**ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ ТРУДНОСТИ ( ДЕВУШКИ )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структурные группы** | | **элементы** | | | |  |
| **0,1 балла** | **0,2 балла** | **0,3 балла** | **0,4 балла** |
| **А** | **Равновесия**  **(держать 2 секунды)** | **А.1.**  Равновесие на одной ноге. (Ласточка) | **А.2.**  Сед углом, руки в стороны. | **А.3.**  Фронтальное равновесие с захватом ноги. | **А.4.**  Фронтальное равновесие. |
| **В** | **Стойки**  **(держать 2 секунды)** | **В.1.**  Стойка на лопатках. | **В.2.**  «Мост» | **В.3.**  Стойка на лопатках без помощи рук. | **В.4.**  «Мост» из положения стоя. |
| **С** | **Кувырки вперед** | **С.1.**  Кувырок вперед | **С.2.**  Кувырок вперед прыжком. | **С.3.**  Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь. | **С.4.**  Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе. |
| **D** | **Кувырки назад** | **D.1.**  Кувырок назад. | **D.2.**  Кувырок назад согнувшись, в стойку ноги врозь. | **D.3.**  Кувырок назад согнувшись, в стойку ноги вместе. | **D.4.**  Кувырок назад в стойку на руках, обозначить. |
| **E** | **Повороты на одной ноге** | **Е.1.**  Поворот на 180 | **Е.2.**  Поворот на 360, сгибая свободную ногу вперед. | **Е.3.**  Поворот на 360, отводя свободную ногу назад. | **Е.4.**  Поворот на 540 |
| **F** | **Прыжки с изменением положения ног и поворотами** | **F.1.**  Прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») | **F.2.**  Прыжок со сменой ног («ножницы») | **F.3.**  Прыжок с поворотом на 360 | **F.4.**  Прыжок с поворотом на 540 |
| **G** | **Перевороты** | **G.1.** | **G.2.**  Переворот в сторону («колесо») | **G.3.**  Переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку. | **G.4.**  Переворот в сторону с поворотом на 90 («рондат») |

**Требования к выполнению отдельных элементов девушками :**

**В.1.-** полностью выпрямленное вертикальное положение тела, локти на ширине плеч.

**Е.1-3.-** открытые повороты («плечом вперед»), выполняются на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны.

**Е.1-5.-** неполный поворот стопы на угол 45 при завершении поворота - ошибка невыполнения.

**F.1.-** смена согнутых ног не ниже горизонтали.