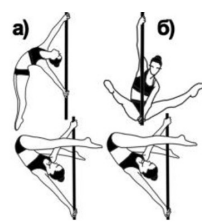

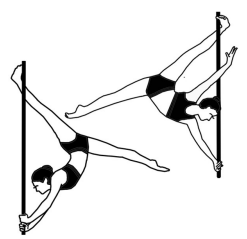

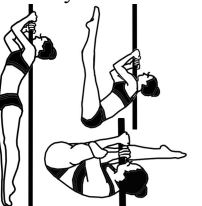



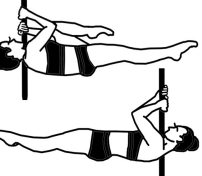

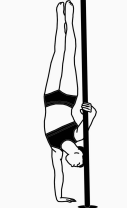





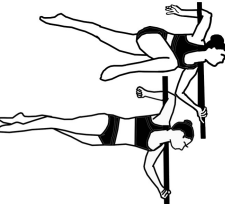

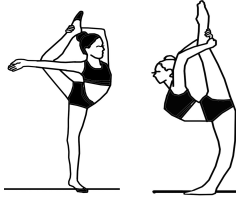
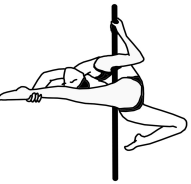

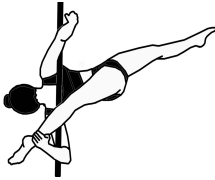



**ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРОТОКОЛ ПО I РАЗРЯДУ КАТЕГОРИИ «ДЕТИ 10 – 13»**

	Сила 1		Гибкость 2		Комбинации 3		Баланс 4		Партер 5		Динамический 6		Крутки статик 7	
1	<p>Силовой во флаг: а) ноги согнуты <b>1.5 б</b> б) ноги прямые <b>2 б</b></p> 	№	<p>Верт. шпагат с упором в запястье. Раскрытие мин. 180°. <b>1.5 б</b></p> 	№	<p>Каскад из трёх элементов <b>1.5 б</b></p> <p>Перехват: а) из Аиши во флаг <b>1б</b> б) из флага с упором в предплечье во флаг (перехват опорной руки) <b>1б</b> в) из положения</p>	№	<p>Опасный мост: а) на двух руках <b>1 б</b> б) на одной руке <b>2 б</b></p> 	№	<p>Стойка - кувырок. Фиксация стойки 2 сек. <b>1 б</b></p>	№	<p>Крутка с зажимом пилона подмышкой. Руки образуют замок впереди. Ноги не имеют контакта с пилоном. <b>0.5 б</b></p> 	№	<p>Двойной облёт из крутки "Карандаш" <b>2 б</b></p>	№
2	<p>Силовой подъём в «Шоулдер маунт» с пола, ноги прямые, хват "мужской" <b>1б</b></p> 	№	<p>"Dragonfly" а) одна согнута <b>1 б</b> б) обе прямые <b>1,5 б</b></p> 	№	<p>"shoulder mount." "женским хватом" во флаг <b>1б</b> г) из флага во флаг хватом под локоть <b>1б</b></p>	№	<p>Стойка "К floor" <b>1 б</b></p> 	№	<p>Кувырок назад в стойку. Фиксация стойки 2 сек. а) ноги в шпагат <b>1.5 б</b> б) ноги вместе <b>2 б</b></p>	№	 <p>Крутка с захватом пилона под коленом внутренней стороной ноги и под локтем одноимённой руки. Одна нога в пасе. <b>1б</b></p>	№	<p>Выход во флаг из крутки "Карандаш" во флаг прямым хватом. Крутка 720 <b>2 б</b></p>	№
3	<p>Планш лицом вверх: а) одна нога в пасе <b>1.5 б</b> б) ноги вместе прям. <b>2</b></p> 	№	<p>«Бильман» обе ноги прямые <b>2 б</b></p> 	№	<p>Фонджи: а) сверху вниз <b>1 б</b> б) снизу вверх <b>1.5</b> в) полный <b>2 б</b></p>	№	<p>Стойка прямым хватом <b>1, 5 б</b></p> 	№	<p>Переворот на 1 руке <b>1 б</b></p>	№	<p>Крутка в положении «цирковой флаг» <b>1,5 б</b></p> 	№	<p>Двойной облёт с выходом во флаг скрученным хватом. Крутка 720 <b>1.5 б</b></p>	№

4	Планш лицом вниз: а) нога в пассе <b>1.5</b> б) ноги вместе прямые <b>2б</b>	№ Вытяжка назад в вися на локте <b>2 б</b> 	№ Сальто с пилоном. Толчок и приземление на полу. Только кисть в контакте с пилоном. Предплечье не имеет контакта с пилоном. <b>1.5 б</b>	№ Стойка с упором в плечо. Ноги врозь <b>1.5</b> 	№ Стойка на предплечьях "Мексиканка" Ноги образуют параллель с полом <b>1.5</b> 	№ Крутка на одной руке. Тело вертикально. Только кисть в контакте с пилоном. Крутка 360° <b>2 б</b> 	№ Крутка Соколовой. Облёт "Карандаш" с переходом в положение разножки, ноги на пилоне. <b>1 б</b>	№
5	Флаг хватом под локоть, Тело параллельно полу: а) нога в пассе <b>1.5</b> б) две ноги прямые <b>2</b> 	№ Шпагат по пилону а) ноги прямые <b>1б</b> б) Нога в кольцо, стопа над головой <b>1.5</b> 	№ Сальто-переворот. Начало на пилоне. Предплечье и кисть в контакте с пилоном. Приземление на пол <b>2 б</b>	№	№ Равновесие на ноге. Нога в натяжке назад: а) кольцо, стопа над головой <b>1 б</b> б) нога прямая <b>1.5 б</b> 	Два последовательных силовых выхода во флаг во вращении. <b>2 б</b>	№ Крутка О. Кивелы Облёт обратным хватом с переходом в шпагат с упором в стопу. <b>1.5 б</b>	№
6		"Бутон розы" <b>2 б</b> 	№ Фляк с пилоном. Только одна рука в контакте с пилоном во время всего элемента. Окончание в положении стоя <b>1.5 б</b>	№	Комбинация из трёх акробатических элементов <b>2 б</b>	№		
7		«Джамилла» (только бедро и бок в контакте с пилоном. Рука не имеет контакта с пилоном) <b>1 б</b> 	№ "Камикадзе" Отмах из положения "brass monkey" во флаг прямым хватом <b>2 б</b>	№				

8		Шпагат Симахиной <b>1.56</b> № 									
9		Супермен Скухторовой №  в кольцо <b>1 6</b>									

Участник \_\_\_\_\_ Отметки о присвоении разряда ДА/НЕТ \_\_\_\_\_ Судья \_\_\_\_\_