
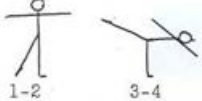

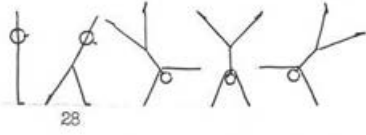
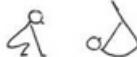


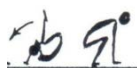

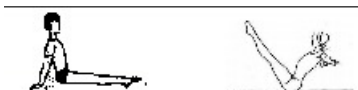

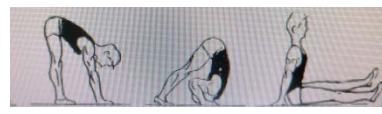



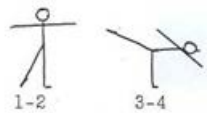

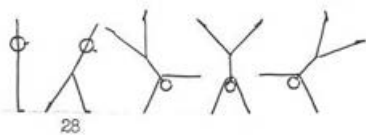
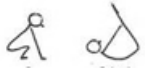


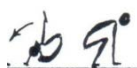

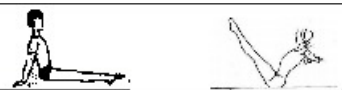

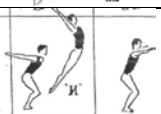




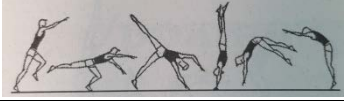
Дополнительные материалы

Графическое изображение акробатических упражнений (девочки)

№	Описание упражнения	Графическое изображение	Стоимость в баллах
1.	И.П. – ОС.		
2.	Шаг вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка») – удерживать 3 с.		1,5
3	«Мост» из положения лёжа на спине (удерживать 3 сек)		1,5
4	Махом одной, толчком другой переворот боком («Колесо»)		1,5
5.	Кувырок вперёд в группировке		0,5
6.	Перекат назад в стойку на лопатках (удерживать 3 с.)		1,0
7	Кувырок вперёд в сед с прямыми ногами, наклон вперёд, руки вверх		1,0
8.	Кувырок назад в упор присев		0,5
9.	Кувырок назад в полушпагат		
10.	Сед – сед углом, руки в стороны		1,0
11.	Перекат назад, в стойку на лопатках согнувшись		1,0
12.	Из седа кувырок назад с прямыми ногами		1,5
13.	Прыжок вверх с поворотом на 180		1,0
14.	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх		1,0

Графическое изображение акробатических упражнений (мальчики)

№	Описание упражнения	Графическое изображение	Стоимость в баллах
1.	И.П. – ОС.		
2.	Шаг вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка») – удерживать 3 с.		1,5
3	Махом одной, толчком другой стойка на руках – сгибая руки кувырок вперёд в упор присев		2,0
4	Махом одной, толчком другой переворот боком («Колесо»)		1,5
5.	Кувырок вперёд в группировке		0,5
6.	Перекат назад в стойку на лопатках (удерживать 3 с.)		1,0
7	И.П –старт пловца – кувырок прыжком в упор присев		1,0
8.	Кувырок назад в упор присев		0,5
9.	Толчком стойка на голове и руках		2,0
10.	Сед – сед углом, руки в стороны		1,0
11.	Прыжок вверх с поворотом на 180		1,0
12.	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх		1,0
13.	Из положения стоя согнувшись, перекат назад в упор стоя согнувшись		1,5
14.	Перекат назад в стойку на лопатках согнувшись		1,0

15.	Переворот вперёд с поворотом («Рондат»)		2,0
-----	---	--	-----

Акробатическая комбинация, группа ____

№	Упражнение	Графическое изображение

Акробатические упражнения

примеры для составления комбинации

№	Упражнение	Стоимость
	И.и – о.с.	
1.	Шаг вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка») – удерживать 3 с.	1,5
2.	Махом одной, толчком другой переворот боком («Колесо»)	1,5
3.	Кувырок вперёд	0,5
4.	Перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук – сгибаясь лечь на спину, руки вверх	1,5
5.	«Мост», лечь на спину руки вверх	1,5
6.	Сед – сед углом, руки в стороны	1,0
7.	Кувырок назад в полушпагат, прыжком упор присев	1,5
8.	Прыжок вверх, прогнувшись	1,0

Акробатические упражнения,

примеры для составления комбинации

№	Упражнение	Стоимость
	И.и – о.с.	
1.	Шаг вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка») – удерживать 3 с.	1,5
2.	Кувырок вперёд в сед с прямыми ногами, наклон вперёд, руки вверх	1,0
3.	Сед – сед углом, руки в стороны	1,0
4.	Перекатом назад, стойка на лопатках	1,5
5.	«Мост», лечь на спину руки вверх	1,5
6.	Перекат назад, в стойку на лопатках согнувшись, перекач в упор присев.	1,0
7.	Кувырок назад в полушпагат, прыжком упор присев	1,5
8.	Прыжок вверх, прогнувшись	1,0

Акробатические упражнения (мальчики)

примеры для составления комбинации

№	Упражнение	Стоимость
	И.и – о.с.	
1.	Шаг вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка») – удерживать 3 с.	1,5
2.	Махом одной, толчком другой переворот боком («Колесо»)	1,5
3.	Кувырок вперёд	0,5
4.	Перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук – сгибаясь лечь на спину, руки вверх	1,5
5.	«Мост», лечь на спину руки вверх	1,5
6.	Сед – сед углом, руки в стороны	1,0
7.	Кувырок назад в полушпагат, прыжком упор присев	1,5
8.	Прыжок вверх, прогнувшись	1,0

Акробатические упражнения

примеры для составления комбинации

№	Упражнение	Стоимость
	И.и – о.с.	
1.	Шаг вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка») – удерживать 3 с.	1,5
2.	Кувырок вперёд в сед с прямыми ногами, наклон вперёд, руки вверх	1,0
3.	Сед – сед углом, руки в стороны	1,0
4.	Перекатом назад, стойка на лопатках	1,5
5.	«Мост», лечь на спину руки вверх	1,5
6.	Перекат назад, в стойку на лопатках согнувшись, перекач в упор присев.	1,0
7.	Кувырок назад в полушпагат, прыжком упор присев	1,5
8.	Прыжок вверх, прогнувшись	1,0

