|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Акробатические элементы  И.п. – о.с. | баллы |
| 1 | Шагом вперед равновесие направой (левой) руки в стороны,  держать, приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх | 1 |
| 2 | Кувырок вперед прыжком, прыжок ноги врозь (слитно) | 1 |
| 3 | Шагом одной прыжок со сменой согнутых ног («козлик») | 1 |
| 4 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) в  стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения, упор присев | 1,5 |
| 5 | Кувырок назад, кувырок назад в стойку ноги врозь  прогнувшись руки в стороны | 1 |
| 6 | Силой, согнув ноги стойка на голове и руках (держать) | 2 |
| 7 | Опуститься силой в упор лежа, прыжком в упор присев | 1 |
| 8 | Вставая прыжок с поворотом на 360° | 1,5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Акробатические элементы  И.п. – о.с. | баллы |
| 1 | Шагом вперед равновесие направой (левой) руки в стороны,  держать, приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх | 1 |
| 2 | Шагом одной прыжок со сменой прямых ног («ножницы») | 1 |
| 3 | Длинный кувырок, кувырок вперед (слитно) | 1 |
| 4 | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) | 1,5 |
| 5 | Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки  вверх (держать), лечь на спину, руки вверх | 1 |
| 6 | Мост (держать) поворот в упор присев, встать руки вверх | 1,5 |
| 7 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) в  стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения, упор присев | 1,5 |
| 8 | Кувырок назад, вставая прыжок вверх ноги врозь | 1,5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Акробатические элементы  И.п. – о.с. | баллы |
| 1 | Прыжок вверх с поворотом на 360° | 1,5 |
| 2 | Шагом вперед равновесие на правой (левой) руки в стороны,  держать, приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх | 1,5 |
| 3 | Длинный кувырок вперед | 1 |
| 4 | Шагом одной прыжок со сменой прямых ног («ножницы»),  упор присев | 1 |
| 5 | Толчком двумя стойка на голове и руках (держать) | 2 |
| 6 | Упор присев, кувырок назад, кувырок назад (слитно) | 1,5 |
| 7 | Вставая прыжок вверх из упора присев на 180° | 1,5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Акробатические элементы  И.п. – о.с. | баллы |
| 1 | Шагом вперед равновесие на правой (левой) руки в стороны,  держать, приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх | 1,5 |
| 2 | Шагом одной прыжок со сменой согнутых ног («козлик») | 1 |
| 3 | Кувырок вперед, кувырок вперед в сед ноги врозь (слитно),  руки в стороны, лечь на спину, руки вверх, ноги вместе | 2,5 |
| 4 | Мост (держать), поворот влево (вправо) кругом в упор присев | 2 |
| 5 | Перекатом назад стойка на лопатках (держать) | 1,5 |
| 6 | Перекат вперед в упор присев, вставая прыжок вверх с  поворотом на 180° | 1,5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Акробатические элементы  И.п. – о.с. | баллы |
| 1 | Шагом вперед равновесие направой (левой) руки в стороны,  держать, приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх | 1,5 |
| 2 | Два кувырка вперед в упор присев (слитно) | 1,5 |
| 3 | Перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекат вперед  в упор присев | 2,5 |
| 4 | Кувырок назад в упор присев, встать | 1,5 |
| 5 | Шагом одной прыжок со сменой согнутых ног («козлик») | 1 |
| 6 | Прыжок вверх с поворотом на 360° | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Акробатические элементы  И.п. – о.с. | баллы |
| 1 | Шагом вперед равновесие на правой (левой) руки в стороны,  держать, приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх | 1,5 |
| 2 | Кувырок вперед в упор присев | 1 |
| 3 | Перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекат в сед, руки в стороны, лечь на спину, руки вверх | 2,5 |
| 4 | «Мост» из положения лёжа (держать), поворот направо (налево) кругом в упор присев, встать | 2 |
| 5 | Шагом одной прыжок со сменой прямых ног («ножницы») | 1,5 |
| 6 | Прыжок вверх ноги врозь | 1,5 |