

Комбинация для юношей

№ п/п	УПРАЖНЕНИЕ	Стоимость элементов
	И.п.-о.с.	
1	Шагом одной, толчком другой стойка на руках- кувырок вперед –встать, руки в стороны шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед ("ножницы"), отставляя правую (левую) в сторону на носок, одноименный поворот на одной на 360, другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь-прыжком стойка, руки вверх	1,0+0,5 0,5 0,5
2	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колесо), –Фронтальное равновесие с захватом(держать)- приставить правую (левую) повернуться лицом по направлению движения в упор присев	0,5+0,5 0,5
3	Кувырок назад-кувырок назад через стойку на руках (обозначить)- наклон вперед, силой согнувшись стойка на голове и руках(держать) - опуститься в упор лежа (обозначить) - прыжком упор присев, перекаат назад в группировке в стойку на лопатках без помощи рук «березка» (держать) - перекаат в сед углом, руки в стороны (держать) - перекаат назад и вперед в группировке в упор присев, ноги скрестно, поворот на 180 в упор присев	0,5+1,0 1,0 0,5 0,5
4	Кувырок вперед - прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки в стороны - кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360	0,5+0,5 1,0+0,5