








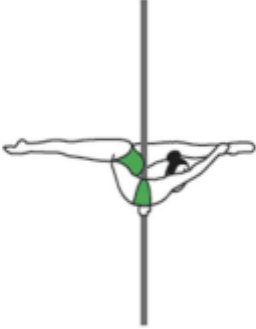




Эл-т		Требования
	Райская птица (обратная)	Положение корпуса вниз головой Раскрытие шпагата не менее 180*
	Шпагат Капецио	Раскрытие шпагата не менее 180*
	Шпагат Политова (Русский шпагат на локтях)	Локтевой хват. Угол между телом и полом – 45* Ноги полностью прямые 1 стопа и 1 локоть в контакте с пилоном
	Бильман (Затяжка вверх головой)	Раскрытие по бедрам 180* или более. Верхняя стопа над головой
	Шпагат на локтях	Руки не в контакте с пилоном, Раскрытие по бедрам 180* или более. Обе ноги прямые

	<p>Шпагат вниз головой на одной руке</p>	<p>Раскрытие шпагата 180* Только одна рука в контакте с пилоном.</p>
	<p>Русский шпагат</p>	<p>Раскрытие по бедрам 180* или более. Корпус параллельно полу.</p>
	<p>Складка Феликс</p>	<p>Руки, локти и стопы не в контакте с пилоном.</p>
	<p>Затяжка на локте( затяжка Марион)</p>	<p>Верхняя нога полностью выпрямлена Раскрытие по бедрам 180* или более Колено нижней ноги пилоне не касается.</p>
	<p>Радуга Марченко</p>	<p>Шпагат 180°, Ноги полностью прямые и параллельны полу, 1 рука на пилоне</p>

	<p>Шпагат Бозиной через два локтя</p>	<p>Локти в контакте с пилоном. Корпус параллельно полу. Ноги прямые.</p>
	<p>Затяжка на одном локте (Ринальди)</p>	<p>Локтевой хват. Верхняя стопа над головой. Верхняя рука держит верхнюю стопу. Нижняя нога и верхняя рука не в контакте с пилоном.</p>