|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1 подъем руки через сторону (вверх-вниз)** | True or False |
| 0 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 1 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 2 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 3 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 4 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 5 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 6 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 7 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 8 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 9 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 10 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 11 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 12 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 13 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 14 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 15 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 16 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 17 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 18 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 19 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 20 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 21 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 22 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 23 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 24 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 25 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 26 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 27 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 28 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 29 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 30 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 31 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 32 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 33 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 34 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 35 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 36 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 37 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 38 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 39 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 40 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 41 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 42 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 43 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 44 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 45 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 46 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 47 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 48 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 49 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 50 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 51 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 52 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 53 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 54 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 55 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 56 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 57 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 58 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 59 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз). | 1 |
| 60 | 3,5 раза подъем руки через сторону. | 0 |
| 61 | 3,5 раза подъем руки через сторону. | 0 |
| 62 | 3,5 раза подъем руки через сторону. | 0 |
| 63 | 6 раз подъем руки через сторону. | 0 |
| 64 | 6 раз подъем руки через сторону. | 0 |
| 65 | 6 раз подъем руки через сторону. | 0 |
| 66 | 6,5 раз подъем руки через сторону. | 0 |
| 67 | 6,5 раз подъем руки через сторону. | 0 |
| 68 | 6,5 раз подъем руки через сторону. | 0 |
| 69 | 7 раз подъем руки через сторону | 0 |
| 70 | 7 раз подъем руки через сторону. | 0 |
| 71 | 7 раз подъем руки через сторону. | 0 |
| 72 | 8 раз подъем руки через сторону. | 0 |
| 73 | 8 раз подъем руки через сторону. | 0 |
| 74 | 8 раз подъем руки через сторону. | 0 |
| 75 | Волновые движения при подъеме руки через сторону. | 0 |
| 76 | Волновые движения при подъеме руки через сторону. | 0 |
| 77 | Волновые движения при подъеме руки через сторону. | 0 |
| 78 | Подъем руки через перед (вверх-вниз). | 0 |
| 79 | Подъем руки через перед (вверх-вниз). | 0 |
| 80 | Подъем руки через перед (вверх-вниз). | 0 |
| 81 | Подъем руки через сторону вверх (до середины), приведение вперед, опускание вниз. | 0 |
| 82 | Подъем руки через сторону вверх (до середины), приведение вперед, опускание вниз. | 0 |
| 83 | Подъем руки через сторону вверх (до середины), приведение вперед, опускание вниз. | 0 |
| 84 | Круговое вращение руки сзади вперёд. | 0 |
| 85 | Круговое вращение руки сзади вперёд. | 0 |
| 86 | Круговое вращение руки сзади вперёд. | 0 |
| 87 | Подъем руки через сторону вверх-вниз (до середины). | 0 |
| 88 | Подъем руки через сторону вверх-вниз (до середины). | 0 |
| 89 | Подъем руки через сторону вверх-вниз (до середины). | 0 |
| 90 | Движение руки от себя-к себе через сторону. | 0 |
| 91 | Движение руки от себя-к себе через сторону. | 0 |
| 92 | Движение руки от себя-к себе через сторону. | 0 |
| 93 | Движение руки от себя-к себе через перед. | 0 |
| 94 | Движение руки от себя-к себе через перед. | 0 |
| 95 | Движение руки от себя-к себе через перед. | 0 |
| 96 | Подъем руки через перед вверх (до середины), отведение в сторону, опускание вниз. | 0 |
| 97 | Подъем руки через перед вверх (до середины), отведение в сторону, опускание вниз. | 0 |
| 98 | Подъем руки через перед вверх (до середины), отведение в сторону, опускание вниз. | 0 |
| 99 | Подъем руки через сторону (до середины), круговое вращение, опускание вниз. | 0 |
| 100 | Подъем руки через сторону (до середины), круговое вращение, опускание вниз. | 0 |
| 101 | Подъем руки через сторону (до середины), круговое вращение, опускание вниз. | 0 |
| 102 | Подъем руки через сторону вверх-вниз зигзагом (по 5 точкам). | 0 |
| 103 | Подъем руки через сторону вверх-вниз зигзагом (по 5 точкам). | 0 |
| 104 | Подъем руки через сторону вверх-вниз зигзагом (по 5 точкам). | 0 |
| 105 | Подъем руки через перед вверх-вниз зигзагом (по 5 точкам). | 0 |
| 106 | Подъем руки через перед вверх-вниз зигзагом (по 5 точкам). | 0 |
| 107 | Подъем руки через перед вверх-вниз зигзагом (по 5 точкам). | 0 |
| 108 | Круговое вращение руки спереди назад. | 0 |
| 109 | Круговое вращение руки спереди назад. | 0 |
| 110 | Круговое вращение руки спереди назад. | 0 |
| 111 | Круговые вращения при подъеме руки через сторону (по 5 шт.). | 0 |
| 112 | Круговые вращения при подъеме руки через сторону (по 5 шт.). | 0 |
| 113 | Круговые вращения при подъеме руки через сторону (по 5 шт.). | 0 |
| 114 | Круговые вращения при подъеме руки через перед (по 5 шт.). | 0 |
| 115 | Круговые вращения при подъеме руки через перед (по 5 шт.). | 0 |
| 116 | Круговые вращения при подъеме руки через перед (по 5 шт.). | 0 |
| 117 | Поворот вокруг корпуса через левое плечо с вытянутой в сторону рукой | 0 |
| 118 | Поворот вокруг корпуса через левое плечо с вытянутой в сторону рукой | 0 |
| 119 | Поворот вокруг корпуса через левое плечо с вытянутой в сторону рукой | 0 |