**Зачетное акробатическое упражнение для девушек**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** |  |
|  | И.п. – о.с. |  |
| 1. | Шаг правой (левой) одноименный поворот на одной, другая согнута, носок у колена на 360, шагом одной, толчком другой стойка на руках- кувырок вперед, шаг наскок прыжок "разножка", - шагом вперёд вперед переднее равновесие, руки в стороны "Ласточка", держать – приставить ногу в стойку, руки вверх | 0,5+0,5+0,5+1,0 |
| 2. | Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо), с правой (левой), махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо), с левой (с правой), повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) лицом по направлению движения в упор присев | 0,5+0,5 |
| 3. | Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнув­шись в стойку, руки вверх | 0,5+1,0 |
| 4. | Отставляя правую (левую) в сторону(не шире длины стопы), стойка ноги врозь, руки вверх «Мост», держать - поворот направо (налево) кругом в упор присев | 1,0 |
| 5. | Кувырок вперёд в сед углом, обозначить – сед углом, руки в стороны, держать– перекат вперед в сед, руки вверх – наклон вперед (складка), обозначить, перекат назад согнувшись в стойку на лопатках без помощи рук, держать -перекат вперед в упор присев | 0,5+0,5+0,5 |
| 6. | Встать, шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед ("ножницы") –приставить ногу в "старт плова" кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° | 0,5+1,0+1,0 |

**Зачетное акробатическое упражнение для юношей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Упражнение** |  |
|  | И.п. – о.с. |  |
|  | Отставляя правую (левую) в сторону на носок, одноименный поворот на одной на 360, другая назад , руки в стороны в стойку ноги врозь, прыжком соединить ноги в основную стойку, шагом одной, толчком дугой стойка на руках- кувырок вперед, приставить ногу – махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо), с правой(левой), махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо), с левой (правой), повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) лицом по направлению движения в упор присев | 0,5+0,5+0,5+0,5 |
|  | Кувырок назад – кувырок назад через стойку на руках, обозначить силой согнувшись в стойку руки в стороны | 0,5+1,0 |
|  | Шагом вперед переднее равновесие, руки в стороны "Ласточка", держать – приставить ногу | 1,0 |
|  | Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед ("ножницы"), приставить ногу- упор присев, силой согнувшись, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев. | 0,5+1,0 |
|  | Кувырок вперед в сед –сгибаясь, поднять прямые ноги в сед углом, руки в стороны, держать,- сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх, держать – соединяя ноги, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекат вперед в упор присев | 0,5+0,5+0,5+0,5 |
|  | Встать, поворот кругом, шаг наскок прыжок в группировке, "старт пловца" кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360° | 0,5+0,5+1,0 |