**Гимнастика, девушки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Элементы и соединения | Стоимость в баллах |
| 1. | И.П. – основная стойка.Равновесие на правой (левой), руки в стороны | 0,5 |
| 2. | Опуская левую (правую) в сторону на носок руки влево (вправо) - одноименный поворот направо (налево) на одной на 3600, другая назад, руки в стороны  | 1,0 |
| 3. | Шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить - кувырок вперед | 1,0 |
| 4. | Встать и махом одной, толчком другой переворот вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны | 1,0  |
| 5. | Приставляя ногу, повернуться в сторону движения, медленный переворот вперед или назад («перекидка») | 1,0 |
| 6. | Шаг правой вперед и махом левой прыжок с поворотом направо кругом на правую, левую назад – шаг левой прыжок со сменой прямых ног («ножницы») – шагом левой вперед наскок на две ноги прыжок ноги врозь (левая вперед, правая назад) | 0,5+0,5+0,5 |
| 7. | Шаг правой вперед, отставляя левую в сторону стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад «мост», держать | 1,0 |
| 8. | Встать в стойку ноги врозь руки вверх - наклоняясь, упор стоя согнувшись – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать  | 0,5 |
| 9. | Перекат вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать | 1,0 |
| 10. | Сед – наклон вперед, руки вверх, обозначить, кувырок назад - кувырок назад в упор стоя согнувшись - выпрямиться | 0,5+0,5 |
| 11. | Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 3600 | 0,5 |

***Гимнастика, юноши***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Элементы и соединения | Стоимость в баллах |
| 1. | И.П. – основная стойка Встать на носки, руки в стороны и, отставляя ногу в сторону, широкая стойка ноги врозь - наклоняясь, упор стоя согнувшись – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать | 0,5 |
| 2. | Перекат вперед в упор присев - встать, руки вверх – махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить, и кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны | 0,5 |
| 3. | Наклон согнувшись обозначить, силой согнувшись стойка на голове и руках, держать | 1,0 |
| 4. | Согнуть ноги и, выпрямляя их, выйти в стойку на руках – поворот на 180 гр. в стойке на руках и опуститься в упор стоя согнувшись - выпрямиться, руки вверх. | 1,0 +1,0 |
| 5. | Переворот в сторону(«колесо»), с двух-3 шагов разбега переворот с поворотом на 90 гр. (рондат) – прыжок вверх прогнувшись – упор присев | 1,0 + 0,5  |
| 6. | Кувырок назад в стойку на руках, обозначить, опуститься в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку руки в стороны | 1,0 + 0,5 |
| 7. | С двух, трёх шагов толчком двух ног прыжок согнувшись ноги врозь – два шага вперед – прыжок в группировке, основная стойка | 1,0 + 0,5 |
| 8. | Кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360◦ | 0,5 + 1,0 |