



ФРУНЗЕНСКИЙ РАЙОН
**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**



Практический тур
Мальчики. 5-6 класс

Код участника

Гимнастика

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
	И.п. – о. с., боком по направлению движения		
1	Упор присев – пережат вправо (влево) в группировке в упор присев – пережат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в упор присев – прыжок вверх с поворотом направо (налево) на 90° – кувырок вперед	1,0 + 1,0 + 0,5 + 1,0	
2	Пережат назад в группировке в стойку на лопатках, держать – пережат вперед в сед согнув ноги – сед углом, держать – поворот направо (налево) кругом в сед на пятках, обозначить – упор присев	1,0 + 1,0 + 0,5	
3	Прыжком ногами назад в упор лёжа – согнуть и выпрямить руки, отжимание – прыжком ногами к рукам в упор присев	1,5	
4	Кувырок назад	1,5	
5	Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх	1,0	
	И.п – о.с		

Спортивные игры (баскетбол)

Время участника:

Оценка (слагаемые и сумма):

ФИО жюри, подпись:



ФРУНЗЕНСКИЙ РАЙОН
**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**



Практический тур

Код участника

Девочки. 5-6 класс

Гимнастика

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
	И.п. – о. с., боком по направлению движения		
1	Упор присев – перекал вправо (влево) согнувшись ноги врозь в сед на пятках – перекал вправо (влево) в положении группировка- в упор присев – прыжок вверх с поворотом направо (налево) на 90° – кувырок вперед	1,0 + 1,0 + 0,5 + 1,0	
2	Перекал назад в группировке в стойку на лопатках, держать – перекал вперед в сед согнув ноги – сед углом, держать – лечь на спину, согнуть руки и ноги	1,0 + 1,0	
3	Выпрямляя руки и ноги, встать в мост, держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх, обозначить – группировка, лежа на спине, обозначить – выпрямляя ноги, сед с наклоном вперед, руки вверх, держать	1,0 + 0,5 + 0,5	
4	Кувырок назад	1,5	
5	Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх	1,0	
	И.п – о.с		

Спортивные игры (баскетбол)

Время участника:

Оценка (слагаемые и сумма):

ФИО жюри, подпись:
