



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5-6 класс

КОД УЧАСТНИКА:

Юноша

№	Упражнение мальчика	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
1.	И.П – основная стойка. Шагом одной прыжок вверх ноги врозь руки вверх.	0,5	
2.	Упор присев, два кувырка вперед (слитно) в упор присев.	2,0	
3.	Перекат назад в группировке в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед углом руки в стороны (держать).	1,5 1,5	
4.	Поворот в упор лежа, прыжком упор присев, кувырок назад, встать.	0,5 1,5	
5.	Шагом одной, равновесие руки в стороны «ласточка» (держать).	1,5	
6.	Прыжок со сменой согнутых ног «козлик».	0,5	
7.	Прыжок вверх с поворотом на 180. И.П.	0,5	

Спортивные игры

Штрафное время

Наименование	Дополнительное время	Штрафное время участника
Обводка стойки не с той стороны	+3 сек	
Непопадание мяча в кольцо	+5 сек	
Нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, сбивание стоек-ориентиров)	+3 сек за каждое нарушение	
Выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания)	+3 сек	
Заступ на штрафном броске	+5 сек	
Невыполнение броска в кольцо	+10 сек	
Не обегание стоек при выполнении челночного бега	+5 сек за каждое нарушение	
Бросок мяча в кольцо не той рукой, которая прописана в описании	+3 сек	
Всего дополнительного штрафного времени		

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри _____



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5-6 класс

КОД УЧАСТНИКА:

Девушка

№	Упражнение девочки	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
1.	И.П – основная стойка. Согнуть правую (левую) вперед, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны (держать).	1,0	
2.	Приставляя ногу упор присев, кувырок вперед кувырок вперед в сед с наклоном вперед (держать).	1,0 1,0	
3.	Перекат в стойку на лопатках (держать), лечь руки вверх - мост (держать), поворот направо (налево) кругом в упор присев, встать.	1,5 1,5 0,5	
4.	Шагом одной, равновесие руки в стороны («ласточка») держать.	1,5	
5.	Приставляя ногу поворот на 180 градусов, кувырок назад в полушпагат, руки в стороны (держать).	1,5	
6.	Прыжком упор присев. Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь руки вверх.	0,5	
7.	И.П		

Спортивные игры

Штрафное время

Наименование	Дополнительное время	Штрафное время участника
Обводка стойки не с той стороны	+3 сек	
Непопадание мяча в кольцо	+5 сек	
Нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, сбивание стоек-ориентиров)	+3 сек за каждое нарушение	
Выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания)	+3 сек	
Заступ на штрафном броске	+5 сек	
Невыполнение броска в кольцо	+10 сек	
Не оббегание стоек при выполнении челночного бега	+5 сек за каждое нарушение	
Бросок мяча в кольцо не той рукой, которая прописана в описании	+3 сек	
Всего дополнительного штрафного времени		

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри _____