
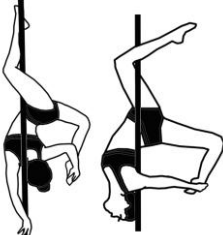





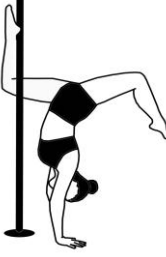




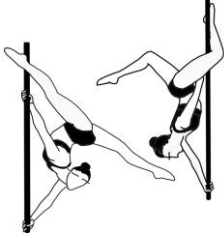


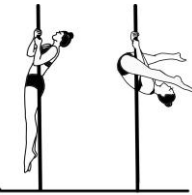




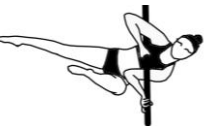











ТАБЛИЦЫ ЭЛЕМЕНТОВ ПО III РАЗРЯДУ КАТЕГОРИИ «ДЕТИ 10 - 13»

	Сила 1	Гибкость 2	Баланс 4	Партер 5	Динамический	Крутки на статике
1	4ка 	Затяжка 	Стойка из 4-ки 	«Колесо» а) на двух руках б) на одной руке	«Розочка» 	«Ведьмочка» 
2	«Питер Пен» 	Складка 	Стойка грудью 	Перекат через грудь вперед или назад на выбор	«Балерина» 	"Карандаш" 
3	Угол в упоре 	«Летучая мышь» 	«Баттерфляй» «Скорпион» 	Переворот а) На предплечьях б) на руках	"Циркуль" 	Русалка спиной 
4	Силовой заход в разножку 	«Китайский шпагат» 		Равновесие 	«Стульчик» 	«Веер ногами» Часть 1 
5	Китайский флаг 	Шпагат по пилону 		4 Равновесие 	«Фламинго» 	Часть 2 
6		Пункт5 Шпагат по пилону 		4 Равновесие 		Часть 3 

	Сила 1	Гибкость 2	Баланс 4	Партер 5	Динамический	Крутки на статике
7		<p>«Арбалет»</p> 				<p>Пункт 5 Крутка с переходом в одноименный вис Смотри видео!</p>
8		<p>Шпагат из зацепа</p> 				<p>Пункт 6 Крутка на вылет «Веер» с заходом на пилон Смотри видео!</p>