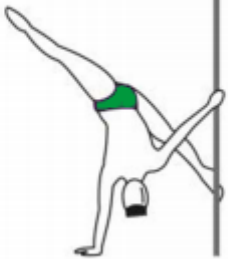
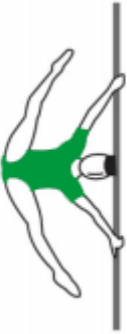
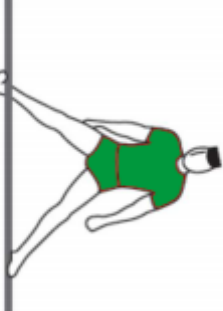
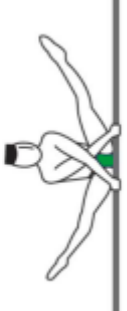

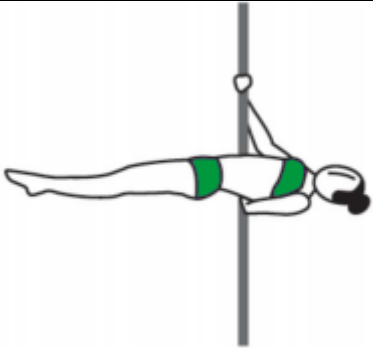

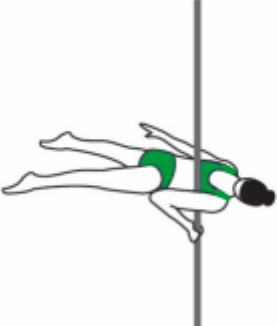
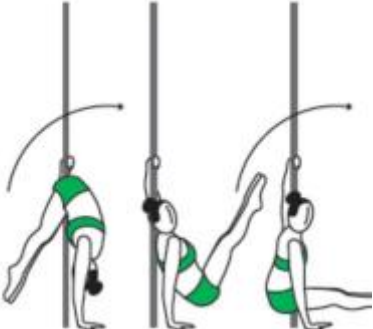

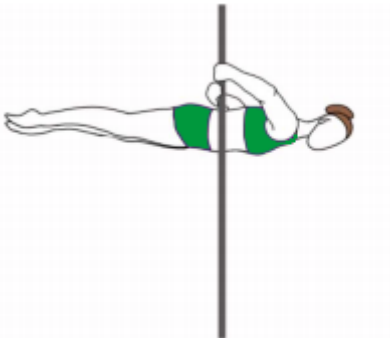
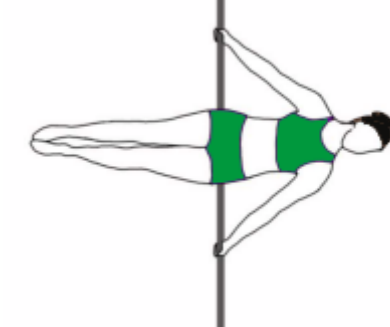


Элемент		Требования
	Флор Кей	<p>Открытие шпагата 180*</p> <p>Сохранение баланса на протяжении 3 сек.</p> <p>Руки полностью прямые, ноги прямые.</p> <p>Контакт с пилоном: одноименная рука и нога .</p>
	Икс Флаг	<p>Любой хват</p> <p>Обе ноги прямые</p> <p>Корпус параллельно полу на все время удержания</p>
	Стар Фиш	<p>Обе ноги прямые.</p> <p>Корпус прямой и параллельно полу</p>
	Тюльпан, руки накрест	<p>Только ладони находятся в контакте с пилоном.</p> <p>Корпус параллельно полу.</p> <p>Ноги вытянуты и находятся в зеркальном положении относительно корпуса.</p>
	Планка шолдермаунт в пассе	<p>Планка в позиции "shouldermount". Нижняя нога и тело параллельны полу, Верхняя нога в позиции «passé» и параллельна пилону</p>

	<p>Планка в хвате под спиной. (Тэйбл топ)</p>	<p>Дальняя рука под спиной. Ноги и тело параллельны полу</p>
	<p>Силовой подъем на предплечье</p>	<p>Воздушный силовой подъем (без инерции), хват на предплечье, обе ноги полностью прямые. Удержать 2 сек. финальное положение</p>
	<p>Планка Джанейро</p>	<p>Планка в позиции «Japеіго». Одна рука в контакте с пилоном. Ноги и тело параллельны полу</p>
	<p>Стойка с проворотом</p>	<p>Одна рука на полу, Полное вращение, Начальная позиция любая, подъем ног без инерции</p>
	<p>Икс флаг на локтях</p>	<p>Два локтя и шея на пилоне Тело параллельно полу Ноги прямые.</p>

 An illustration of a person in a green and white striped leotard performing a plank on a vertical pole. The person is lying on their back, with their arms crossed behind their head and their hands gripping the pole. Their body is parallel to the floor, and their feet are together.	<p>Планка хват за спиной.</p>	<p>Ноги и тело параллельны полу. Ноги соединены вместе.</p>
 An illustration of a person in a green and white striped leotard performing a plank on a vertical pole. The person is lying on their back, with their arms extended downwards, gripping the pole. Their body is parallel to the floor, and their feet are together.	<p>Планка в две руки</p>	<p>Ноги и тело параллельны полу. Расстояние от корпуса между двумя руками одинаковое.</p>