

5-6 КЛАССЫ

Мальчики

Акробатическое упражнение

	И.п. – о.с.	Баллы
1	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, (держать), приставляя ногу упор присев	1,0
2	Два кувырка вперед в упор присев	2,0
3	Перекатом назад стойка на лопатках (держать)	2,0
4	Перекат вперед в упор присев	1,0
5	Кувырок назад в упор присев	2,0
6	Прыжок вверх с поворотом на 360 °	2,0

Девочки

Акробатическое упражнение

	И.п. – о.с.	Баллы
1	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, (держать), приставляя ногу упор присев	1,5
2	Кувырок вперед в упор присев	1,5
3	Перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекат вперед в упор присев, встать в стойку ноги врозь	2,0
4	«Мост» из положения стоя, (держать), поворот направо (налево) кругом в упор присев, встать	3,0
5	Прыжок вверх ноги врозь	2,0