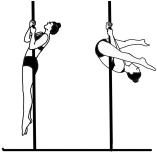
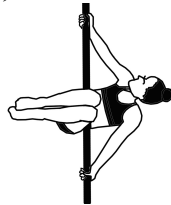
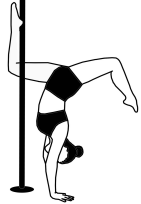
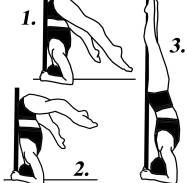
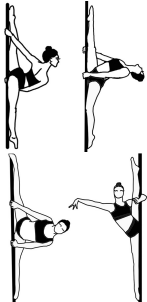
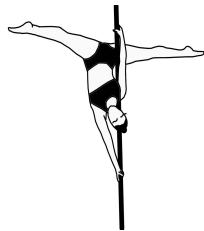
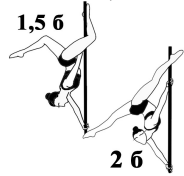
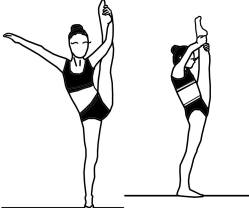
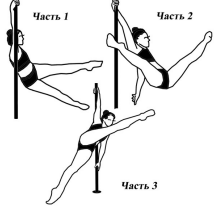
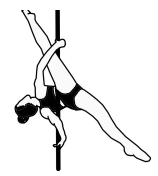


ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРОТОКОЛ ПО III РАЗРЯДУ КАТЕГОРИИ «ЮНИОРЫ 14 – 17»

	Сила 1		Гибкость 2		Комбинации 3		Баланс 4		Партер 5		Динамический 6		Крутки статик 7	
1	Разножка наверху (силовая с пилон) с согнутыми 0,5 с прямыми 1 б 	№	Складка «Книжечка», ноги прямые 0,5 	№	Фиксированный обрыв минимум 1 метр. Форма произвольная 0,5 б	№	Стойка на руках возле пилон из 4-ки 0,5 	№	«Колесо» а) на двух руках 0,5 б б) на одной руке 1 б	№	«Бочка» (Шашлычок) 0,5 	№	Облет на одной руке «Ведьмочка» 0,5 б 	№
2	Вис с прямыми ногами (откидка) 1 б 	№	Шпагат из «Брасманки» раскрытие минимум 160° 1 б 	№	Переход из журавлика в «Шоулдер маунт» 1 б	№	Стойка грудью к пилону на руках 1 б 	№	Перекал через грудь, вперед или назад на выбор 1,5 б	№	"Балерина" 1 б 	№	Облет на 2х руках "Карандаш" 1 б 	№
3	Силовой выход через спичаг в стойку на предплечьях и голове рядом с пилоном, ноги прямые 1,5 	№	Шпагат по пилону на выбор (раскрытие минимум 180°) 1 б 	№	Переворот с пилоном через мостик, опорная рука на полу 1 б	№	Полу флаг 1 б 	№	Переворот а) На предплечьях 1,5 б б) на руках 2 б	№	"Парус" 1,5 	№	Русалка спиной к пилону 1 б 	№

4	Силовой выход «Шоулдер маунт» из положения на полу без толчка, ноги произвольно 2 б 	№	 «Голубь» в колечко из «Супермена», ноги возле головы 1 б	№	Обрыв из отмашки в зацеп коленом с поворотом в одноименный вис 1,5	№	Скорпион «Классика» 1,5 б  1,5 б «Крыло бабочки» 2 б	№	Равновесие на одной ноге. Фиксация равновесия – 2 сек 1,5 б 	№	Крутка на двух локтях, ноги «пассе» 2 б 	№	Крутка на вылет «Веер ногами» 1 — 2 балла 	№
5			«Аллегра». Обе руки на пилоне, мин. раскрытие шпагата 180° 1,5 б 	№		№		№				№	Крутка с переходом в одноименный вис 2 б (см. видео)	№
6			«Супермен Скухторовой», ровная нога мин. на 45° от параллели с полом 2 б 	№		№								
7			«Птичка» «Балерина» а) задняя согнута 1 б б) задняя прямая 2 б 	№										

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