

## Комбинация для девушек

№ п/п	УПРАЖНЕНИЕ	Стоимость элементов
	И.п.-о.с.	
<b>1</b>	Шаг правой (левой) одноименный поворот на одной, другая согнута, носок у колена на 360 - шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед ("козлик") - шагом одной, толчком другой стойка на руках- кувырок вперед-встать в стойку руки вверх.	<b>0,5</b>  <b>0,5</b> <b>1,0+0,5</b>
<b>2</b>	Махом одной, толчком два переворота в сторону (колесо), – приставляя правую (левую), поворот направо (налево) спиной по направлению движения - Фронтальное равновесие с захватом (держать).	<b>0,5+0,5</b>  <b>0,5</b>
<b>3</b>	Отставляя правую (левую) в сторону(не шире длины стопы), стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад «Мост», с опорой на одну ногу, другая прямая вперед, вертикально (держать) – лечь на спину, руки вверх, сгибаясь сед углом, руки в стороны (держать) - перекат в стойку на лопатках («березка») без помощи рук (держать) - перекат назад вперед в группировке в упор присев.	<b>1,0</b>  <b>1,0</b> <b>0,5</b> <b>0,5</b>
<b>4</b>	Кувырок назад в упор стоя согнувшись и кувырок назад согнувшись с выпрямлением в стойку руки в стороны. Шаг наскок прыжок «разножка», кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360.	<b>0,5+0,5</b> <b>0,5</b> <b>1,0</b> <b>0,5</b>