

## 9-11 КЛАССЫ

### Юноши

#### Акробатическое упражнение

	И.п. – о.с.	Баллы
1	Шагом вперед равновесие направо (левой), руки в стороны, держать, приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх	1,0
2	Кувырок вперед прыжком, встать	1,0
3	Прыжок ноги врозь, выпрямиться в стойку руки вверх	1,0
4	Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев – встать, руки вверх	2,0
5	Кувырок назад согнувшись и выпрямляясь, стойка руки вверх;	1,5
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения, упор присев	1,5
7	Кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 360°.	2,0

### Девушки

#### Акробатическое упражнение

	И.п. – о.с.	Баллы
1	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»), шаг и приставляя ногу, упор присев	1,0
2	Два кувырка вперед слитно	1,0
3	Перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,5
4	Перекаат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, (держать), лечь на спину руки вверх	1,0
5	«Мост», (держать), поворот в упор присев, встать, руки вверх	1,5
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь – приставляя ногу, поворот в сторону движения, упор присев	2,0
7	Кувырок назад	1,0
8	Прыжок вверх прогнувшись	1,0