

7-8 КЛАССЫ

Юноши

Акробатическое упражнение

	И.п. – о. с.	Баллы
1	2-3 шага разбега, кувырок вперед прыжком в упор присев	1,5
2	Кувырок вперед, встать	1,0
3	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, (держать)	1,0
4	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»), шаг и приставляя ногу, упор присев	1,0
5	Толчком двумя, стойка на голове и руках выпрямляя ноги, (держать), упор присев	2,5
6	Кувырок назад, встать	1,5
7	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5

Девушки

Акробатическое упражнение

	И.п. – о. с.	Баллы
1	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, (держать)	1,0
2	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (козлик), шаг и приставляя ногу, упор присев	1,0
3	Два кувырка вперед слитно	2,0
4	Перекат назад в стойку на лопатках, (держать), перекач вперед, лечь на спину, руки вверх	1,0
5	Согнув руки и ноги мост, (держать), поворот направо (налево) кругом в упор присев	2,0
6	Кувырок назад	1,5
7	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5