**Акробатическая комбинация**

Девочки

1. Из основной стойки - шаг вперед - «ласточка».
2. Два кувырка вперед слитно в упор присев.
3. Перекат назад в группировке -

мост из положения лежа.

1. Опуститься на спину - переворот на живот.
2. Упор на руки – прогнуться.
3. Прыжком упор присев.
4. Прыжок вверх – руки вверх в стороны,

ноги врозь (звездочка) в основную стойку.

**Акробатическая комбинация**

Мальчики

1. Из стойка пловца - упор присев
2. Два кувырка слитно в упор присев
3. Перекат назад в стойку на лопатках
4. Перекат вперед в сед руки в стороны
5. Опираясь слева, поворот в упор лежа
6. Из упора лежа прыжок в упор присев
7. Прыжок с поворотом на 180° в основную стойку.