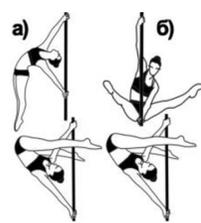
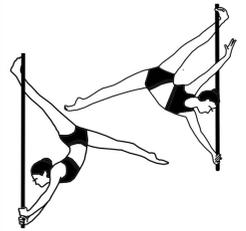
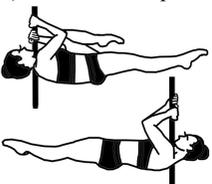
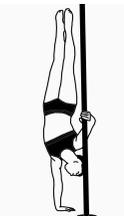
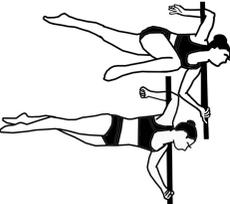
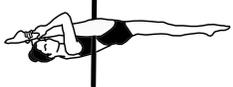
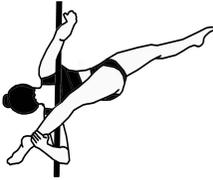


ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРОТОКОЛ ПО I РАЗРЯДУ КАТЕГОРИИ «ДЕТИ 10 – 13»

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

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

8		Шпагат Симахиной 1.56 № 									
9		Супермен Скухторовой №  в кольцо 1 6									

Участник _____ Отметки о присвоении разряда ДА/НЕТ _____ Судья _____