

Условные обозначения:

1.

- движение вперёд
2.

- кувырок вперед
3.

- прыжок, ноги вместе
4.

- «паутинка»
5.

- этап толчок гири/приседание
6.

- ведение баскетбольного мяча
7.

- конус
8.

- этап сборки/разборка

- этап пп

