**Разряды в воркауте**

I РАЗРЯД

База:

1) Подтягивания – 10.
2) Отжимания на брусьях – 15.
3) [Отжимания от пола](http://www.youtube.com/watch?v=7SBNlbmWF6s&feature=youtu.be) − 20 (ракурс должен быть под углом 45 градусов).
4) Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться до перекладины) – 3

Элементы:

1) Подъём переворотом − 3 (ноги должны быть прямыми).
2) Капитанский подъём – 1.
3) Угол под турником (хват на ширине плеч) − зафиксировать.
4) Выход силой на одну руку − 1 (на каждую).

II РАЗРЯД

База:

1) Подтягивания – 15.
2) Отжимания на брусьях – 20.
3) [Отжимания от пола](http://www.youtube.com/watch?v=7SBNlbmWF6s&feature=youtu.be) – 30.
4) Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться до перекладины) – 6.

Элементы:

1) Выход силой на две руки – 2.
2) Подъём переворотом – 6.
3) Капитанский подъём – 1.
4) Угол под турником (хват на ширине плеч) − 3 секунды.

III РАЗРЯД

База:

1) Подтягивания – 20.
2) Отжимания на брусьях – 25.
3) Отжимания от пола − 40 (ракурс должен быть под углом 45 градусов).
4) Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться до перекладины) – 12.
5) Отжимания в вертикальной стойке на руках у стены – 2.

Элементы:

1) Выход силой на две руки – 5.
2) Подъём переворотом – 10.
3) Выход силой на две руки нижним хватом – 1.
4) Угол под турником (узким хватом) − 3 секунды.
5) Горизонтальный вис сзади («ласточка») − 3 секунды.

IV РАЗРЯД

База:

1) Подтягивания − 25 (ракурс − лицом к камере).
2) Отжимания на брусьях – 30.
3) Отжимания от пола − 50 (ракурс − под углом 45 градусов).

4) Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться до перекладины) – 20.
5) Отжимания в вертикальной стойке на руках у стены – 5.

Элементы:

1) Выход силой на две руки − 10 (ракурс − лицом к камере).
2) Выход силой на две руки узким хватом – 5.
3) Выход силой на две руки широким хватом – 5.
4) Угол под турником в узком хвате − 5 секунд.
5) Подтягивание на одной руке − 1 (на каждой руке).
6) Медленный выход на две руки с уголком (сначала зафиксировать уголок, потом выполнить выход) – 1.
7) Горизонтальный вис сзади («ласточка») − 6 секунд.

V РАЗРЯД

База:

1) Подтягивания − 30 (ракурс − лицом к камере).
2) Отжимания на брусьях – 40.
3) Отжимания от пола − 60 (ракурс − под углом 45 градусов).
4) Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться до перекладины) – 25.
5) Отжимания в вертикальной стойке на руках у стены – 8.

Элементы:

1) Выход силой на две руки − 15 (ракурс − лицом к камере).
2) Медленный выход на две руки с уголком – 3.
3) Подтягивание на одной руке (без рывков) − 3 (на каждой руке).
4) Полотенце спереди − 1 (в обе стороны).
5) Горизонтальный вис спереди − 3 секунды.
6) Горизонтальный упор на полусогнутых руках (ноги вместе и ровные) – 3 секунды.
7) Силовой оборот вперёд – 1.
8) Горизонтальный вис сзади («ласточка») − 10 секунд.
9) Горизонтальный упор под турником − 6 секунд.
10) Угол под турником в узком хвате − 7 секунд.
11) Флажок − 4 секунды.

VI РАЗРЯД

База:

1) Подтягивания − 35 (ракурс − лицом к камере).
2) Отжимания на брусьях – 50.
3) Отжимания от пола – 70.

4) Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться до перекладины) – 30.
5) Отжимания в вертикальной стойке на руках у стены – 16.

Элементы:

1) Выход силой на две руки – 20.
2) Горизонтальный упор на ровных руках (ровные ноги врозь или вместе) – 3 секунды.
3) Из горизонтального упора под турником (1 с) силой опуститься в горизонтальный вис сзади (3 с).
4) Отжимания в горизонте (ровные ноги врозь или вместе) – 3.
5) Подтягивание на одной руке (без рывков) − 5 (на каждой руке).
6) Подтягивание на одной руке в «полотенце спереди» (на каждой руке) – 1.
7) Горизонтальный вис спереди − 6 секунд.
8) Горизонтальный вис сзади («ласточка») − 15 секунд.
9) Горизонтальный упор под турником − 10 секунд.
10) Угол под турником в узком хвате − 10 секунд.
11) Флажок − 8 секунд.

VII РАЗРЯД

База:

1) Подтягивания – 40.
2) Отжимания на брусьях – 60.
3) Отжимания от пола – 85.
4) Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться до перекладины) – 35.
5) Отжимания в вертикальной стойке на руках у стены – 25.

Элементы:

1) Выход силой на две руки – 25.
2) Горизонтальный упор на ровных руках (ровные ноги вместе) − 3 секунды.
3) Отжимания в горизонтальном упоре (ровные ноги вместе) – 5.
4) Подтягивание на одной руке (без рывков) − 7 (на каждой руке).
5) Горизонтальный вис спереди − 10 секунд.
6) Горизонтальный вис сзади («ласточка») − 25 секунд.
7) Подтягивание на одной руке в «полотенце спереди» (на каждой руке) – 1.
8) Горизонтальный упор под турником − 15 секунд.
9) Из горизонтального упора под турником (3 с) силой опуститься в горизонтальный вис сзади (6 с).
10) Угол под турником в узком хвате − 15 секунд.
11) Флажок − 15 секунд.