|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **1 подъем руки через сторону (вверх-вниз)** | Классификатор |
| 0-19 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз) с медленной скоростью. | 1 |
| 20-39 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз) со средней скоростью. | 1 |
| 40-59 | 1 подъем руки через сторону (вверх-вниз) с быстрой скоростью. | 1 |
| 60-62 | Подъем руки вверх, в сторону вправо по диагонали на 45 градусов и вниз. | 0 |
| 63-65 | Подъем руки вверх, в сторону влево по диагонали на 45 градусов и вниз. | 0 |
| 66-68 | Подъем руки вверх, опускание не до конца вниз, по диагонали вниз вправо и возврат. | 0 |
| 69-71 | Подъем руки вверх, опускание не до конца вниз, по диагонали вниз влево и возврат. | 0 |
| 72-74 | Ровный подъем руки вверх, опускание волновыми движениями. | 0 |
| 75-77 | Подъем руки вверх волновыми движениями, ровное опускание руки. | 0 |
| 78-80 | Волновые движения при подъеме и опускании руки. | 0 |
| 81-83 | Подъем руки через перед вверх (до середины), отведение вправо в сторону назад, опускание вниз. | 0 |
| 84-86 | Подъем руки через сторону вверх (до середины), отведение влево перед собой, опускание вниз. | 0 |
| 87-89 | Подъем руки через сторону вверх-вниз (до середины). | 0 |
| 90-92 | Подъем вверх, движение руки от себя-к себе через перед, опускание вниз. | 0 |
| 93-95 | Подъем вверх, опускание до середины отведение в сторону влево на 45 градусов, полное опускание. | 0 |
| 96-98 | Подъем вверх до середины, отведение в сторону вправо на 45 градусов, полный подъем и опускание. | 0 |
| 99-101 | Сгибание-разгибание предплечья (в локте) | 0 |
| 102-104 | Подъем руки через сторону вверх зигзагом (по 5 точкам), опускание вниз. | 0 |
| 105-107 | Подъем руки через сторону вверх, опускание вниз зигзагом (по 5 точкам). | 0 |
| 108-110 | Подъем руки через сторону вверх-вниз зигзагом (по 5 точкам). | 0 |
| 111-113 | Подъем вверх до середины, круговое вращение, подъем до конца, опускание вниз. | 0 |
| 114-116 | Подъем вверх, опускание до середины, круговое вращение, опускание до конца. | 0 |
| 117-119 | Подъем вверх до середины, круговое вращение, подъем до конца, опускание до середины, круговое вращение, опускание до конца. | 0 |
| 120-122 | Рука в стороне, согнутая в локте, вращение в локтевом суставе к себе 4 раза. | 0 |
| 123-125 | Рука в стороне, согнутая в локте, вращение в локтевом суставе от себя 4 раза. | 0 |

63 – 65 - Подъем руки вверх, в сторону влево по диагонали на 45 градусов и вниз.

На одном месте внизу.