**Гимнастическая** **комбинация**

**Девушки**

 Переднее равновеие («Ласточка», держать) - кувырок вперед согнувшись в упор присев - встать - два переворота в сторону («Колеса») слитно - повернуться плечом назад по ходу движения-шаг прыжок «Ножницы» - одноименный поворот на 360 (на правой/левой) другая согнута в колене

 Кувырок назад согнувшись на прямые ноги, ноги вместе-кувырок назад согнувшись в широкую стойку- наклон вперед, руки в стороны- кувырок вперед в стойку на лопатках(держать)-перекат вперед в сед углом (держать)-лечь-«Мост»-поворот на 180 в упор присев-встать

 Шаг наскок - прыжок «Разножка»- со старта пловца кувырок вперед прыжком – прыжок прогнувшись, ноги врозь- кувырок вперед прыжком – прыжок на 360

**Гимнастическая** **комбинация**

**Юноши**

 Переднее равновеие («Ласточка», держать) - кувырок вперед согнувшись в упор присев - встать - два переворота в сторону («Колеса») слитно - повернуться плечом назад по ходу движения-шаг прыжок «Ножницы» - одноименный поворот на 360 (на правой/левой) другая в сторону

 Кувырок назад согнувшись на прямые ноги, ноги вместе-кувырок назад согнувшись в широкую стойку- наклон вперед, руки в стороны- стойка на голове и руках (держать)-перекат вперед в сед углом (держать)-переворот в упор лежа на согнутых руках-упор прнисев -встать

 Шаг наскок - прыжок «Группировка»- кувырок вперед прыжком – прыжок прогнувшись, ноги врозь- кувырок вперед прыжком – прыжок на 360