**ГИМНАСТИКА**

**Девушки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Связки  | Стоимость  |
| 1 | Шаг правой (левой) два переворота боком «Колесо»- поворот направо (налево) в стойку, руки вверх – шаг правой (левой) переднее равновесие «Ласточка», руки в стороны (держать). Шаг прыжок «Козлик» | 1,0 +1,00,5 |
| 2 | Из упора присев кувырок вперед в сед – сед с наклоном вперед (держать), ладони прижаты к полу. | 0,5+1,0 |
| 3 | Сед, согнув ноги– сед углом, руки в стороны, сед - лечь на спину, руки вверх - согнуть руки и ноги – Мост (держать)- поворот кругом в упор присев. | 1,0 +1,0 |
| 4 | Из упора присев – кувырок назад – из упора присев перекат назад в группировке в стойку на лопатках, без помощи рук (держать). | 1,0+1,0 |
| 5 | Перекат вперед в группировке в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 360. | 1,0+1,0 |
|  |  | 10,0 |

**Юноши.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Связки  | Стоимость  |
| 1 | Отставляя правую (левую) назад на носок, руки в стороны- переднее равновесие «Ласточка» (держать)– опуская правую (левую) упор присев – из упора присев кувырок вперед в сед, руки вверх. | 1,0 +1,0 |
| 2 | Сед с наклоном вперед (держать) – ладони лежат на полу – сед – сед углом, руки в стороны (держать), перекат назад в стойку на лопатках «березка» (держать). | 0.5+1,0+0,5 |
| 3 | Перекат вперед в группировке в упор присев – из упора присев, кувырок назад - силой, согнув ноги, стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор присев- встать в стойку, руки в стороны. Шаг прыжок «Ножницы» | 1,0+1,00,5 |
| 4 | Махом одной толчком другой 2 переворота боком «колесо» - приставляя правую (левую) поворот на право (налево) в основную стойку. | 1,0 +1,0 |
| 5 | Из упора присев кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360. | 0,5+1,0 |
|  |  | 10,0 |