

Юноши Акробатика

	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п.-основная стойка	
1	Шаг правой(левой)вперед.махом одной толчком другой-стойка на руках(обозначит)-кувырок вперед в упор присев-кувырок вперед согнувшись в стойки ноги врозь,руки в стороны .	2.0 балла
2	Наклон вперед прогнувшись –кувырок вперед в стойку на лопатках(обозначит) стойка на лопатках без помощи рук(держать)-перекат вперед и прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.	2.0
3	Левую(правую) в сторону на-насок.руки в стороны – равновесие на правой (левой).левую(правую)в сторону(не ниже 45 градусов),в руки в стороны(держать)	2.0
4	Упор присев-стойка на голове и руках(держать)- упор присев-кувырок назад на прямые ноги, руки вверх	2.0
5	Переворот в сторону(колесо)- переворот в сторону с поворотом на 90 градусов в стойку ноги вместе спиной к направлению движения.	2.0

Девушки Акробатика

	Связки	
1	Ласточка,равновесие на правой(левой),руки в стороны(держать). Вертикальное равновесия нога в сторону на90 градусов и выше	2,0 балла
2	Переворот в сторону(колесо)- переворот в сторону с поворотом на 90градусов (рондат) в стойку ноги в вместе спиной к направлению движения	2.0 балла
3	Переворот назад- Переворот вперед-Шагат руки в стороны-Сед углом Услож.вариант:Переворот назад на одной руке-Переворот назад на одной руке	1.0 балла 1,0 балла
4	Кувырок назад согнувшись в стойки ноги вроз,руки в стороны-шаг правый(левый)вперед, махом одной толчком другой-стойка на руках-кувырок вперед согнувшись в стойки ноги вроз,руки в стороны.	2.0 балла
5	Наклон вперед прогнувшись-кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук(держать)- перекат вперед- длинный кувырок с поворотом 180 градусов	2,0 балла

Хузина З.С.

8 927 481 83 21

3-29-52