*Приложение 1*

Элементы.

1. **4 Джека** (руки – произвольно);

2. **4 маха вперёд с подскоком** (боком, руки в стороны);

3. **4 сгибания-разгибания в упоре лёжа** (боком);

4**. шпагат -** переход из шпагата на правую - в поперечный - на левую;

5. **«пистолет»** - 2 на правую ногу, 2 на левую;

6. **из положения лёжа на спине руки вверх – сесть в угол** (складка) руки вперёд- 4 раза;

7. сидя на полу - наклон вперёд – **складка** (держать 4 сек);

8**. панкейк** – переход без помощи рук из положения сидя ноги врозь, через поперечный шпагат - в положение лёжа на животе, ноги вместе;

9. **мах назад** с опорой руками на пол - выпрямиться- руки вверх - 4 раза правой ногой, 4 –левой;

10. **прыжок с наскока (на выбор)**:

- шпагат (правой/левой) - 5 баллов,

- казак – 4 балла,

- группировка – 4 балла,

- страдл – 5 баллов.

Под любую ритмичную музыку, последовательность элементов – на ваш выбор, продолжительность – не более 1 минуты.

Выполняют по 5 человек, оценивают 2 судьи каждого спортсмена.