

Тарифный лист

Шифр - _____

Номер элемента	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)	Сбавки
1.1	Равновесие на одной, вторую согнуть вперёд	0,4	
1.2	«Ласточка»	0,6	
1.3	Боковое равновесие	0,7	
1.4	Фронтальное равновесие	1,0	
2.1	Кувырок вперёд	0,4	
2.2	Кувырок вперёд прыжком	0,7	
2.3	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	0,7	
2.4	Кувырок вперед согнувшись	1,1	
2.5	Стойка на руках, кувырок вперёд	1,1	
3.1	«Берёзка»	0,3	
3.2	«Берёзка» без помощи рук	0,5	
3.3	Силой, сгибая ноги, стойка на голове	0,6	
3.4	Силой, согнувшись, стойка на голове	0,8	
3.5	Силой, согнувшись, стойка на голове, стойка на руках	1,2	
4.1	Прыжок вверх ноги врозь «разножка»	0,6	
4.2	Прыжок верх ноги врозь	0,6	
4.3	«Козлик»	0,6	
4.4	«Ножницы»	0,8	
4.5	Прыжок вверх согнувшись ноги врозь	1,0	
5.1	Сед углом, сгибаясь-разгибаясь кувырок назад	0,5	
5.2	Сед углом, кувырок назад согнувшись	0,7	

5.3	Упор углом	1,0	
6.1	Поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу	0,5	
6.2	Поворот на одной на 360°, отводя свободную ногу	0,5	
6.3	«Колесо»	0,8	
6.4	Два «колеса» (слитно)	1,2	
6.5	«Колесо» с опорой на одну руку	1,2	
7.1	Кувырок назад	0,5	
7.2	Кувырок назад в стойку ноги врозь	0,7	
7.3	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	0,9	
7.4	Кувырок назад согнувшись	1,1	
7.5	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)	1,5	
8.1	Прыжок на 180°	0,3	
8.2	Прыжок на 360°	0,5	
8.3	Прыжок на 540°	0,8	
9	«Рондат»	0,2	
10	«Фляк»	0,4	
11	В стойке на руках поворот на 180°	0,4	
		СЛОЖНОСТЬ	
		ТЕХНИКА	
		ИТОГОВЫЙ БАЛЛ	