

Региональный этап всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2019-2020 учебный год

Практическая часть: Акробатическая комбинация девушки

Максимальный балл – 24

Испытание проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер с возможностью выбора **только одного** элемента из каждой структурной группы указанной в таблице технических элементов.

Участник может выполнить элементы повышенной трудности (дополнительные элементы) **вставляя их в любую часть своей программы.**

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Перед началом выступления, участник представляет заполненный тарифный лист (Приложение 1) с указанием технических элементов включённых в программу и сложности упражнения (карточка заявленных элементов) в печатном виде для каждого члена жюри (3 экземпляра). В ячейке «сложность» указывается общая сумма стоимости упражнений. **Таблица выполняемых элементов должна быть строго на одном листе!**

Участники, не представившие тарифные листы, а также участники с тарифными листами, заполненными «от руки», не допускаются к выполнению упражнения. После выполнения комбинации тарифные листы остаются в судейской коллегии.

В случае пропуска элемента или изменения установленной последовательности выполнения элементов в соединениях участник получает сбавку 0,5 балла. При некорректном заполнении тарифного листа (несоответствие упражнения и стоимости, неправильная сумма сложности упражнения) участник наказывается сбавкой **3 балла.**

Выход за пределы дорожки (14 x 2 м), оказанная при выполнении упражнения вербальная помощь сопровождающим лицом, наказывается сбавкой 1 балл.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке слитно, динамично, без неоправданных пауз. **При необходимости участник может поменять направление движения при выполнении комбинации или вставить связующие элементы.** Техника выполнения связующих элементов оценивается членами жюри. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Бригада жюри оценивает трудность выполненного упражнения (максимальная оценка 14,0) и технику исполнения (максимальная оценка 10,0). После выполнения комбинации оценка за сложность складывается с оценкой за технику и определяется окончательная оценка участника (*Пример: оценка за трудность 9,5 + оценка за технику 8,2 = окончательная оценка 17,7*). Максимальная оценка составляет 24,0 балла.

№ п/п	Структурные группы	Номер элемента	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1	Равновесия (держат 2 секунды)	1.1	Шагом вперёд равновесие на одной «ласточка», приставить ногу	0,3
		1.2	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз), приставить ногу	0,5
		1.3	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне плеча), приставить ногу	0,8
2	Кувырки вперёд	2.1	Кувырок вперёд в упор присев	0,2
		2.2	Кувырок вперёд прыжком в упор присев	0,4
		2.3	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны	0,6
		2.4	Кувырок вперед согнувшись, выпрямиться руки вверх, упор присев (при выполнении следующего элемента 3.5 остаться в стойке ноги вместе)	0,8
3	Стойки (держат 2 секунды)	3.1	Стойка на голове и руках согнув ноги, упор присев, встать руки в стороны	0,4
		3.2	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, упор присев, встать руки в стороны	0,5
		3.3	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, упор присев, встать руки в стороны	0,6
		3.4	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, согнуть ноги, выпрямляя выход в стойку на руках, кувырок вперёд в упор присев, встать руки в стороны	0,6+0,4
		3.5	Отставляя левую (правую) в сторону – упор стоя согнувшись ноги врозь, силой, согнувшись стойка на руках «спичаг».	1,2
4	Прыжки с изменением положения ног	4.1	Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног "козлик"	0,3
		4.2	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног "ножницы"	0,5
5	Кувырки вперёд через стойку на руках	5.1	Кувырок вперёд прыжком	0,3
		5.2	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд	0,5
		5.3	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд через прямые руки в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны, выпрямляясь прыжком в стойку ноги вместе	0,7
		5.4	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд согнувшись через прямые руки	0,9
		5.5	Махом одной и толчком другой стойка на руках (держать), кувырок вперёд согнувшись через прямые руки, встать, отставляя ногу в сторону руки вверх	1,2
6	Равновесия в упорах (держат 2 секунды)	6.1	Лечь на спину, мост, поворот влево (вправо) кругом в упор присев, встать	0,3
		6.2	Отставить ногу в сторону руки вверх, наклоном назад мост, встать	0,5

	секунды)	6.3	Отставить ногу в сторону руки вверх, наклоном назад мост с опорой на одну ногу, вторую вверх, встать	0,7
7	Повороты на одной ноге	7.1	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперед, шагом вперед поворот на 180°	0,4
		7.2	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, отводя свободную ногу назад, шагом вперед поворот на 180°	0,4
		7.3	Шагом вперед, поворот на одной на 540°, сгибая свободную ногу вперед	0,6
		7.4	Шагом вперед, поворот на одной на 540°, отводя свободную ногу назад	0,6
		7.5	Шагом вперед, поворот на одной на 720°, отводя свободную ногу назад или сгибая свободную ногу вперед, шагом вперед поворот на 180°	0,9
8	Прыжки с изменением положения ног	8.1	Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка»)	0,4
		8.2	Прыжок касаясь (нога назад прямая, бедро на уровне горизонтали)	0,5
		8.3	Прыжок, сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак»)	0,6
		8.4	Прыжок шагом	0,8
9	Перевороты	9.1	Два переворота в сторону («колесо») (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот в сторону движения	0,5
		9.2	Переворот в сторону («колесо»), с 2 – 4 шагов разбега переворот в сторону с поворотом на 90° («фрондат»), шагом вперед поворот на 180°	0,3+0,4
		9.3	Переворот в сторону с опорой на одну руку («колесо»), поворот в сторону движения, с 2 – 4 шагов разбега переворот в сторону с поворотом на 90° («фрондат»), шагом вперед поворот на 180°	0,5+0,4
10	Кувырки назад	10.1	Кувырок назад в упор присев	0,2
		10.2	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,4
		10.3	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,6
		10.4	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить), опуская ноги выпрямиться	0,8
		10.5	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить), опуская ноги выпрямиться	1,0
		10.6	Кувырок назад в стойку на руках (держать), опуская ноги выпрямиться	1,2
11	Стойки (держать 2 секунды)	11.1	Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед сед руки в стороны	0,3
		11.2	Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках без помощи	0,5

			рук, перекатом вперёд сед руки в стороны	
		11.3	Упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, перекатом вперёд сед руки в стороны	0,7
12	Равновесия в седах и упорах (держат 2 секунды)	12.1	Сед углом, руки в стороны, сед руки в стороны	0,3
		12.2	Упор углом ноги врозь, сед руки в стороны	0,5
		12.3	Упор углом ноги вместе, сед руки в стороны	0,7
		12.4	Высокий угол ноги вместе, сед руки в стороны	1,0
13	Кувырки назад	13.1	Кувырок назад в упор присев, встать	0,3
		13.2	Наклон вперед руки вверх, разгибаясь, кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,4
		13.3	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,5
14	Прыжки вверх с поворотом	14.1	Прыжок вверх с поворотом на 360°	0,3
		14.2	Прыжок вверх с поворотом на 540°	0,5
		14.3	Прыжок вверх с поворотом на 720°	0,8
<u>МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ</u>				<u>12,0</u>
УСЛОЖНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ)				
15	Перевороты	15	Медленный переворот вперед или назад («перекидка»)	0,4
16	Стойка на руках	16.1	В стойке на руках (обозначить) поворот на 180°	0,4
		16.2	В стойке на руках (обозначить) поворот на 360°	0,5
17	Перевороты	17	Темповой переворот вперед или назад («фляк»)	0,5
18	Сальто	18	Сальто вперед или назад в группировке	0,6
<u>МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ</u>				<u>2,0</u>
<u>ОБЩИЙ МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ</u>				<u>14,0</u>

Требования к выполнению элементов

№ п/п	Структурные группы	Номер элемента	Элементы и соединения
1	Равновесия (держат 2 секунды)	1.1	<i>Равновесие на одной ноге «ласточка»</i> - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.
		1.2	<i>Фронтальное равновесие с захватом</i> - пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону.
		1.3	<i>Фронтальное равновесие</i> - пятка поднятой ноги на уровне плеч, руки произвольно.
2	Кувырки вперёд	2.1	<i>Кувырок вперёд</i> - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.
		2.2	<i>Кувырок вперёд прыжком</i> - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа, группировка.
		2.3	<i>Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны</i> - ноги прямые, без удара о пол при завершении, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице.
		2.4	<i>Кувырок вперёд согнувшись</i> - ноги прямые, без удара о ковёр при завершении.
3	Стойки (держат 2 секунды)	3.1	<i>Стойка на голове согнув ноги</i> – при выходе в стойку допускается отталкивание ногами от опоры, ноги согнуты, бёдра параллельно полу.
		3.2	<i>Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках</i> - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, вертикальное положение тела.
		3.3	<i>Силой согнувшись, стойка на голове и руках</i> - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги вместе, вертикальное положение тела.
		3.4	<i>То же что 3.3. Со стойки на голове и руках, сгибая - разгибая ноги выход в стойку на руках</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр.
		3.5	<i>Силой, согнувшись стойка на руках «сичаг»</i> - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры и сгибания рук, ноги врозь или вместе.
4	Прыжки с изменением положения ног	4.1	<i>Прыжок со сменой согнутых ног «козлик»</i> - при смене согнутых ног бедро выше горизонтали, руки в стороны.
		4.2	<i>Прыжок со сменой ног «ножницы»</i> - смена прямых ног не ниже горизонтали, руки в стороны.

5	Кувырки вперёд через стойку на руках	5.1	<i>Кувырок вперёд прыжком</i> - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа, группировка.
		5.2	<i>Через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд в упор присев</i> – в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр.
		5.3	<i>Через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд через прямые руки в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок через прямые руки в стойку ноги врозь без удара о ковёр при завершении, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице.
		5.4	<i>Через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд согнувшись через прямые руки</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок через прямые руки в стойку без удара о ковёр при завершении.
		5.5	<i>Через стойку на руках (держать) кувырок вперёд согнувшись через прямые руки</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела <u>не менее 2 секунд</u> , кувырок через прямые руки в стойку без удара о ковёр при завершении.
6	Равновесия в упорах (держать 2 секунды)	6.1	<i>Мост</i> - руки и ноги прямые, кисти рук и плечи образуют вертикальную линию. <i>Поворот кругом</i> – во время поворота колени не касаются опоры.
		6.2	<i>Мост</i> - руки и ноги прямые, кисти рук и плечи образуют вертикальную линию.
		6.3	<i>Мост с опорой на одну ногу</i> - свободная нога прямая поднята вертикально, руки прямые.
7	Повороты на одной ноге	7.1, 7.3	<i>Поворот на 360°, 540° сгибая свободную ногу вперёд</i> - повороты могут быть как открытые («плечом вперёд»), так и закрытые («плечом назад»), выполняются на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки произвольно. Свободная нога согнута вперед и прижата носком ступни к колену опорной ноги. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.
		7.2, 7.4	<i>Поворот на 360°, 540° отводя свободную ногу назад</i> - повороты могут быть как открытые («плечом вперёд»), так и закрытые («плечом назад»), выполняются на носке, без подскоков, сохраняя строго вертикальное положение туловища, руки произвольно, свободная нога отводится на угол не менее 45°. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.

		7.5	<i>Поворот на 720° отводя свободную ногу назад или сгибая свободную ногу вперёд – то же что и 7.1, 7.2, 7.3, 7.4</i>
8	Прыжки с изменением положения ног	8.1	<i>Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) «разножка» - выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.</i>
		8.2	<i>Прыжок касаясь - туловище вертикально, носок согнутой ноги касается бедра прямой ноги назад, бедро прямой ноги на уровне горизонтали, приземление через одну ногу с приставлением другой. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.</i>
		8.3	<i>«Казак» - выполняется строго с вертикальным положением тела, свободная нога прямая и поднята вперед горизонтально или выше.</i>
		8.4	<i>Прыжок шагом - исполняется шагом одной ногой вперед с прыжком на нее и одновременным отведением другой ноги назад. Слегка прогнуться в грудной части позвоночника, ноги разведены в «шпагат». Допускается выполнение с 2-4 шагов разбега.</i>
9	Перевороты	9.1	<i>Два переворота в сторону «колесо» (слитно) - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах . Два переворота выполняются строго слитно без остановок и потери темпа.</i>
		9.2	<i>Переворот в сторону «колесо» - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа. «Рондат» - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах; соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две ноги. Допускается выполнение с вальсета и 2-4 шагов разбега.</i>
		9.3	<i>Переворот в сторону «колесо» с опорой на одну руку, - при выполнении переворота прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа. «Рондат» - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах; соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две ноги. Допускается выполнение с вальсета и 2-4 шагов разбега.</i>

10	Кувырки назад	10.1	<i>Кувырок назад в упор присев</i> - плотная группировка, без касания коленями опоры.
		10.2	<i>Кувырок назад в упор стоя согнувшись</i> - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
		10.3	<i>Кувырок назад согнувшись</i> - ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.
		10.4	<i>Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору.
		10.5	<i>Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить)</i> - ноги прямые и вместе, в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору.
		10.6	<i>Кувырок назад в стойку на руках (держать)</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела <u>не менее 2 секунд</u> , мягкая, без удара постановка ног на опору.
11	Стойки (держать 2 секунды)	11.1	<i>Стойка на лопатках</i> - полностью выпрямленное вертикальное положение тела.
		11.2	<i>Стойка на лопатках без помощи рук</i> - полностью выпрямленное вертикальное положение тела, руки лежат на ковре.
		11.3	<i>Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук</i> - полностью выпрямленное вертикальное положение тела, руки лежат на ковре.
12	Равновесия в седах и упорах (держать 2 секунды)	12.1	<i>Сед углом</i> - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, носки подняты выше уровня глаз. Носки ниже уровня глаз – ошибка невыполнения.
		12.2	<i>Упор углом ноги врозь</i> – в упоре на руках (ладони касаются ковра) ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости, ноги прямые, пятки пола не касаются.
		12.3	<i>Упор углом ноги вместе</i> - в упоре на руках (ладони касаются ковра) ноги прямые, пятки пола не касаются.
		12.4	<i>Высокий угол ноги вместе</i> – упор на руках, ноги прямые, пятки подняты выше уровня плеч, незначительное отклонение туловища от вертикального положения.
13	Кувырки назад	13.1	<i>Кувырок назад в упор присев</i> – кувырок выполняется из вертикального положения тела. Наклон вперёд перед началом выполнения кувырка – ошибка невыполнения.
		13.2	<i>Наклон вперёд, разгибаясь, кувырок назад согнувшись в упор присев</i> – наклон с прямыми руками, во время кувырка ноги выпрямлены, завершение элемента без потери темпа.
		13.3	<i>Кувырок назад согнувшись с упор стоя согнувшись</i> – кувырок выполняется из вертикального положения тела с прямыми ногами, постановка ног без удара. Наклон вперёд перед началом выполнения кувырка – ошибка невыполнения.

14	Прыжки вверх с поворотом	14.1 14.2 14.3	<i>Прыжок вверх с поворотом на 360°, 540°, 720°</i> - прыжки выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.
УСЛОЖНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ)			
15	Перевороты	15	<i>Медленный переворот вперёд или назад «перекидка»</i> - допускается выполнение на одну или две ноги, а также со сменой ног при прохождении стойки на руках. Выполняется в конце комбинации после выполнения обязательных элементов.
16	Стойка на руках	16.1	<i>В стойке на руках (обозначить) поворот на 180° и 360°</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела. Вернуться в И.П. допускается через кувырок вперёд.
		16.2	Отсутствие после поворота обозначение стойки, недоворот рук при завершении более 20° - ошибка невыполнения.
17	Перевороты	17	<i>Темповой переворот вперёд</i> - допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега, на одну или две ноги. Выполняется в конце комбинации после выполнения обязательных элементов. <i>Темповой переворот назад «фляк»</i> - допускается выполнение с места или рондата на одну или две ноги. Выполняется после элемента 9.3 или в конце комбинации.
18	Сальто	18	<i>Сальто вперёд или назад</i> - допускается выполнение с 2-3 шагов разбега или переворота вперёд (назад), приземление без потери равновесия. Выполняется после элемента 9.3 или в конце комбинации после выполнения обязательных элементов.

Тарифный лист

Шифр - _____

Номер элемента	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)	Сбавки
1.1	«Ласточка»	0,3	
1.2	Фронтальное равновесие с захватом	0,5	
1.3	Фронтальное равновесие	0,8	
2.1	Кувырок вперёд	0,2	
2.2	Кувырок вперёд прыжком	0,4	
2.3	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	0,6	
2.4	Кувырок вперед согнувшись	0,8	
3.1	Стойка на голове согнув ноги	0,4	
3.2	Силой, сгибая ноги, стойка на голове	0,5	
3.3	Силой, согнувшись, стойка на голове	0,6	
3.4	Силой, согнувшись, стойка на голове. Сгибая, разгибая ноги, стойка на руках, кувырок вперёд	0,6+0,4	
3.5	«Спичаг»	1,2	
4.1	«Козлик»	0,3	
4.2	"Ножницы"	0,5	
5.1	Кувырок вперёд прыжком	0,3	
5.2	Стойка на руках, кувырок вперёд	0,5	
5.3	Стойка на руках, кувырок через прямые руки, в стойку ноги врозь	0,7	
5.4	Стойка на руках, кувырок согнувшись через прямые руки	0,9	
5.5	Стойка на руках (<u>держать</u>), кувырок согнувшись через прямые руки	1,2	
6.1	Мост из положения лёжа	0,3	
6.2	Мост	0,5	

6.3	Мост с опорой на одну ногу	0,7	
7.1	Поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу	0,4	
7.2	Поворот на одной на 360°, отводя свободную ногу	0,4	
7.3	Поворот на одной на 540°, сгибая свободную ногу	0,6	
7.4	Поворот на одной на 540°, отводя свободную ногу	0,6	
7.5	Поворот на одной на 720°	0,9	
8.1	«Разножка»	0,4	
8.2	Прыжок касаясь	0,5	
8.3	«Казак»	0,6	
8.4	Прыжок шагом	0,8	
9.1	Два «колеса» слитно	0,5	
9.2	«Колесо», «рондат»	0,3+0,4	
9.3	«Колесо» с опорой на одну руку, «рондат»	0,5+0,4	
10.1	Кувырок назад	0,2	
10.2	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	0,4	
10.3	Кувырок назад согнувшись	0,6	
10.4	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)	0,8	
10.5	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить)	1,0	
10.6	Кувырок назад в стойку на руках (держат)	1,2	
11.1	«Берёзка»	0,3	
11.2	«Берёзка» без помощи рук	0,5	
11.3	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук	0,7	
12.1	Сед углом	0,3	
12.2	Упор углом ноги врозь	0,5	
12.3	Упор углом ноги вместе	0,7	
12.4	Высокий угол	1,0	
13.1	Кувырок назад в упор присев	0,3	

13.2	Наклон вперёд, разгибаясь, кувырок назад согнувшись в стойку	0,4	
13.3	Кувырок назад согнувшись в стойку	0,5	
14.1	Прыжок на 360°	0,3	
14.2	Прыжок на 540°	0,5	
14.3	Прыжок на 720°	0,8	
15	«Перекидка»	0,4	
16.1	В стойке на руках поворот на 180°	0,4	
16.2	В стойке на руках поворот на 360°	0,5	
17	Переворот, «фляк»	0,5	
18	Сальто	0,6	
		СЛОЖНОСТЬ	
		ТЕХНИКА	
		ИТОГОВЫЙ БАЛЛ	