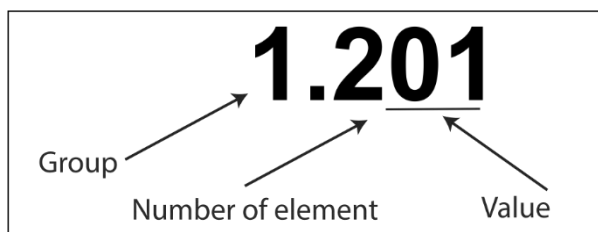


ЧАСТЬ 3 - ПРИЛОЖЕНИЕ

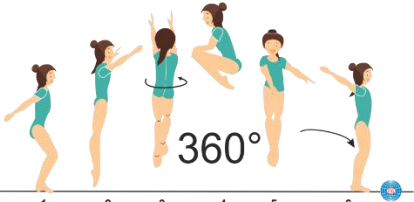
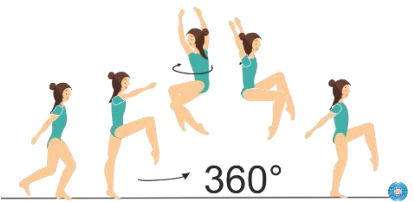
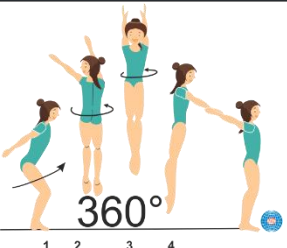
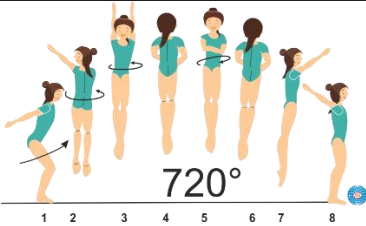
ТРУДНОСТЬ - ОПИСАНИЕ

Код элемента:

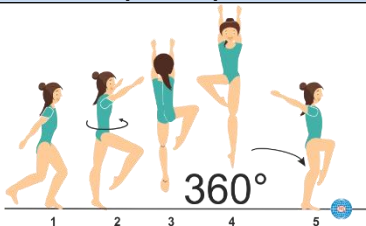
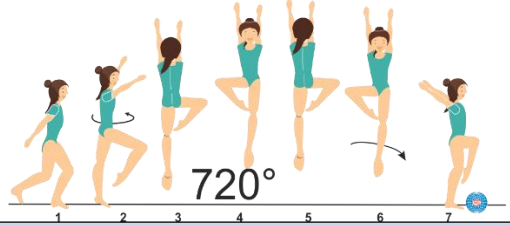
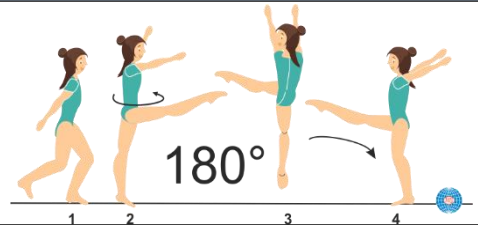
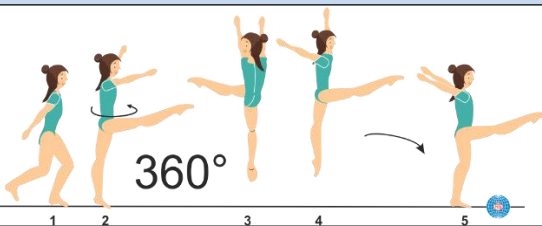
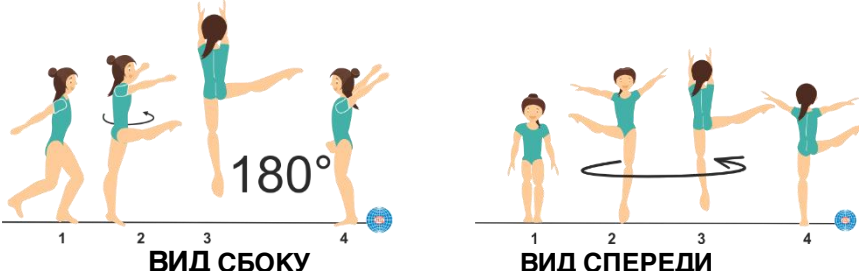
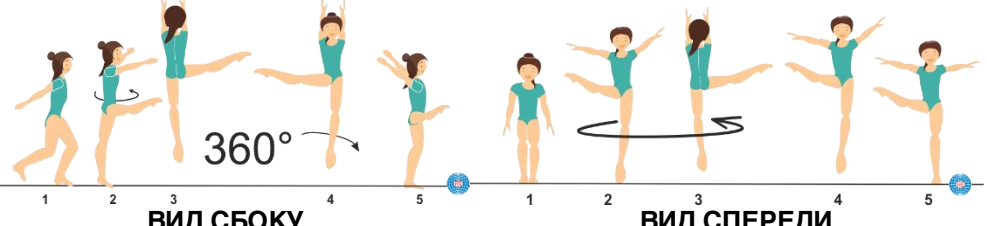
1 – группа
2 – номер элемента
01 – ценность

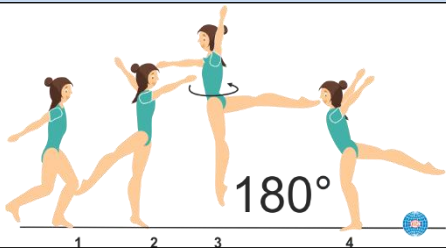
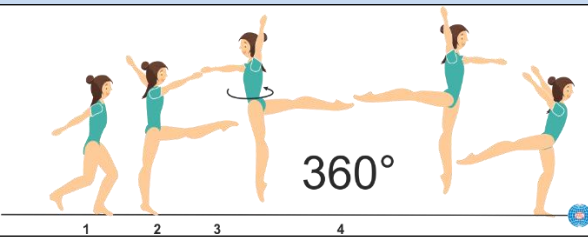
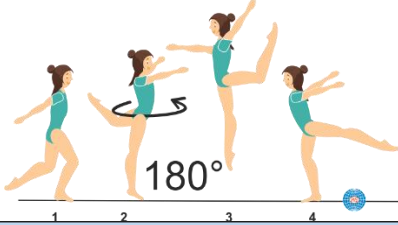
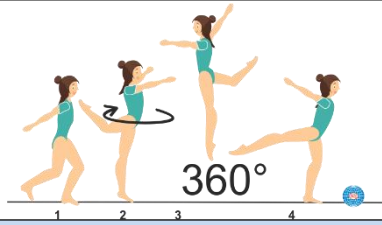
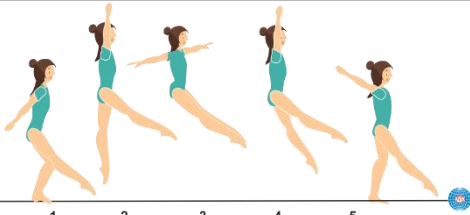
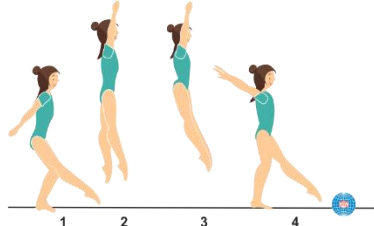
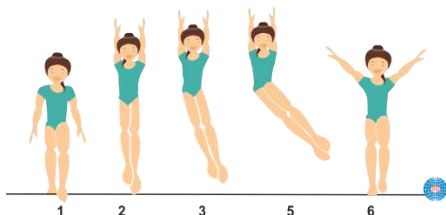


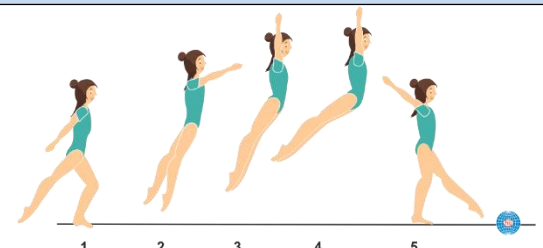
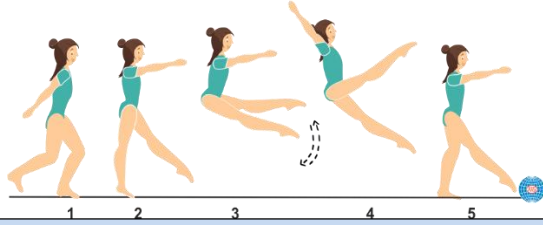
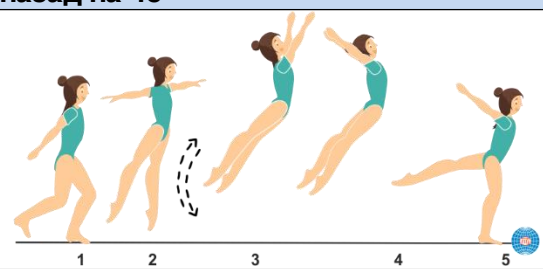
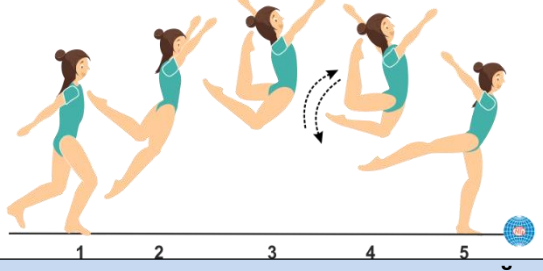
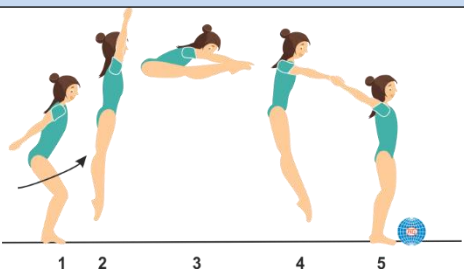
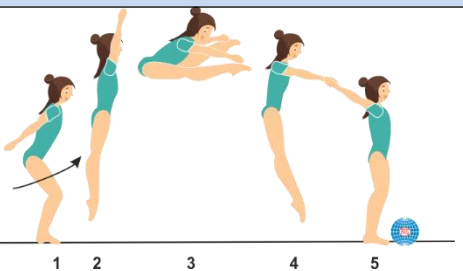
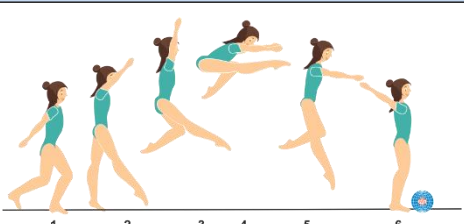
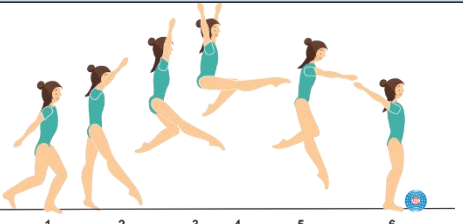
ГРУППА 1 – ТРУДНОСТИ ПРЫЖКОВ

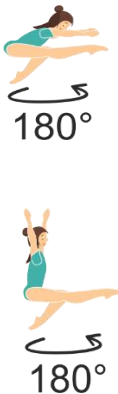
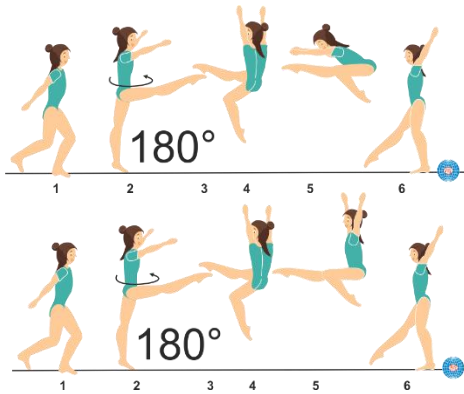
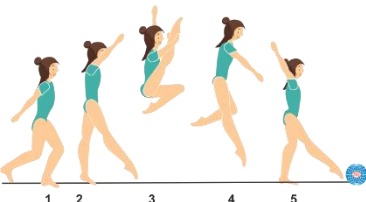
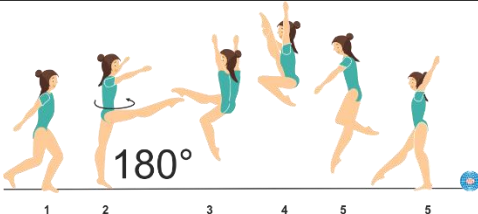
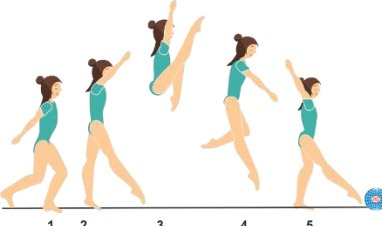
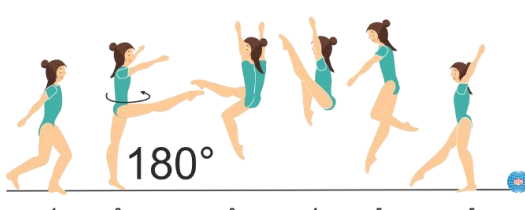
1.101	Прыжок, согнув ноги с одним поворотом на 360° В полете, отталкивание двумя ногами		
 360°	0.1		
1.201	Ножницы со сменой согнутых ног вперед с одним поворотом на 360° в полете (кошачий прыжок)		
 360°	0.1		
1.301	Прыжок вертикальный с прямыми ногами и с 1/1 поворотом на 360°, отталкивание двумя ногами		
 360°	0.1		
1.303	Прыжок вертикальный с прямыми ногами и с 2/1 поворотом на 720°, отталкивание двумя ногами		
 720°	0.3		

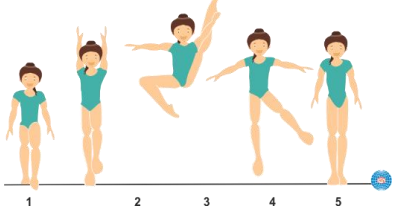
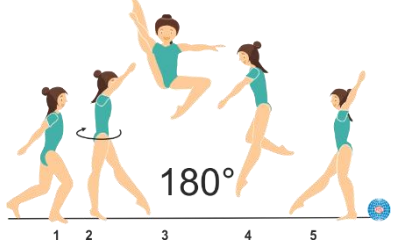
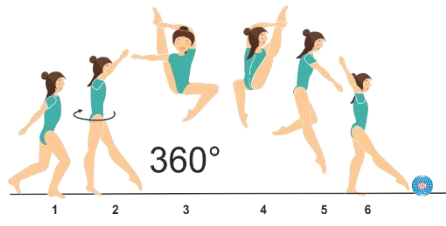
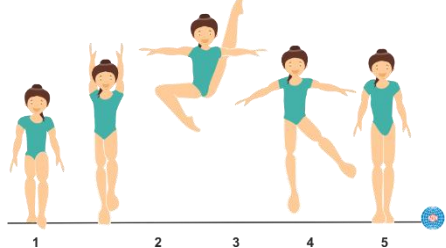
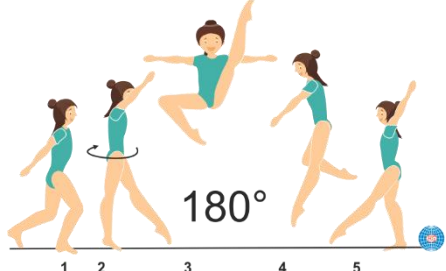


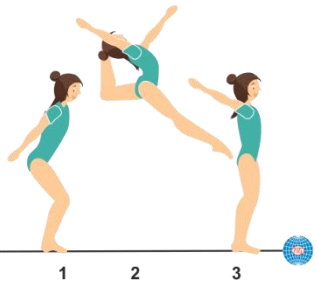
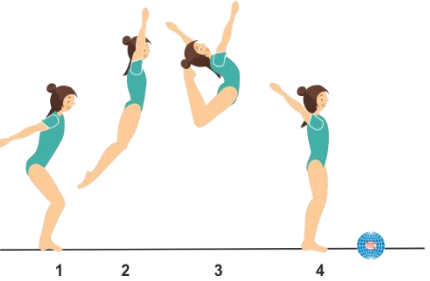
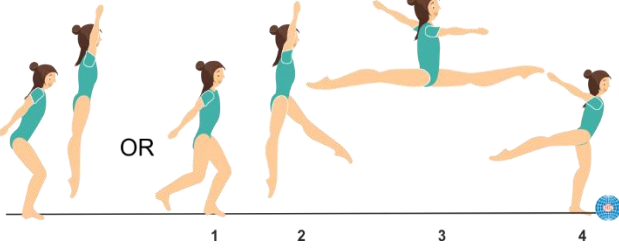
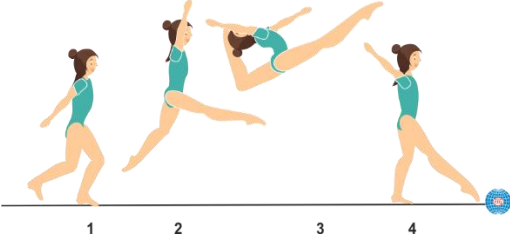
1.401  360°	0.1	 360°	
1.403  720°	0.3	 720°	
1.502  180°	0.2	 180°	
1.503  360°	0.3	 360°	
1.602  180°	0.2	 180° ВИД СБОКУ ВИД СПЕРЕДИ	
1.603  360°	0.3	 360° ВИД СБОКУ ВИД СПЕРЕДИ	

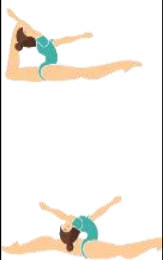
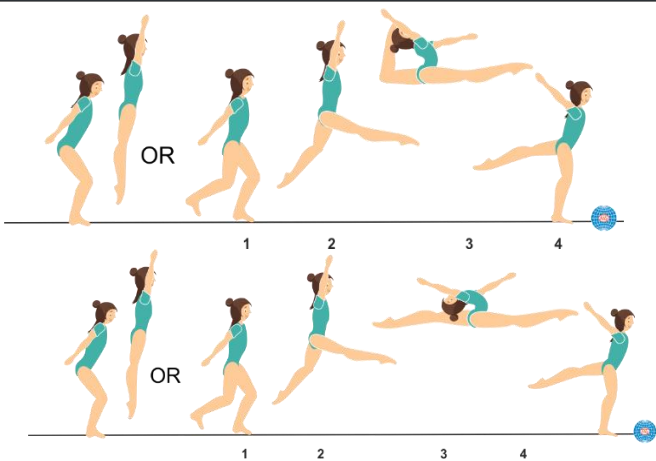
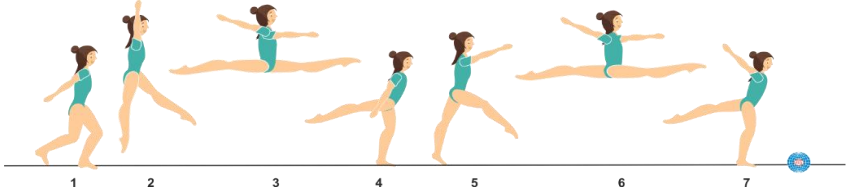
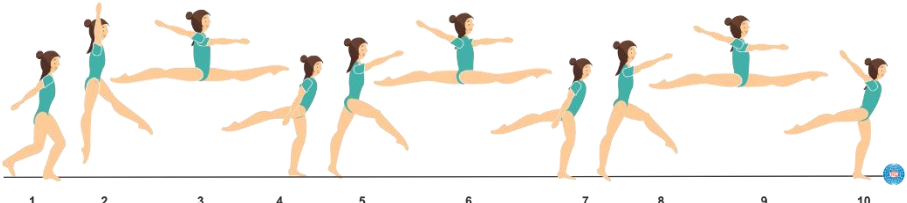
1.702 Прыжок вертикальный со свободной ногой назад в горизонталь с поворотом на 180° в полете			
 180°	0.2	 180°	
1.704 Прыжок вертикальный со свободной ногой назад в горизонталь с поворотом на 360° в полете			
 360°	0.4	 360°	
1.802 Прыжок вертикальный Аттитюд со свободной ногой назад в горизонталь, с поворотом в полете на 180°			
 180°	0.2	 180°	
1.804 Прыжок вертикальный Аттитюд со свободной ногой назад в горизонталь (с поворотом в полете на 360°)			
 360°	0.4	 360°	
1.901 «Кабриоль» вперед			
	0.1	 1 2 3 4 5	
1.1001 «Кабриоль» в сторону			
	0.1	 1 2 3 4 ВИД СБОКУ  1 2 3 5 6 ВИД СПЕРЕДИ	

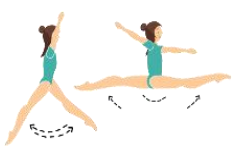
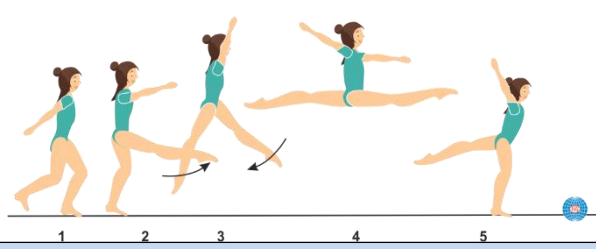
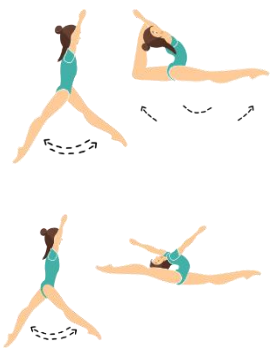
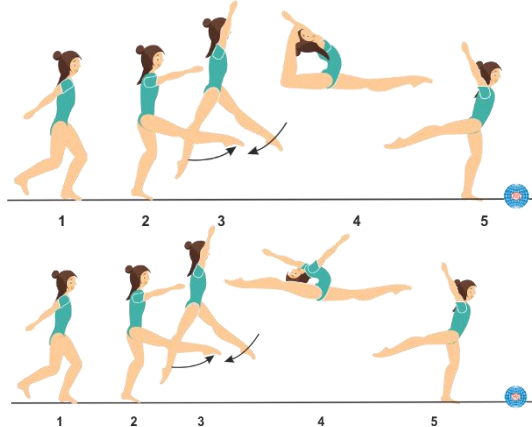
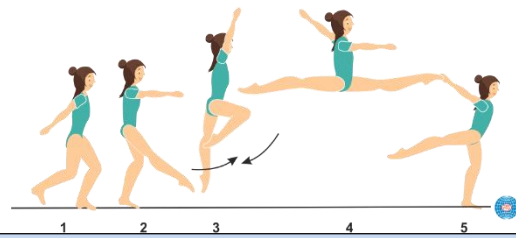
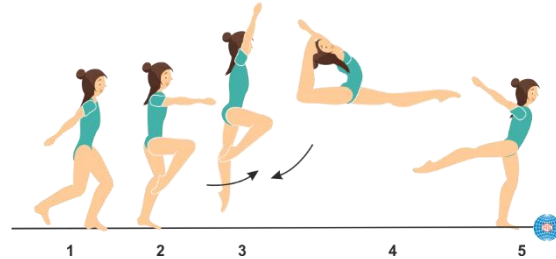
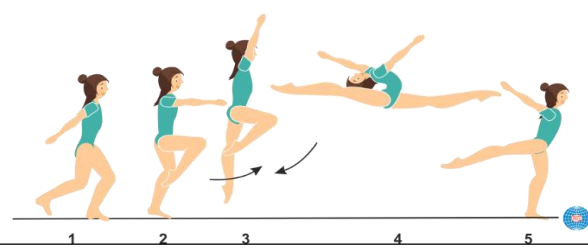
1.1101	«Кабриоль» назад			
	0.1			
1.1201	Ножницы со сменой ног вперед в горизонталь			
	0.1			
1.1301	Ножницы со сменой ног назад на 45°			
	0.1			
1.1302	Ножницы со сменой ног назад в кольцо			
	0.1			
1.1403	Прыжок «Щука», ноги вместе или врозь, отталкивание одной или двумя ногами			
	0.3	 		
		НОГИ ВМЕСТЕНОГИ ВРОЗЬ		
1.1501	Казак, прямая нога вперед в горизонталь, с наклоном туловища вперед или без наклона			
	0.1	 		
		НАКЛОН ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД И БЕЗ НАКЛОНА ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД		

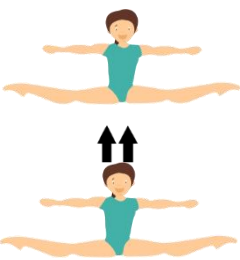
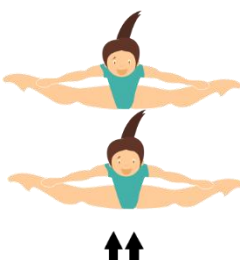
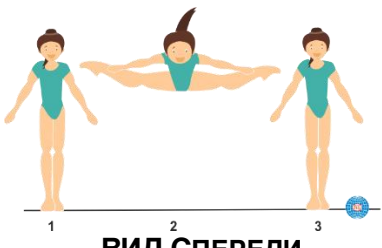
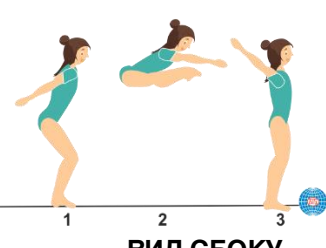
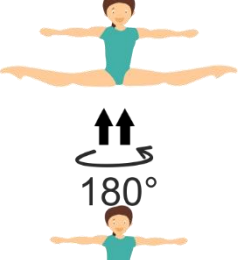
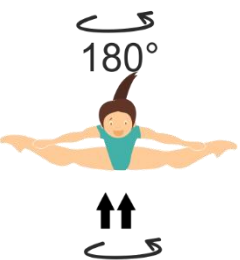
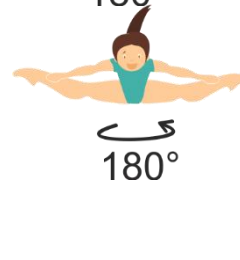
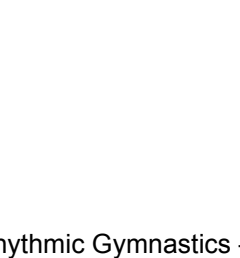
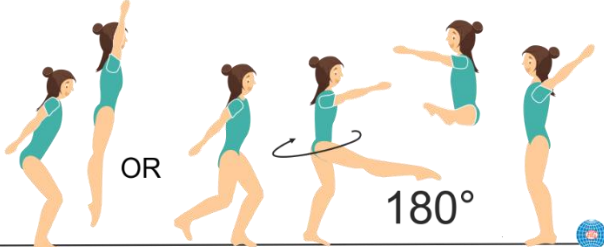
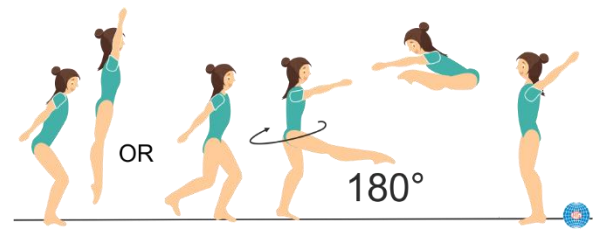
1.1503	Казак, прямая нога вперед в горизонталь, с наклоном туловища вперед или без наклона, с поворотом на 180°		
	0.3		
С НАКЛОНОМ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД И БЕЗ НАКЛОНА ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД			
1.1602	Казак, прямая нога вперед выше головы, с помощью		
	0.2		
1.1604	Казак, прямая нога вперед выше головы, с помощью, с поворотом на 180°		
	0.4		
1.1703	Казак, прямая нога вперед выше головы, без помощи		
	0.3		
1.1705	Казак, прямая нога вперед выше головы, без помощи, с поворотом на 180°		
	0.5		

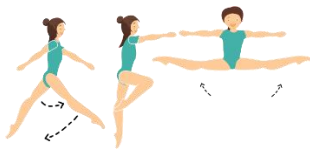
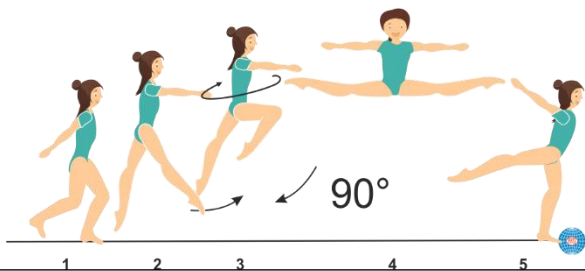
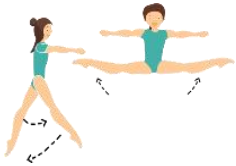
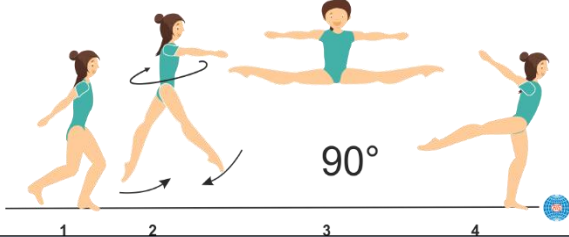
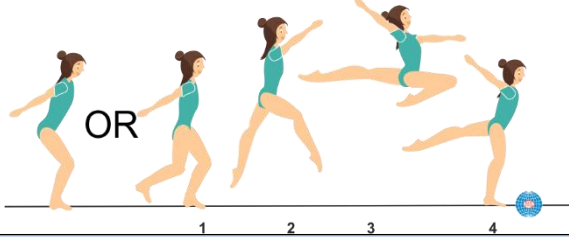
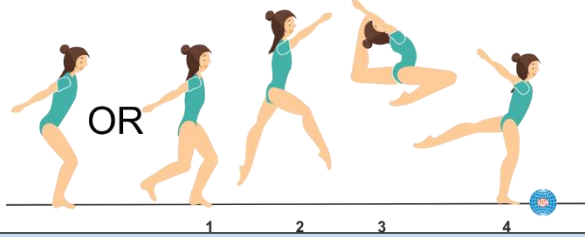
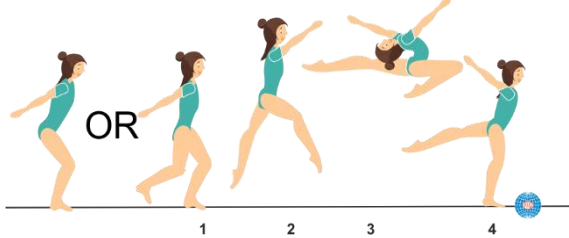
1.1802	Казак, прямая нога в сторону вверх, стопа выше головы, с помощью руки с той же стороны		
	0.2		
1.1804	Казак, прямая нога в сторону вверх, стопа выше головы, с помощью руки с той же стороны, с поворотом на 180°		
	0.4		
1.1805	Казак, прямая нога в сторону вверх, стопа выше головы, с помощью руки с противоположной стороны, с поворотом на 360° (Жукова ЗК)		
	0.5		
1.1903	Казак, прямая нога в сторону вверх, стопа выше головы, без помощи		
	0.3		
1.1905	Казак, прямая нога в сторону вверх, стопа выше головы, без помощи, с поворотом на 180°		
	0.5		

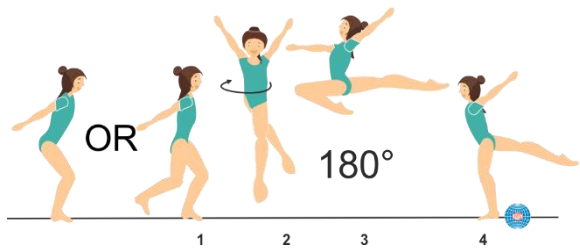
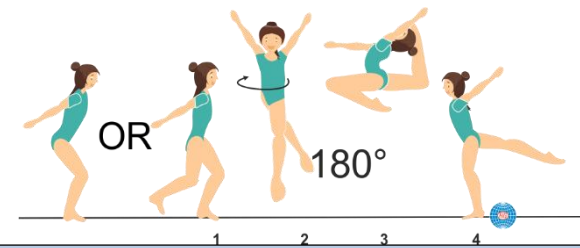
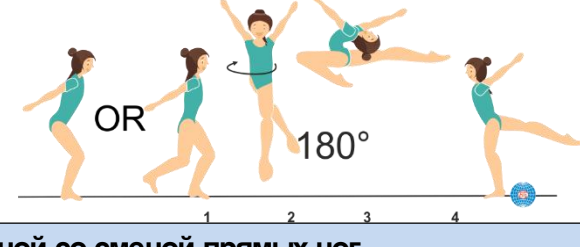
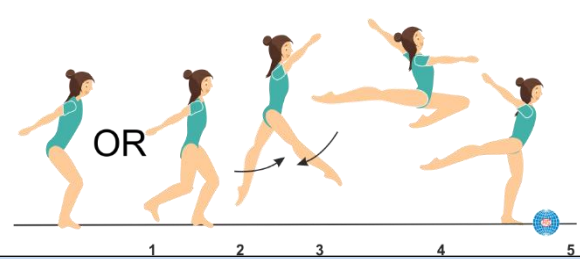
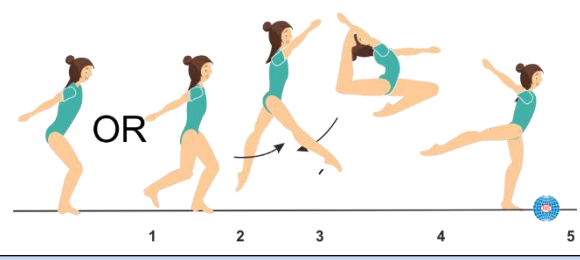
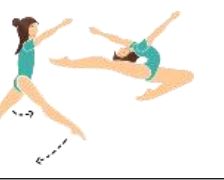
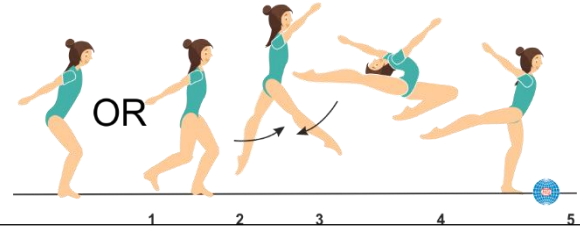
1.2002	Прыжок в кольцо одной ногой, отталкивание одной или двумя ногами		
	0.2		
1.2003	Прыжок в кольцо двумя ногами, отталкивание одной или двумя ногами (Кабаева)		
 	0.3		
1.2103	Прыжок в шпагат, отталкивание 1 или 2 ногами		
	0.3		
1.2104	Прыжок в шпагат в кольцо Зарипова (ZR), отталкивание и приземление на одну и ту же ногу		
 	0.4		

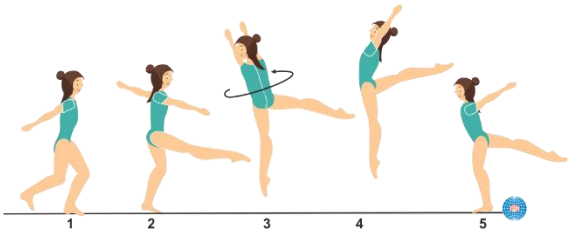
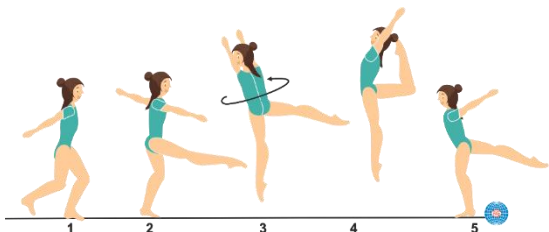
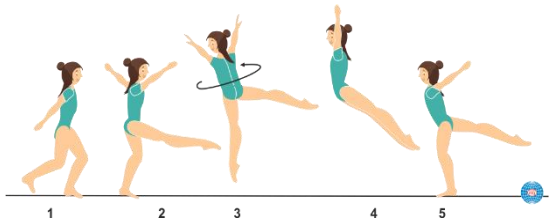
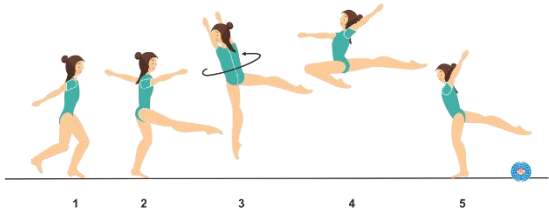
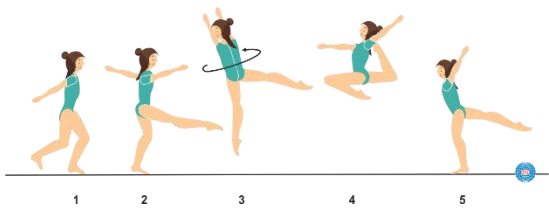
1.2105	Прыжок в шпагат в кольцо / с наклоном назад, отталкивание одной или двумя ногами		
	0.4		
1.2205	Два последовательных прыжков в шпагат со сменой толчковой ноги		
 ✓ 2	0.5		
1.2207	Три последовательных прыжков в шпагат со сменой толчковой ноги		
 ✓ 3	0.7		

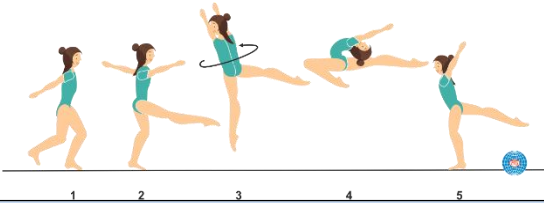
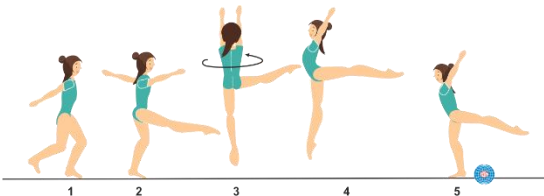
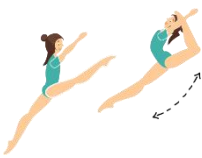
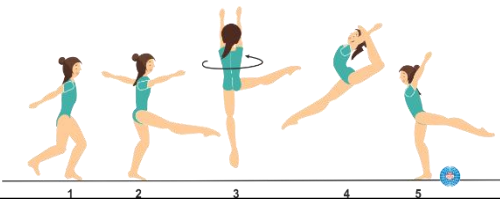
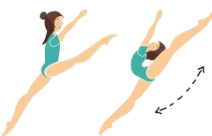
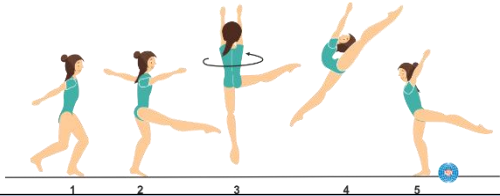
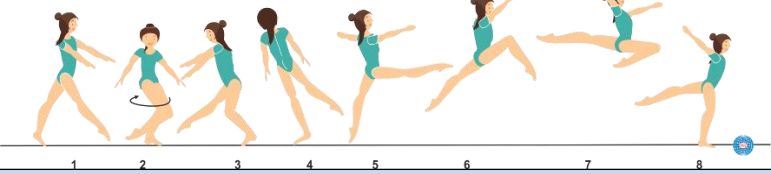
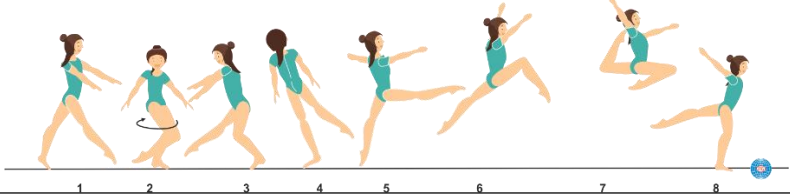
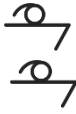
1.2305	Прыжок в шпагат со сменой прямых ног		
	0.5		N
1.2307	Прыжок в шпагат со сменой прямых ног с кольцом / наклоном назад		
	0.7		N
1.2404	Прыжок в шпагат со сменой согнутых ног		
	0.4		I
1.2406.1	Прыжок в шпагат со сменой согнутых ног, с кольцом		
	0.6		И
1.2406.2	Прыжок в шпагат со сменой согнутых ног, с наклоном назад		
	0.6		И

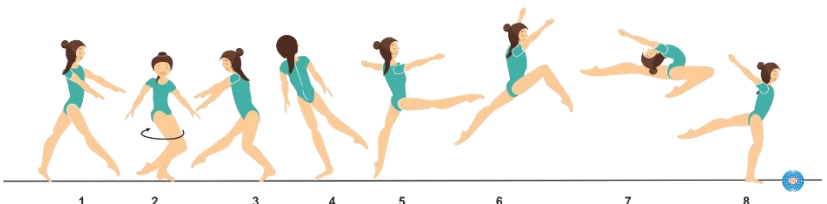
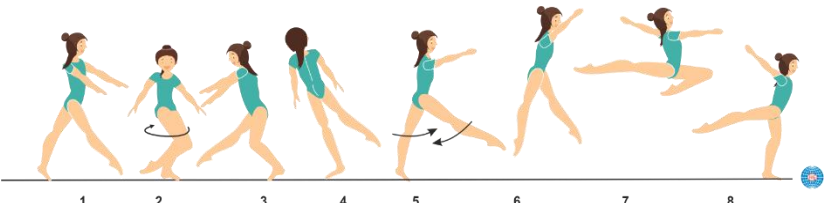
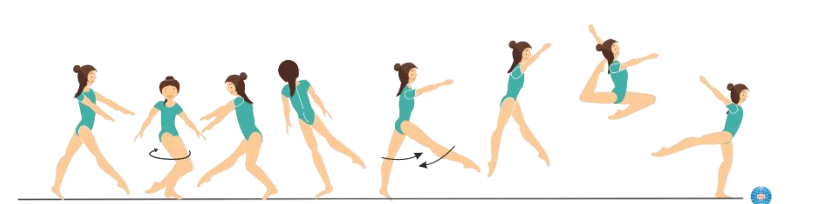
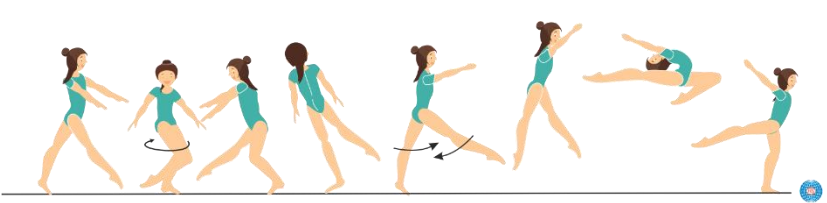
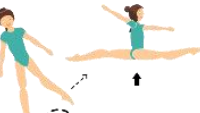
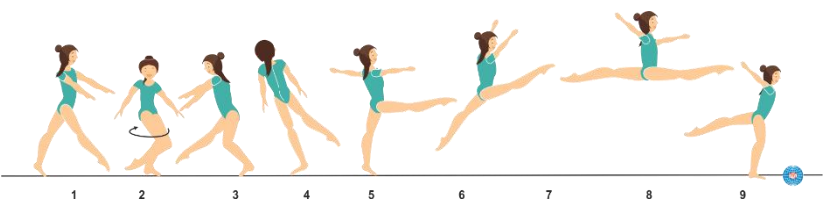
1.2503	Прыжок в боковой шпагат, отталкивание одной или двумя ногами, также с наклоном туловища вперед		
 	0.3	 ВИД СПЕРЕДИ  ВИД СБОКУ  ВИД СПЕРЕДИ  ВИД СБОКУ	 
1.2505	Прыжок в боковой шпагат, отталкивание 1 или 2 ногами, также с наклоном вперед, с поворотом на 180°		
   	0.5	 OR 180°  OR 180°	

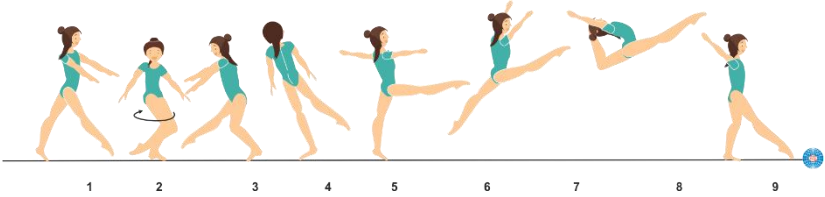
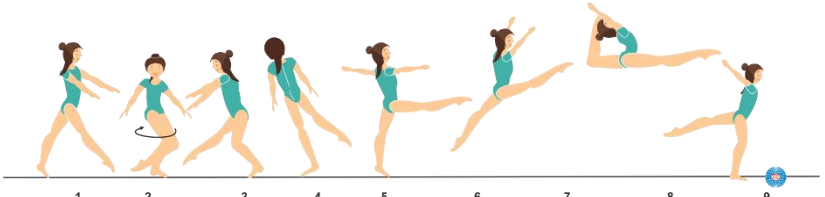
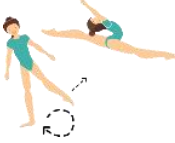
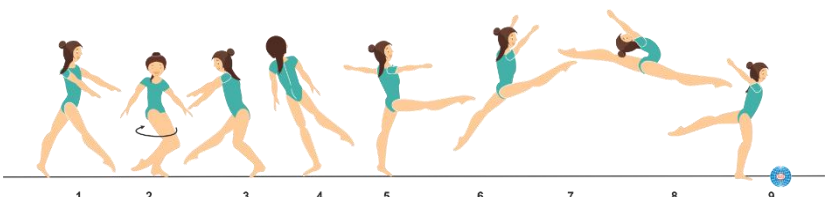
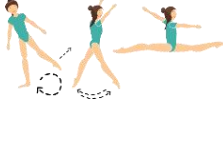
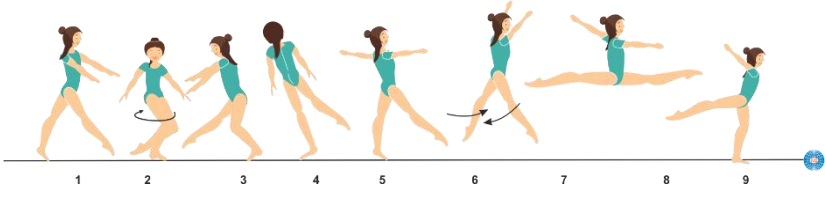
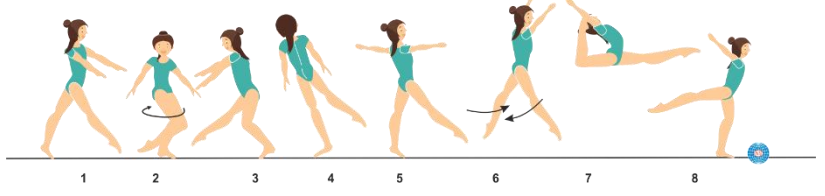
1.2604	Прыжок в боковой шпагат со сменой согнутых ног, (с поворотом на 90°)		
	0.4		
1.2605	Прыжок в боковой шпагат со сменой ног, также с прямыми ногами (с поворотом на 90°)		
	0.5		
1.2702	Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами		
	0.2		
1.2704.1	Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами, с Кольцом		
	0.4		
1.2704.2	Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами, с наклоном назад		
	0.4		
1.2804	Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами, с 1/2 поворотом на 180°		

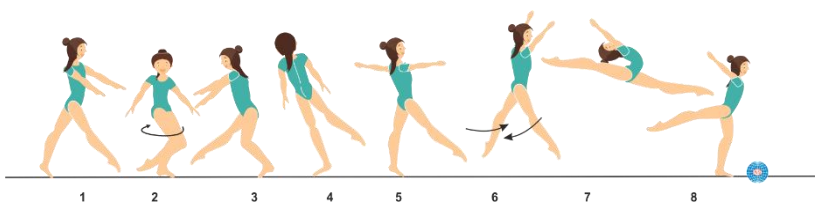
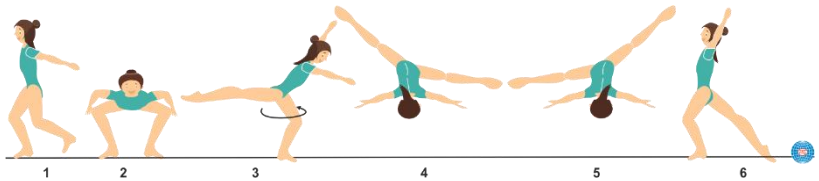
	0.4		
1.2806.1	Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами, с ½ поворотом на 180°, с кольцом		
	0.6		
1.2806.2	Прыжок подбивной, отталкивание одной или двумя ногами, с ½ поворотом на 180°, с наклоном назад		
	0.6		
1.2904	Прыжок подбивной со сменой прямых ног		
	0.4		
1.2906.1	Прыжок подбивной со сменой прямых ног, с кольцом		
	0.6		
1.2906.2	Прыжок подбивной со сменой прямых ног, с наклоном назад		
	0.6		

1.3002	Фуэте: нога в горизонталь или с большей амплитудой		
	0.2		
1.3003	Фуэте: нога в горизонталь или с большей амплитудой – также с кольцом / с наклоном назад		
	0.3		
1.3102	Фуэте с Кабриолем		
	0.2		
1.3103	Фуэте с подбивом		
	0.3		
1.3105.1	Фуэте с кольцом		
	0.5		

1.3105.2	Фуэте с наклоном назад		
	0.5		
1.3203	Entrelace – ноги в горизонталь или с большей амплитудой		
	0.3		
1.3205.1	Entrelace с кольцом		
	0.5		
1.3205.2	Entrelace с наклоном назад		
	0.5		
1.3303	Прыжок подбивной с поворотом		
	0.3		
1.3305.1	Прыжок подбивной с кольцом		
	0.5		

1.3305.2	Прыжок подбивной с поворотом с наклоном назад		
	0.5		
1.3405	Прыжок подбивной с поворотом со сменой прямой ноги		
	0.5		
1.3407.1	Прыжок подбивной с поворотом со сменой прямой ноги с кольцом		
	0.7		
1.3407.2	Прыжок подбивной с поворотом со сменой прямой ноги с наклоном назад		
	0.7		
1.3504	Прыжок в шпагат с поворотом (jeté en tournant)		
	0.4		

1.3505	Аджирджиукулезе: прыжок в шпагат с поворотом с кольцом, отталкивание и приземление на одну и ту же ногу		
	0.5		
1.3506.1	Прыжок в шпагат с поворотом (jeté en tournant) с кольцом		
	0.6		
1.3506.2	Прыжок в шпагат с поворотом (jeté en tournant) с наклоном назад		
	0.6		
1.3606	Прыжок в шпагат с поворотом со сменой прямой ноги		
	0.6		
1.3608.1	Прыжок в шпагат с поворотом со сменой прямой ноги с кольцом		
	0.8		

1.3608.2	Прыжок в шпагат с поворотом со сменой прямой ноги с наклоном назад		
	0.8		
1.3705	Прыжок «Баттерфляй» с поворотом минимум на 180 градусов от отталкивания до приземления		
	0.5		

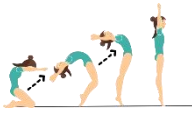
ГРУППА 2 – ТРУДНОСТИ РАВНОВЕСИЯ

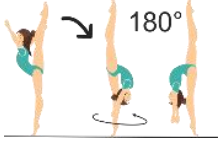
2.101.1 Пассе вперед или в сторону (горизонтальная позиция)			
	0.1		Ф
2.101.2 Пассе вперед с наклоном верхней части спины и плеч назад			
	0.1		Ф
2.201 Свободная нога вперед в горизонталь, согнутая на 30°			
	0.1	Горизонтальное положение свободной ноги (бедра) и максимально вертикальное положение туловища	Ф
2.202 Свободная прямая нога вперед в горизонталь			
	0.2	Горизонтальное положение свободной ноги (бедра) и максимально вертикальное положение туловища	Ф
2.203 Свободная прямая нога вперед в горизонталь с наклоном назад в горизонталь			
	0.3	Туловище и свободная нога должны находиться на одной горизонтальной линии или свободная нога должна находиться немного выше горизонтали, с удержанием туловища прямо, без прогиба назад	°Т
2.303 Передний шпагат с помощью			
	0.3	Требуется шпагат	Т*
2.305 Передний шпагат без помощи			
	0.5	Требуется шпагат	Т

2.404	Передний шпагат с помощью, наклон туловища назад в горизонталь		
	0.4	Требуется шпагат. Туловище должно быть прямым, без прогиба назад.	ॐ
2.406	Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад в горизонталь		
	0.6	Требуется шпагат. Туловище должно быть прямым, без прогиба назад.	ॐ
2.506.1	Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя		
	0.6	Требуется шпагат. Туловище должно быть прямым, без прогиба назад. Равновесие выполняется с касанием или без касания опорной ноги.	ॐ
2.506.2	Передний шпагат без помощи, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения сидя		
	0.6	Требуется шпагат. Туловище должно быть прямым, без прогиба назад. Равновесие выполняется с касанием или без касания опорной ноги.	ॐ
2.602	Свободная нога в сторону в горизонталь		
	0.2	Горизонтальное положение рук, головы, туловища, таза необходимо фиксировать, удерживая туловище прямым, без прогиба назад.	ॐ
2.603	Свободная нога в сторону в горизонталь, туловище в сторону в горизонталь		
	0.3	Горизонтальное положение рук, головы, туловища, таза необходимо фиксировать, удерживая туловище прямым, без прогиба назад.	ॐ
2.703	Боковой шпагат с помощью		
	0.3	Требуется шпагат	ॐ
2.705	Боковой шпагат без помощи		
	0.5	Требуется шпагат	ॐ

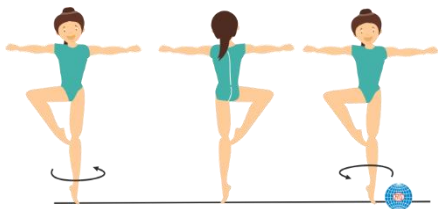
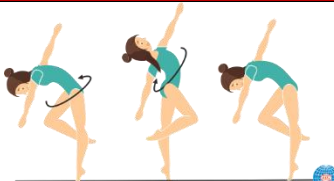
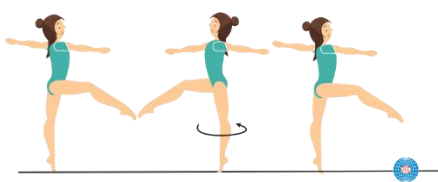
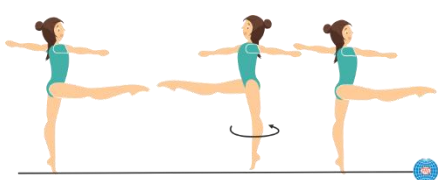
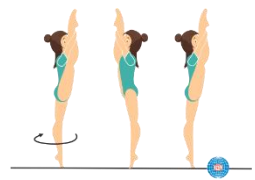
2.804	Боковой шпагат с помощью, туловище в сторону в горизонталь		
	0.4	<i>Требуется шпагат</i>	
2.806	Боковой шпагат без помощи, туловище в сторону в горизонталь		
	0.6	<i>Требуется шпагат</i>	
2.902	Арабеск: свободная нога назад в горизонталь		
	0.2	<i>Горизонтальное положение свободной ноги (бедра) и максимально вертикальное положение туловища.</i>	
2.903	Свободная нога назад в горизонталь, туловище вперед в горизонталь		
	0.3		
2.904	Свободная нога назад в горизонталь с наклоном туловища назад		
	0.4	<i>Требуется касание</i>	
2.1003	Задний шпагат с помощью		
	0.3	<i>Требуется касание</i>	
2.1005	Задний шпагат без помощи, нога выше головы		
	0.5		
2.1104	Задний шпагат с помощью, туловище вперед в горизонталь		
	0.4		

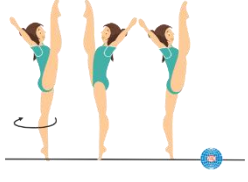
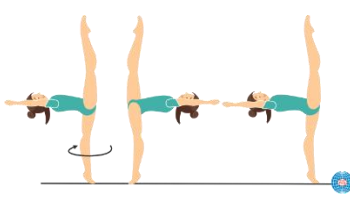
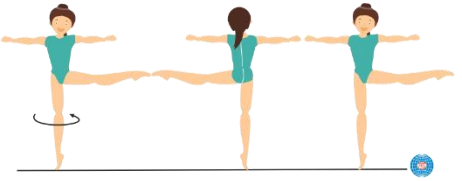
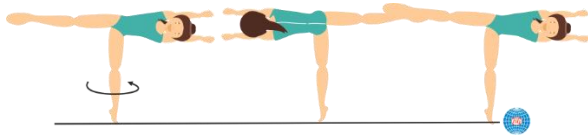
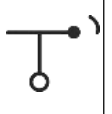
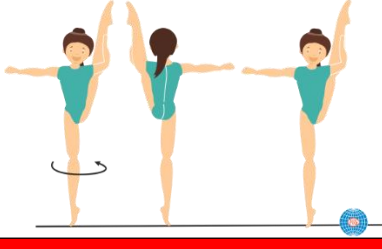
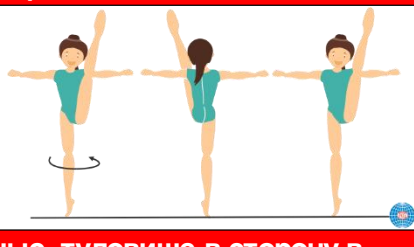
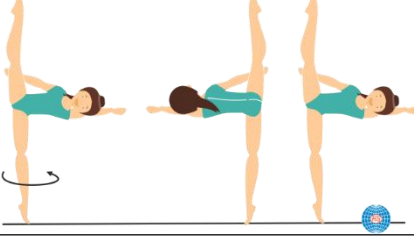
2.1106.1	Задний шпагат без помощи, туловище вперед в горизонталь		
	0.6		
2.1106.2	Задний шпагат без помощи, туловище вперед ниже горизонтали		
	0.6		
2.1106.3	Кольцо без помощи со шпагатом и туловищем в горизонталь		
	0.6		
2.1202	Аттитюд		
	0.2		
2.1203	Кольцо с помощью / нога на плече		
	0.3		
2.1204	Кольцо без помощи, Аттитюд с наклоном туловища назад		
	0.4		
2.1301	Казак, свободная нога вперед или в сторону в горизонталь		
	0.1		
2.1402	Казак, свободная нога вперед, стопа выше головы, с помощью		
	0.2		

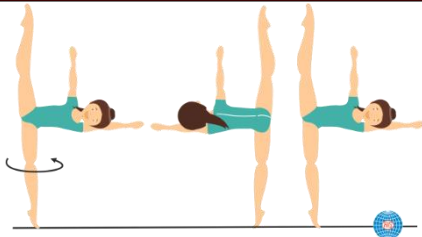
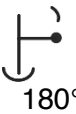
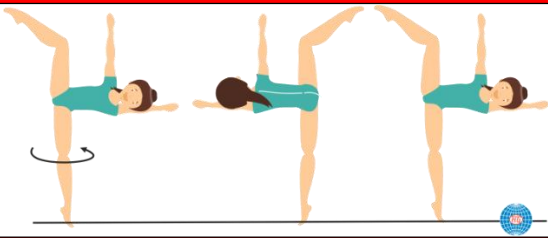
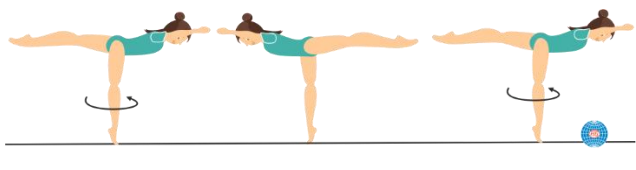
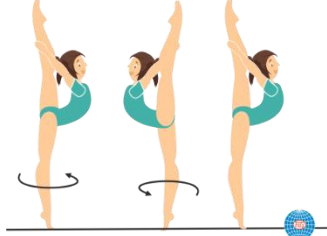
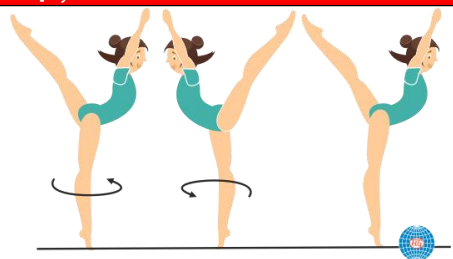
2.1403	Казак, свободная нога вперед, стопа выше головы, без помощи		
	0.3		
2.1501	Положение лежа с подъемом туловища, ноги на ширине плеч		
	0.1		
2.1503	Кабаева (КВ): на груди с помощью		
	0.3	<i>Плечи не касаются пола. Ноги прямые – они могут быть вместе или на ширине плеч.</i>	
2.1504	Кабаева (КВ): на груди без помощи		
	0.4	<i>Плечи не касаются пола. Ноги прямые – они могут быть вместе или на ширине плеч.</i>	
2.1604	Переход из положения лежа с подъемом туловища к груди		
	0.4		
2.1703	Динамическое Равновесие из положения на коленях в положение стоя, через пальцы, с наклоном назад или без него		
	0.3	<i>Переход из положения на коленях в положение стоя, через релеве, с наклоном назад или без него (обе техники допустимы). Ноги вместе или слегка врозь.</i>	
2.1803	Фуэте из минимум 3 одинаковых или разных форм		
	0.3	<i>Нога в горизонталь для минимум 2 форм + минимум 1 поворот</i>	
2.1805	Фуэте из минимум 3 одинаковых или разных форм		
	0.5	<i>Нога выше горизонтали для минимум 2 форм + минимум 1 поворот</i>	

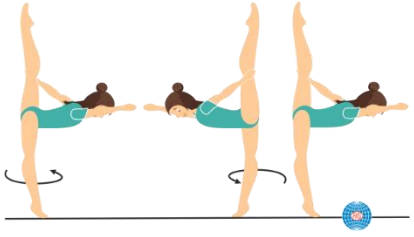
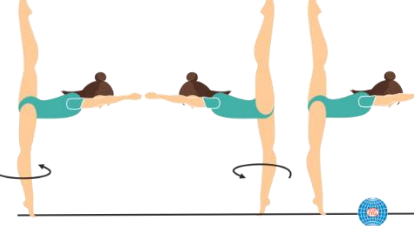
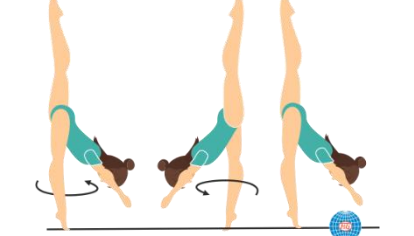
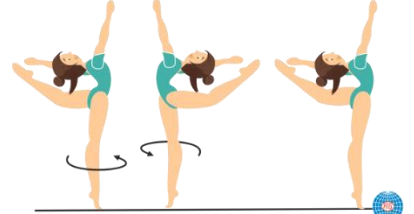
2.1904.1	2 или 3 положения: из заднего шпагата с помощью к переднему шпагату с наклоном назад на другой ноге, также с возвратом в исходное положение		
	0.4	Утяшева 2 или 3 формы в произвольном порядке. Опорная нога прямая. Без поворота на 180° или более любой форме. Требуется шпагат в каждой фазе элемента. Выполняется плавными последовательными движениями. Положения остановки не требуется.	
2.1904.2	2 или 3 положения: из заднего шпагата с помощью к переднему шпагату с наклоном назад на другой ноге, также с возвратом в исходное положение (в обратном порядке)		
	0.4	Утяшева 2 или 3 формы в произвольном порядке. Опорная нога прямая. Без поворота на 180° или более любой форме. Требуется шпагат в каждой фазе элемента. Выполняется плавными последовательными движениями. Положения остановки не требуется.	
2.1904.3	2 или 3 положения: из заднего шпагата с помощью к переднему шпагату с наклоном назад на другой ноге, также с возвратом в исходное положение (также с поворотом на 180° или более в любом положении)		
	0.4	Утяшева 2 или 3 формы в произвольном порядке. Опорная нога прямая. С поворотом на 180° или более любой форме. Требуется шпагат в каждой фазе элемента. Выполняется плавными последовательными движениями. Положения остановки не требуется.	

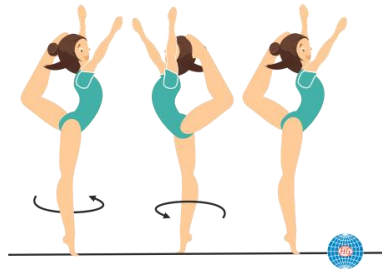
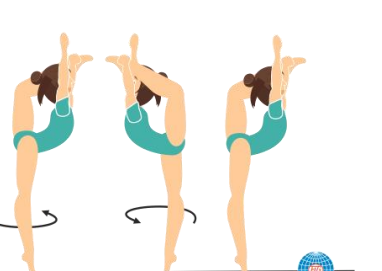
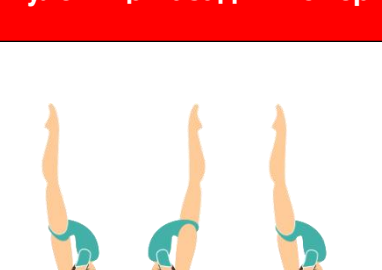
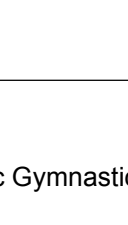
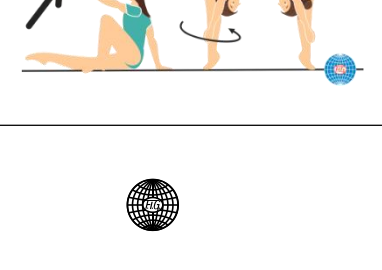
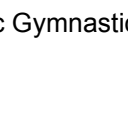
ГРУППА 3 – ТРУДНОСТИ ВРАЩЕНИЯ

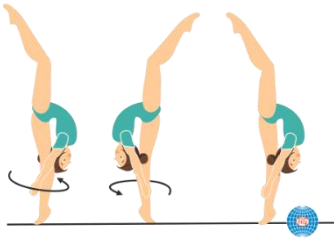
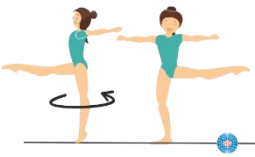
ВРАЩЕНИЯ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ (РЕЛЕВЕ) ОПОРНОЙ НОГИ			
3.101	Пассе (вперед или в сторону), горизонтальное положение		
	0.1		
3.203	Спиральный поворот (Тонно) на одной ноге		
	0.3	 Во время базового поворота на 360° гимнастка должна выполнить последовательно 2 положения тела: • наклон туловища назад с отклонением головы назад • наклон туловища и головы вперед Во время вращения должна быть достигнута иллюзия спирали. Каждое возможное дополнительное вращение должно выполняться одним и тем же указанным способом. Положение ног свободное: стопа может находиться рядом с коленом или ниже. Фиксация свободной ноги на 360 градусов не требуется.	
3.301	Свободная нога вперед в горизонталь, согнута на 30°		
	0.1		
3.303	Свободная прямая нога вперед в горизонталь		
	0.3		
3.403	Передний шпагат с помощью		
	0.3		

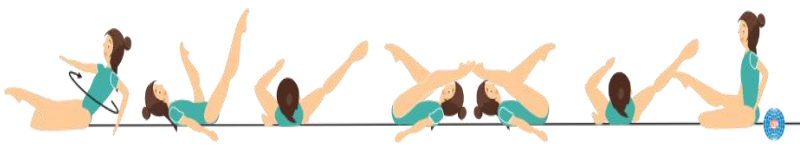
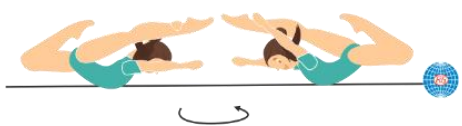
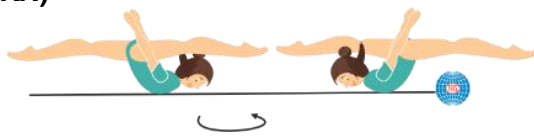
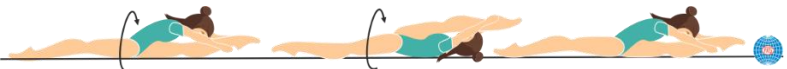
3.405	Передний шпагат без помощи		
	0.5		
3.505	Эльзатиб: Передний шпагат с наклоном туловища назад в горизонталь (180°)		
	0.5		
3.603	Свободная нога в сторону в горизонталь		
	0.3		
3.604	Свободная нога в сторону в горизонталь, туловище в сторону в горизонталь		
	0.4		
3.703	Боковой шпагат с помощью		
	0.3		
3.705	Боковой шпагат без помощи		
	0.5		
3.804	Боковой шпагат с помощью, туловище в сторону в горизонталь		
	0.4		

3.805.1	Боковой шпагат без помощи, туловище в сторону в горизонталь		
	0.5		 180°
3.805.2	Боковой шпагат без помощи, туловище в сторону в горизонталь, Раффаэли с согнутой свободной ногой (RF)		
	0.5		RF
3.903	Арабеск: свободная нога назад в горизонталь		
	0.3		
3.904	Свободная нога назад в горизонталь, туловище вперед в горизонталь		
	0.4		
3.905	Свободная нога назад в горизонталь с наклоном туловища назад		
	0.5		
3.1003	Задний шпагат с помощью		
	0.3		
3.1005	Задний шпагат без помощи, нога выше головы		
	0.5		

3.1104	Задний шпагат с помощью, туловище вперед в горизонталь		
	0.4		
3.1105.1	Задний шпагат без помощи, туловище вперед в горизонталь		
	0.5		
3.1105.2	Задний шпагат без помощи, туловище вперед ниже горизонтали		
	0.5		
3.1105.3	Задний шпагат без помощи, туловище вперед в горизонталь с кольцом (Сакура)		
	0.5		
3.1203	Аттитюд		
	0.3		
3.1205.1	Аттитюд с наклоном назад		
	0.5		

3.1205.2 	Кольцо без помощи		
3.1303.1 	0.5		
3.1303.2 	0.3		
3.1303.2 	0.3		
3.1405.1 	Передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения стоя		
3.1405.1 	0.5	Кабаева (КВ) 	 180°
3.1405.2 	Передний шпагат, наклон туловища назад ниже горизонтали из положения сидя		
3.1405.2	0.5	Кабаева (КВ)	 180°

3.1405.3	Крамаренко		
	0.5	Крамаренко (KR) 	
3.1501	Казак: свободная нога вперед или в сторону в горизонталь		
	0.1		
3.1601	Фуэте: Пасе		
	0.1		
3.1602	Фуэте: прямая нога вперед или в сторону в горизонталь		
	0.2		
3.1704	Циркуль назад: наклон туловища назад в горизонталь или ниже		
	0.4		

ВРАЩЕНИЯ НА ДРУГИХ ЧАСТЯХ ТЕЛА			
3.1801	Раленкова: вращение на спине		
	0.1	Раленкова 	
3.1902	Вращение на животе, ноги близко к кольцу		
	0.2		
3.2003.1	Вращение на животе, ноги в положении подбива с помощью, 180° (Ашрам)		
	0.3	Ашрам (ASH) 	
3.2003.2	Вращение в положении шпагата без помощи, 180° (Канаева)		
	0.3	Канаева (KN) 	
3.2101	Вращение в шпагате с помощью, наклон туловища вперед		
	0.1		

3.2202	Вращение в шпагате с помощью, наклон туловища назад		
	0.2		

