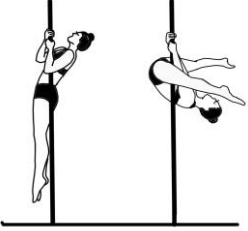


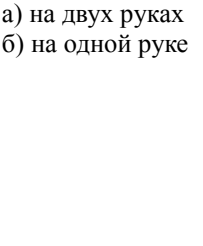





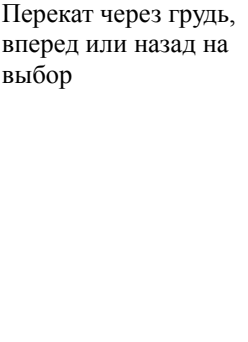


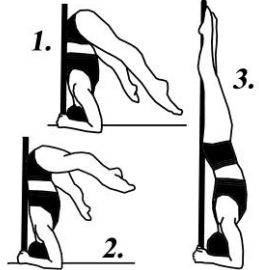

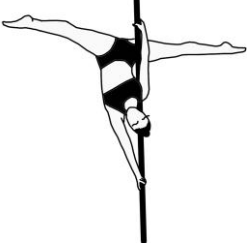



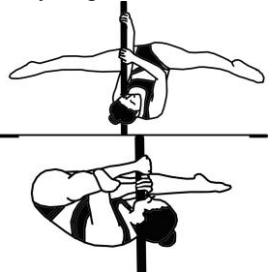

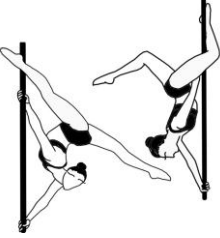



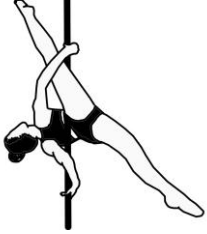








ТАБЛИЦЫ ЭЛЕМЕНТОВ ПО III РАЗРЯДУ КАТЕГОРИИ «ЮНИОРЫ 14 - 17»

	Сила 1	Гибкость 2	Баланс 4	Партер 5	Динамический 6	Крутки на статике 7
1	<p>Разножка наверху</p> 	<p>Складка «Книжечка»</p> 	<p>Стойка на руках</p> 	<p>«Колесо» а) на двух руках б) на одной руке</p> 	<p>«Бочка»</p> 	<p>«Ведьмочка»</p> 
2	<p>Вис с прямыми ногами</p> 	<p>Шпагат из «Брасманки»</p> 	<p>Стойка грудью</p> 	<p>Пережат через грудь, вперед или назад на выбор</p> 	<p>"Балерина"</p> 	<p>"Карандаш"</p> 
3	<p>Силовой выход через спичаг.</p> 	<p>Шпагат по пилону</p> 	<p>Полу флаг</p> 	<p>Переворот а) На предплечьях б) на руках</p> 	<p>"Парус"</p> 	<p>Русалка спиной к пилону</p> 

	Сила 1	Гибкость 2	Баланс 4	Партер 5	Динамический 6	Крутки на статике 7
4	<p>Шоулдер</p> 	<p>«Голубь»</p> 	<p>«Баттерфляй» «Скорпион»</p> 	<p>Равновесие на одной ноге.</p> 	<p>Крутка на двух локтях</p> 	<p>Крутка на вылет «Веер» <i>Часть 1</i></p> 
5		<p>«Аллегра»</p> 		<p>Равновесие на одной ноге.</p> 		<p><i>Часть 2</i></p> 
6		<p>«Супермен Скухторовой»</p> 		<p>Равновесие</p> 		<p><i>Часть 3</i></p> 
7		<p>«Птичка» («Балерина»)</p> 				<p>Крутка с переходом в одноименный вис Смотри видео!</p>