

10	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия. (с.)	5	5	5	5	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см – мальчики, 40 см. - девочки (упражнение «мост») Фиксация положения (с)	5	5	9	9	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	-	-	-	-
12	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты в верх. Удержание равновесия. (с.)	-	-	-	-	-	-	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	-	-	-	-
13	Шпагат продольный. Фиксация положения. (с.)	-	-	-	-	-	-	5	5	7	7	9	9	11	11	13	13	15	15	15	15
14	Шпагат поперечный. Фиксация положения. (с.)	-	-	-	-	-	-	5	5	7	7	9	9	11	11	13	13	15	15	15	15
15	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. подъем ног до угла 90 градусов (ноги вместе – мальчики, ноги врозь - девочки) (с.)	-	-	-	-	-	-	12	10	14	12	16	14	18	16	20	18	-	-	-	-
16	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения. (с.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	5	8	5
17	Спортивный разряд – обязательный для перевода	-	-	-	-	-	-	третий юношеский, второй юношеский, первый юношеский						третий спортивный, второй спортивный, первый спортивный				КМС		МС	