскрытие ног до колена 180 градусов и более
	Вариант 2		4 балла	1) Время 2) Вис 3) Удержание свободной ноги за щиколотку 4) Раскрытие ног 180 градусов и более 5) Ноги прямые

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-III-19	Вис на шее			Вис на шее на нижней дуге кольца Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил
	Вариант 1		3 балла	1) Время 2) Вис на шее без удержания ног 3) Руки не на снаряде
	Вариант 2		3,5 балла	1) Время 2) Вис на шее с удержанием ног за щиколотки назад («корзинка»), 3) Ноги выпрямлены, спина в прогибе
	Вариант 3		4 балла	1) Время 2) Вис на шее с удержанием ноги за щиколотку в хвате «бильман» (руки над дугой прямые) и выведение свободной ноги в шпагатную линию. Ноги прямые
	Вариант 4		5 баллов	1) Время 2) Вис на шее с выведением прямых ног в продольный шпагат, удерживая их руками за щиколотки
АН-III-20	Вис на пятке с удержанием стопы в хвате «бильман» двумя руками			Вис на нижней дуге кольца на щиколотке стопы (пятке), с удержанием ее хватом «бильман» (с проворотом плеч) двумя руками. Свободная нога согнута или выпрямлена
	Вариант 1		3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Ноги согнуты
	Вариант 2		4,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Ноги прямые
АН-III-21	Шпагат на бедре с удержанием кольца рукой и без удержания			Задняя поверхность бедра в упоре в нижнюю дугу кольца, рука удерживает ногу за щиколотку/икру, корпус в прогибе, образуя продольный шпагат Опорная нога параллельна полу Допустимо незначительное отклонение свободной ноги в сторону
	Вариант 1		2,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Опорная нога параллельна полу 4) Раскрытие ног 180 градусов и более (допустимо незначительное отклонение свободной ноги в сторону) 5) Одна рука удерживает кольцо, вторая ногу за щиколотку в хвате «бильман» с проворотом плеч
	Вариант 2		3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Опорная нога параллельна полу 4) Раскрытие ног 180 градусов и более (допустимо незначительное отклонение свободной ноги в сторону) 5) Удержание ноги за щиколотку руками в хвате «бильман» с проворотом плеч
АН-III-22	Вис на пояснице			Вис на пояснице на нижней дуге кольца. Руки удерживают ноги за щиколотки. В корпусе максимальный прогиб
	Вариант 1		2 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки прямые 4) Руки удерживают ноги за щиколотки в хвате «бильман» (с проворотом плеч) 5) Ноги согнуты
	Вариант 2		2,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки прямые 4) Руки удерживают ноги за щиколотки в хвате «бильман» (с проворотом плеч) 5) Ноги прямые
АН-III-23	Грудной упор без удержания		4 балла	Стойка на груди на нижней дуге кольца. Верхняя часть рук упирается в кольцо, прямые ноги в продольной шпагатной линии без касания кольца. 1) Время 2) Стойка 3) Руки отведены в стороны. 4) Ноги прямые в продольной шпагатной линии без касания кольца 5) Без дополнительной фиксации предплечьями и кистями за снаряд.

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-III-24	Стойка на груди с удержанием ноги		3 балла	Стойка на груди на нижней дуге кольца в месте внутренней части плечевого сгиба с дополнительной фиксацией щиколоткой/икрой за верхнюю дугу. Прямые руки над нижней дугой удерживают ногу в хвате «бильман» с проворотом плеч.
	Вариант 1			1) Время 2) Стойка 3) Без дополнительной фиксации за карабин и/или трос 4) Руки прямые 5) Руки удерживают согнутую ногу за щиколотку в хвате «бильман» с проворотом плеч
	Вариант 2			1) Время 2) Стойка 3) Без дополнительной фиксации за карабин и/или трос 4) Руки прямые 5) Руки удерживают прямую ногу за щиколотку в хвате «бильман» с проворотом плеч
	Вариант 3			1) Время 2) Стойка 3) Без дополнительной фиксации за карабин и/или трос 4) Руки прямые 5) Руки удерживают прямую ногу за щиколотку в хвате «бильман» с проворотом плеч 6) Верхняя нога выпрямлена
АН-III-25	Шпагат упором в подмышку		3,5 балла	Шпагат с упором во внутреннюю часть плечевого сгиба.
	Вариант 1			1) Время 2) Упор 3) Раскрытие ног 180 градусов и более, продольный шпагат (Допустимо незначительное отклонение шпагатной линии) в сторону 4) Удержание ноги за щиколотку 5) Корпус (таз) выведен из кольца и не касается его дуг. 6) Ноги и руки прямые 7) Свободная рука не на снаряде
	Вариант 2			1) Время 2) Упор 3) Раскрытие ног 180 градусов и более, продольный шпагат (Допустимо незначительное отклонение шпагатной линии) в сторону 4) Удержание ног за щиколотки 5) Корпус (таз) выведен из кольца и не касается его дуг. 6) Ноги и руки прямые 7) Свободная рука удерживает одноименную ногу в хвате «бильман» (с проворотом плеч) за щиколотки
АН-III-26	Вис на пятке с удержанием ноги в хвате «бильман»		4,5 балла	Вис на нижней дуге кольца на щиколотке стопы (пятке), с удержанием ее одноименной рукой за щиколотку хватом «бильман» (с проворотом плеч). Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил
				1) Время 2) Вис 3) Рука удерживает одноименную ногу за щиколотку 4) Спина в сильном прогибе 5) Свободная рука не на снаряде
АН-III-27	Распор ногами и руками в дуги кольца с прогибом		3 балла	Распор между ступней одной ноги и подъемом второй в дугу кольца и упором руками в дугу кольца с противоположной стороны. Руки и ноги прямые
	Вариант 1			1) Время 2) Распор 3) Руки и ноги прямые 4) Ноги на верхней/боковой дуге 5) Руки на нижней/боковой дуге
	Вариант 2			1) Время 2) Распор 3) Руки и ноги прямые 4) Ноги на верхней/боковой дуге 5) Руки на нижней/боковой дуге 6) Нижняя нога заведена между рук под дугу кольца
	Вариант 3			1) Время 2) Распор 3) Руки и ноги прямые 4) Ноги и руки на боковых дугах
	Вариант 4	1) Время 2) Распор 3) Руки и ноги прямые 4) Ноги и руки на боковых дугах 5) Нижняя нога заведена между рук под боковую дугу кольца		

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным		
АН-III-28	Распор с прогибом		Распор между подъемами стоп в верхнюю дугу и упором руками в нижнюю дугу Руки и ноги прямые Без дополнительного удержания за карабин и/или трос.			
	Вариант 1				3,5 балла	1) Время 2) Распор 3) Руки и ноги прямые 4) Выполнение упражнения на фалангах пальцев недопустимо 5) Без дополнительного удержания за карабин и/или трос
	Вариант 2				4,5 балла	1) Руки и ноги прямые 2) Выполнение упражнения на фалангах пальцев недопустимо 3) Без дополнительного удержания за карабин и/или трос 4) Одна нога заведена между рук под нижнюю дугу кольца
АН-III-29	Вис на пятке с удержанием ноги противоположной рукой		Вис на пятке с удержанием ноги противоположной рукой. Свободная нога заведена между рукой и ногой, прижата к дуге и удерживается свободной рукой			
	Вариант 1				3,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки выпрямлены 4) Ноги согнуты
	Вариант 2				4,5 баллов	1) Время 2) Вис 3) Руки и ноги выпрямлены
АН-III-30	Распорный вис на верхней дуге		Распорный вис на верхней дуге с удержанием противоположных дуг кольца, свободная прямая нога отведена			
			2,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Руки выпрямлены 4) Нога прямая 5) Разноименные рука-нога находятся на противоположных дугах		
АН-III-31	Распор в шпагатной линии		Распор в шпагатной линии с удержанием противоположных дуг кольца			
	Вариант 1				2,5 балла	1) Время 2) Распор 3) Одна рука на верхней дуге, вторая на нижней 4) Шпагатная линия менее 180 градусов
	Вариант 2				3 балла	1) Время 2) Распор 3) Одна рука на верхней дуге, вторая на нижней 4) Шпагатная линия 180 градусов и более
	Вариант 3				3,5 балла	1) Время 2) Распор 3) Одна рука на верхней дуге, вторая на нижней 4) Шпагатная линия 180 градусов и более 5) Опорная нога параллельна полу
АН-III-32	Вис на руках с упором в подъем стопы или голень		Вис на руках с упором в подъем стопы или голень в нижнюю дугу одной ногой			
	Вариант 1				4 балла	1) Время 2) Вис 3) Упор подъемом стопы или голенью в нижнюю дугу одной ногой 4) Раскрытие ног до колена 180 градусов и более 5) Свободная нога диагонально полу
	Вариант 2				4,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Упор подъемом стопы или голенью в нижнюю дугу одной ногой 4) Раскрытие ног до колена 180 градусов и более 5) Свободная нога параллельна полу
	Вариант 3				5 баллов	1) Время 2) Вис 3) Упор подъемом стопы или голенью в нижнюю дугу одной ногой 4) Раскрытие ног 180 градусов и более 5) Свободная нога параллельна полу или ниже 6) Ноги прямые

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-III-33	Выведение корпуса удержанием за счет стоп и рук		Стопы удерживают верхнюю дугу кольца. Прямые руки в упоре в нижнюю дугу кольца, выводя корпус за пределы кольца.	
	Вариант 1		3 балла	1) Время 2) Вис 3) Без дополнительной фиксации за карабин и/или трос 4) Руки выпрямлены 5) Ноги согнуты
	Вариант 2		4 балла	1) Время 2) Вис 3) Без дополнительной фиксации за карабин и/или трос 4) Руки выпрямлены 5) Ноги прямые
АН-III-34	Стойка с упором в грудь		Распор между грудной клеткой и стопой ноги в боковой/нижней дуге кольца.	
	Вариант 1		3,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Ноги прямые 4) Распорная нога параллельна полу. 5) Шпагатную линию не менее 160 градусов 6) Шея и грудная клетка лежит на дуге 7) Возможно выполнение без упора стопой в кольцо 8) С удержанием руками кольца
	Вариант 2		4 балла	1) Время 2) Упор 3) Ноги прямые 4) Распорная нога параллельна полу. 5) Шпагатную линию не менее 160 градусов 6) Шея и грудная клетка лежит на дуге 7) Возможно выполнение без упора стопой в кольцо 8) Без удержания руками кольца
АН-III-35	Стойка на плечах с удержанием ног в шпагате		Стойка на плечах на нижней дуге кольца с удержанием прямых ног в продольной шпагатной линии.	
			3 балла	1) Время 2) Стойка 3) Продольная шпагатная линия 4) Руки удерживают прямые ноги
АН-III-36	Стойка на руках на нижней дуге кольца с прогибом в спине		Стойка на руках на нижней дуге кольца. Ноги прямые упираются в верхнюю/боковую дугу кольца.	
			5 баллов	1) Время 2) Стойка 3) Ноги прямые

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-IV-1	Вращение в упоре корпусом и удержанием локтем		На нижней/боковой дуге кольца зафиксироваться корпусом, локтем и ногой, согнутой в колене. За счет замаха свободной рукой и ногой тело выполняет полный поворот вокруг нижней перекладины вперед или назад	
	Вариант 1		3,5 балла	1) Вращение 2) Минимум 3 оборота вперед без остановок 3) Свободная рука не касается снаряда
	Вариант 2		3,5 балла	1) Вращение 2) Минимум 3 оборота назад без остановок 3) Свободная рука не касается снаряда
АН-IV-2	Вращение в шпагате с упором в бедро		В положение «вис на передней поверхности бедра» за счет руки, удерживающей кольцо, и взяв замах свободной ногой осуществляется поворот всего тела вперед или назад	
	Вариант 1		4,5 балла	1) Вращение 2) Минимум 3 оборота вперед без остановок
	Вариант 2		4,5 балла	1) Вращение 2) Минимум 3 оборота назад без остановок
АН-IV-3	Вращение в локтях		Из положения зажима между спиной с заворотом рук, согнутых в локтях, в нижнюю дугу кольца осуществляется поворот всего тела на 360 градусов	
			3,5 балла	1) Вращение 2) Минимум 3 оборота без остановок
АН-IV-4	Кувырок вперед под коленом		В положении сед на нижней дуге кольца, на задней поверхности одной ноги, согнутой в колене, корпус поднят вверх, руки в хвате за боковые дуги кольца осуществляется поворот всего тела вперед на 360 градусов	
			0,5 балла	1) Вращение 2) Начальное положение– сед на нижней дуге 3) Минимум 3 оборота вперед без остановок и дополнительных перехватов 4) Свободная нога прямая
АН-IV-5	Кувырок назад под коленом		В положении сед на нижней дуге кольца, на задней поверхности одной ноги, согнутой в колене, корпус поднят вверх, руки в хвате за боковые дуги кольца осуществляется поворот всего тела назад на 360 градусов	
			1 балл	1) Вращение 2) Начальное положение– вис на нижней дуге 3) Минимум 3 оборота назад без остановок и дополнительных перехватов 4) Свободная нога прямая

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-IV-6	Кувырок вперед на прямых ногах без остановки		2,5 балла	В положении сед на нижней дуге кольца, на задней поверхности одной ноги, колени выпрямлены, руки в хвате за боковые дуги кольца осуществляется поворот всего тела вперед на 360 градусов
				1) Вращение 2) Минимум 3 оборота без остановок 3) Ноги выпрямлены
АН-IV-7	Вращение в упоре корпусом и удержанием рукой		3 балла	На нижней дуге кольца зафиксироваться корпусом, локтем и ногой, согнутой в колене. За счет замаха свободной рукой и ногой тело выполняет полный поворот вокруг нижней перекладины вперед или назад
	Вариант 1			1) Вращение 2) Минимум 3 оборота вперёд без остановок
	Вариант 2			1) Вращение 2) Минимум 3 оборота назад без остановок
АН-IV-8	Вращение на бедре		3,5 балла	Вращение вперед или назад с упором в верхнюю часть бедра и локти.
	Вариант 1			1) Вращение 2) Минимум 3 оборота вперёд без остановок
	Вариант 2			1) Вращение 2) Минимум 3 оборота назад без остановок
АН-IV-9	Вращение в упоре корпусом и удержанием локтем в шпагате		4,5 балла	На нижней дуге кольца зафиксироваться корпусом, локтем и ногой, согнутой в колене. За счет замаха свободной рукой и ногой тело выполняет полный поворот вокруг нижней дуги кольца вперед или назад. Нижняя рука ставится на кольцо, зажимая согнутую ногу. Затем согнутая нога выпрямляется образуя шпагатную линию.
АН-IV-10	Обрыв с рук в локти		4 балла	Исходная позиция вис на руках на верхней дуге. Обрыв в локти на нижней дуге, ноги прямые или согнуты
				Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил
				1) Обрыв 2) Начальное положение- вис на руках на верхней дуге 3) Конечное положение- вис на локтях на нижней дуге 4) Перед обрывом удержание позиции 2 секунды

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-IV-11	Из локтей в локти		4 балла	<p>Исходная позиция вис в локтях на верхней дуге. Обрыв в вис на локтях на нижней дуге</p> <p>Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Обрыв 2) Начальное положение- вис на локтях на верхней дуге 3) Конечное положение– вис на локтях на нижней дуге 4) Перед обрывом удержание позиции 2 секунды
АН-IV-12	Из локтей в внутреннюю часть плечевого сгиба		4 балла	<p>Исходная позиция вис в локтях на верхней дуге. Обрыв в вис на внутреннюю часть плечевого сгиба на нижней дуге</p> <p>Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Обрыв 2) Начальное положение- вис на локтях на верхней дуге 3) Конечное положение– вис на внутренней части плечевого сгиба на нижней дуге 4) Перед обрывом удержание позиции 2 секунды
АН-IV-13	Из локтей в руки с проворотом		4,5 балла	<p>Исходная позиция вис в локтях на верхней дуге. Обрыв в вис на руках на нижнюю дугу с проворотом корпуса на 180 градусов</p> <p>Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Обрыв 2) Начальное положение- вис на локтях на верхней дуге 3) Конечное положение– вис на руках на нижней дуге 4) Поворотом корпуса на 180 градусов 5) Перед обрывом удержание позиции 2 секунды
АН-IV-14	Обрыв из седа в разножку		2,5 балла	<p>Исходная позиция сед на нижней дуге кольца, ноги раскрыты в стороны, руки удерживают кольцо за дугу между ног. Корпус опускается вниз. Конечная позиция вис в разножке на нижней дуге</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Переворот 2) Начальное положение- сед на нижней дуге кольца, ноги раскрыты в стороны 3) Конечное положение- вис на руках, ноги разведены в стороны

Приложение №2 Обязательные упражнения Воздушное кольцо

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-IV-15	Смена хвата		4 балла	Смена хвата Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил
	Вариант 1			1) Смена хватов 2) Начальная позиция: вис на нижней дуге в широком хвате, ноги между рук 3) Конечная позиция: вис на нижней дуге в узком хвате, ноги разведены в стороны
	Вариант 2			1) Смена хватов 2) Начальная позиция: вис на нижней дуге в узком хвате, ноги разведены в стороны 3) Конечная позиция: вис на руках на нижней дуге в широком хвате, ноги между рук
АН-IV-16	Вращение в бедре на руках		3 балла	Руки в прямом или обратном широком хвате. Тело выполняет полный оборот на 360 градусов, ноги прямые в течении всего упражнения.
				1) Вращение 2) Минимум 3 оборота без остановок.
АН-IV-17	Обрыв из локтей в локти с проворотом		4,5 балла	Исходная позиция вис в локтях на верхней дуге. Обрыв в вис на локтях на нижнюю дугу кольца с проворотом корпуса на 180 градусов Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил
				1) Обрыв 2) Начальное положение- вис на локтях на верхней дуге 3) Конечное положение- вис на локтях на нижней дуги 4) Проворот корпуса на 180 градусов 5) Перед обрывом удержание позиции 2 секунды
АН-IV-18	Перехват из вися под коленями в вис на руках на нижней дуги		5 баллов	Исходная позиция в вися на внутренней части коленного сгиба . В данной позиции идет раскачивание корпуса на кольце и происходит перехват в момент кача назад в хват в вис на руках нижней дуги. При выполнении перехвата недопустимо положение при котором руки и ноги одновременно находятся на кольце. Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил
				1) Начальное положение- вис на внутренней части коленного сгиба 2) Конечное положение- вис на руках, ноги согнуты, руки и лицо с фронтальной части к кольцу, а не с боковой 3) Недопустимо положение при котором руки и ноги одновременно находятся на кольце

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-IV-19	Обрыв со стоп под колени		4,5 балла	<p>Исходная позиция вис на подъёмах на верхней дуге, обрыв вниз под колени на нижнюю дугу Выполнение данного упражнения запрещено в детских и юниорских подгруппах «А», на основании п. 6.5 Настоящих правил</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Обрыв 2) Начальное положение- вис на подъёмах двух стоп на верхней дуге (выполнение упражнения на фалангах пальцев недопустимо) 3) Конечное положение- вис на внутренней части коленного сгиба нижней дуги 4) Перед обрывом удержание позиции 2 секунды
АН-IV-25	Проворот на нижней дуге на локтях		3,5 балла	<p>Начальное положение: сед на нижней дуге, корпус в складке с ногами. Руки в локтях обхватывают нижнюю перекладину, ладони прижаты к ногам. Происходит полный проворот до начальной позиции без остановки. Возможен сгиб коленных суставов в процессе проворота 360 градусов до возврата в исходное положение.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Вращение 2) Минимум 3 оборота без остановок 3) Исходное положение ноги выпрямлены

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным	
АН-G-1	Дуэтный вис, с выводом в шпагатную линию на верхней дуге			Первый атлет: вис на верхней дуге кольца, раскрывая шпагатную линию, корпус в прогибе Второй атлет: Удержание на нижней дуге кольца на задней поверхности бедер, с захватом за щиколотку партнера, руки разведены в сторону	
	Вариант 1			1,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			2 балла	1) Время 2) Вис 3) Ноги прямые 4) Раскрытие ног 180 градусов и более
АН-G-2	Синхронный вис с прогибом корпуса одновременно на верхней и нижней дуге кольца			Первый атлет: Вис на верхней дуге кольца, руки в узком хвате, ноги прямые сведены вместе и прижаты к руке, спина в прогибе Второй атлет: Вис на нижней дуге кольца, руки в узком хвате, ноги прямые сведены вместе и прижаты к руке в противоположную сторону, спина в прогибе Корпуса атлетов расположены симметрично	
	Вариант 1			1,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Две ноги согнутые 4) Корпуса атлетов расположены симметрично
	Вариант 2			2 балла	1) Время 2) Вис 3) Две ноги прямые 4) Корпуса атлетов расположены симметрично
АН-G-3	Синхронный вис на нижней дуге кольца с упором в бок			Вис на нижней дуге кольца с упором в бок, верхняя рука в хвате за верхнюю дугу кольца, ноги раскрывают шпагатную линию, верхняя нога фиксируется стопой за верхнюю дугу кольца. Корпуса атлетов расположены симметрично, лицом друг к другу	
			1,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Две ноги прямые	
АН-G-4	Шпагатный вис на нижней дуге			Первый атлет: Вис на нижней дуге кольца на 1 руке, свободной рукой удерживая за щиколотку разноименную ногу, раскрываем шпагатную линию Второй атлет: Вис на задней поверхности бедер на нижней дуге кольца с удержанием одноименной рукой за щиколотку, раскрываем шпагатную линию. Свободная рука удерживает щиколотку задней ноги партнера Корпуса атлетов расположены симметрично	
	Вариант 1			1 балл	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног менее 180 градусов (хотя бы у одного атлета)
	Вариант 2			2 балла	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног 180 градусов и более 4) Шпагаты параллельны

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-G-5	Вис в шпагате с хватом за запястья партнера		Первый атлет: распор спины и стоп между боковых дуг кольца, хват двумя руками за запястья партнера. Второй атлет: горизонтальный вис в шпагате с удержанием ног параллельно полу и хватом двумя руками за запястья партнера.	
	Вариант 1		0,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Второй атлет: Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		1 балл	1) Время 2) Вис 3) Второй атлет: Раскрытие ног 180 градусов и более
АН-G-6	Баланс с упором плеч в стопы партнера		Первый атлет: упор плечами в стопы партнера с удержанием двумя руками за верхнюю дугу кольца. Ноги вытянуты вместе или раскрыты в стороны. Второй атлет: упор бедрами в нижнюю дугу кольца, руки удерживают кольцо за боковые дуги, в корпусе прогиб, стопы удерживают вес партнера.	
	Вариант 1		2 балла	1) Время 2) Упор 3) Первый атлет: - 2 прямые ноги разведены в сторону - Бедра, ноги, плечи в одной плоскости (линии) диагонально полу
	Вариант 2		2,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Первый атлет: - 2 прямые ноги вместе - Бедра, ноги, плечи в одной плоскости (линии) диагонально полу
	Вариант 3		3,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Первый атлет: - 2 прямые ноги разведены в сторону - Бедра, ноги, плечи в одной плоскости (линии) параллельно полу
	Вариант 4		4 балла	1) Время 2) Упор 3) Первый атлет: - 2 прямые ноги вместе - Бедра, ноги, плечи в одной плоскости (линии) параллельно полу
АН-G-7	Шпагат с упором плеч в стопы партнера		Первый атлет: упор плечами в стопы партнера с удержанием двумя руками за верхнюю дугу кольца. Фиксация пяткой ноги за верхнюю дугу кольца, корпус и вторая нога отведены назад. Второй атлет: упор бедрами в нижнюю дугу кольца, руки удерживают кольцо за боковые дуги, в корпусе прогиб, стопы удерживают вес партнера.	
	Вариант 1		2,5 балла	1) Время 2) Упор 3) Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		3 балла	1) Время 2) Упор 3) Раскрытие ног 180 градусов и более
АН-G-8	Симметричная стойка в прогибе		Руки в широком хвате за верхнюю дугу кольца, упор стопами в нижнюю дугу кольца, ноги прямые, спина в прогибе. Атлеты расположены симметрично.	
АН-G-9	Симметричный вис в шпагате		Руки удерживают кольцо за верхнюю дугу, нижняя нога упирается голенью в нижнюю дугу, бедро верхней ноги прижато в верхней дуге. Спина в прогибе.	
	Вариант 1		0,5 балла	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2		1 балл	1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног 180 градусов и более

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-G-10	Вис на руках и стопе партнера		3,5 балла	<p>Первый атлет: упор спиной в нижнюю дугу кольца, одна нога упирается в верхнюю дугу (носок, стопа, пятка – нога прямая), вторая нога отведена назад, руки удерживают партнера под шею.</p> <p>Второй атлет: горизонтальный вис с упором шеей в руки партнера и захватом стопами за щиколотку партнера. Без удержания руками</p>
				<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Корпус параллельно полу
АН-G-11	Симметричный вис с захватом ноги		1,5 балл	<p>Упор спиной в нижнюю дугу кольца, одна нога упирается в верхнюю дугу (носок, стопа, пятка – нога прямая). Вторая нога удерживается руками.</p>
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают согнутую ногу в простом хвате
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают согнутую ногу в хвате «бильман» за щиколотку (с проворотом плеч)
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают прямую ногу в хвате «бильман» за щиколотку (с проворотом плеч)
АН-G-12	Вис под коленом на ноге партнёра		3 балла	<p>Первый атлет: вис на руках на нижней дуге. Корпус параллелен полу, ноги в шпагатной линии 180 градусов.</p> <p>Второй атлет: вис под коленом на ноге партнёра. Спина прогибе, руки отведены стороны либо удерживают свободную ногу.</p>
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают согнутую ногу в простом хвате
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают согнутую ногу в хвате «бильман» за щиколотку (с проворотом плеч)
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Руки удерживают прямую ногу в хвате «бильман» за щиколотку (с проворотом плеч)
АН-G-13	Двойной шпагат		3,5 балла	<p>Первый атлет: Руки в распоре удерживают только верхнюю или нижнюю и верхнюю дуги кольца. Ноги раскрыты в продольный шпагат.</p> <p>Второй атлет: Руки в широком хвате за верхнюю дугу кольца, упор стопой в нижнюю дугу. Свободная нога выводится шпагатную линию, корпус в максимальном прогибе назад.</p>
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Упор 3) Первый атлет: <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат на середине кольца - Руки в распоре удерживают нижнюю и верхнюю дуги кольца
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Упор 3) Первый атлет: <ul style="list-style-type: none"> - Продольный шпагат на середине кольца - Рука удерживает только верхнюю дугу кольца
АН-G-14	Баланс с упором плеч в стопы партнера		3 балла	<p>Первый атлет: вис на руках на нижней дуге кольца, ноги сведены вместе, корпус в прогибе. Упор стопами в плечи партнера.</p> <p>Второй атлет: вис на руках на верхней дуге кольца, упор плечами в стопы партнёра. Корпус удерживается <u>параллельно полу</u>.</p>
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Упор 3) Второй атлет: <ul style="list-style-type: none"> - 2 прямые ноги разведены в сторону - Бедро, ноги, плечи в одной плоскости (линии) <u>диагонально полу</u>
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Упор 3) Второй атлет: <ul style="list-style-type: none"> - 2 ноги вместе - Бедро, ноги, плечи в одной плоскости (линии) <u>диагонально полу</u>
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Упор 3) Второй атлет: <ul style="list-style-type: none"> - 2 прямые ноги разведены в сторону - Бедро, ноги, плечи в одной плоскости (линии) <u>параллельно полу</u>.
	Вариант 4			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Упор 3) Второй атлет: <ul style="list-style-type: none"> - 2 ноги вместе - Бедро, ноги, плечи в одной плоскости (линии) <u>параллельно полу</u>.

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-G-15	Упор в переднюю часть бедра		4 балла	<p>Первый атлет: Вис на передней части бедра на нижней дуге кольца, одна нога выводится в шпагатную линию разноимённая рука удерживает ногу, свободная рука отведена в сторону. Вторая нога упирается в поясницу партнера.</p> <p>Второй атлет: вис на руках на верхней дуге кольца, корпус в прогибе, спина упирается в стопу партнера.</p>
				<p>1) Время 2) Упор 3) Ноги прямые и сведены вместе.</p>
АН-G-16	Вис на стопе партнера и на нижней дуге кольца		4 балла	<p>Первый атлет: вис на руках на верхней дуге кольца, корпус параллелен полу, ноги раскрывают шпагатную линию 180 градусов и более</p> <p>Второй атлет: вис на стопе и на нижней дуге кольца, удерживая руками стопу партнера, корпус в прогибе.</p>
	Вариант 1			<p>1) Время 2) Вис 3) Второй атлет: обе ноги согнуты</p>
	Вариант 2			<p>1) Время 2) Вис 3) Второй атлет: обе ноги прямые</p>
АН-G-17	Баланс в шпагатной линии на стопе и руках партнера		3,5 балла	<p>Первый атлет: Упор спиной в нижнюю дугу кольца, одна нога в упор в верхнюю дугу (носок, стопа, пятка -нога прямая). Вторая нога и руки удерживают ноги партнера.</p> <p>Второй атлет: баланс в шпагатной линии на стопе и руках партнера. Точка опоры - щиколотки.</p>
	Вариант 1			<p>1) Время 2) Вис 3) Второй атлет: - удержание кольца одной рукой - Точка опоры - щиколотки</p>
	Вариант 2			<p>1) Время 2) Вис 3) Второй атлет: - без удержания кольца руками - Точка опоры - щиколотки</p>
АН-G-18	Стойка на груди партнера		1,5 балла	<p>Первый атлет: сед на кольце на задней поверхности бедер, руки удерживают кольцо за боковые дуги, спина в прогибе.</p> <p>Второй атлет: стойка на груди партнера, корпус в прогибе, руки удерживают кольцо. Корпус и ноги с одной стороны кольца.</p>
	Вариант 1			<p>1) Время 2) Стойка 3) Второй атлет: ноги касаются кольца</p>
	Вариант 2			<p>1) Время 2) Стойка 3) Второй атлет: ноги не касаются кольца и согнуты в коленях, стопы стремятся к голове.</p>
	Вариант 3			<p>1) Время 2) Стойка 3) Второй атлет: ноги прямые и параллельны полу</p>
АН-G-19	Синхронный бланш		3,5 балла	<p>Вис на нижней и верхней дуге кольца, корпус удерживается параллельно полу. Корпуса атлетов расположены симметрично</p>
	Вариант 1			<p>1) Время 2) Вис 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Ноги разведены в стороны на угол более 160 градусов</p>
	Вариант 2			<p>1) Время 2) Вис 3) Бедра, ноги, плечи и голова в одной плоскости (на одной линии), параллельно полу 4) Одна нога согнута</p>
	Вариант 3			<p>1) Время 2) Вис 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Ноги разведены в стороны на угол не более 90 градусов</p>
	Вариант 4			<p>1) Время 2) Вис 3) Бедра, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Ноги соединены</p>

Код/Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-G-20	Вис в шпагате с проворотом		1 балла	<p>Первый атлет: распор спины и стоп между боковых дуг кольца, хват двумя руками за запястья партнера. Второй атлет: горизонтальный вис с упором одной ноги в плечо и верхнюю часть руки, корпус проворачивается на 270 градусов «животом» вниз, раскрывая шпагатную линию 180.</p>
				<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Раскрытие ног 180 градусов и более
АН-G-21	Двойной бланш		4 балла	<p>Первый атлет: Вис на верхней дуге кольца, корпус удерживается параллельно полу. Второй атлет: корпус зафиксирован на спине первого атлета, удерживая параллель с полом</p>
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Бедро, ноги, плечи, в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Ноги разведены в стороны на угол более 160 градусов
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Бедро, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Ноги разведены в стороны на угол не более 90 градусов
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Бедро, ноги, плечи, шея, голова в одной плоскости (линии), параллельно полу 4) Ноги соединены
АН-G-22	Двойной русский шпагат		4 балла	<p>Двойной русский шпагат</p>
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Упор 3) Корпус прижат к опорной ноге. 4) Без дополнительного упора тазом, ногой в дугу кольца или руки. 5) Раскрытие ног менее 180 градусов
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Упор 3) Корпус прижат к опорной ноге. 4) Без дополнительного упора тазом, ногой в дугу кольца или руки. 5) Раскрытие ног 180 градусов и более
АН-G-23	Вис в прогибе на противоположных дугах кольца		2 балла	<p>Симметричный вис в прогибе на верхней и нижней дуге кольца</p>
	Вариант 3			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Удержание ног за щиколотки 4) Руки прямые 5) Ноги прямые
АН-G-24	Двойной вис на пятках		4 балла	<p>Симметричный вис на двух пятках на нижней дуге</p>
	Вариант 1			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис на двух пятках 3) Корпус полностью выведен вниз 4) Ноги согнуты. 5) Руки не на снаряде
	Вариант 2			<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис на двух пятках 3) Корпус полностью выведен вниз 4) Ноги прямые. 5) Руки не на снаряде
АН-G-25	Вис на двух стопах		3 балла	<p>Симметричный вис на подъемах двух стоп на нижней дуге</p>
				<ol style="list-style-type: none"> 1) Время 2) Вис 3) Вис на подъемах двух стоп на нижней дуге кольца (выполнение упражнения на фалангах пальцев недопустимо) 4) Корпус полностью выведен вниз 5) Руки не на снаряде

Код/ Группа	Название	ФОТО	Стоимость баллы	Критерии, условия, при которых упражнение считается выполненным
АН-G-26	Вис в шпагате с поворотом		4 балла	<p>Первый атлет: вис на ягодицах на нижней дуге, спина в прогибе, свободные руки не на снаряде</p> <p>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</p> <p>1) Время 2) Вис 3) Руки не на снаряде 4) 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</p>
АН-G-27	Шпагатная линия с упором в стопы			<p>Первый атлет: вис с упором подъемами стоп на боковой/нижней дуге. Корпус полностью выведен вниз. Руки не на снаряде.</p> <p>Второй атлет: Шпагатная линия с упором в стопы первого атлета, 1 рука удерживает верхнюю дугу кольца внутренней частью плечевого сгиба. Свободная рука не на снаряде</p>
	Вариант 1		3 балла	<p>1) Время 2) Упор 3) Второй атлет: -1 рука удерживает верхнюю дугу кольца внутренней частью плечевого сгиба. Свободная рука не на снаряде - Раскрытие шпагатной линии менее 180 градусов</p>
	Вариант 2		3,5 балла	<p>1) Время 2) Упор 3) Второй атлет: - 1 рука удерживает верхнюю дугу кольца внутренней частью плечевого сгиба. Свободная рука не на снаряде - Раскрытие шпагатной линии 180 градусов и более</p>