



ФРУНЗЕНСКИЙ РАЙОН
**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**



Практический тур
Мальчики. 5-6 класс

Код участника

Гимнастика

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
1	И. п. – о. с.		
2	Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую) - наклон, руками коснуться пола (держать) - упор присев	1,5 + 1,5	
3	Кувырок вперёд в сед – сед углом (держать)	1,5 + 1,5	
4	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) – перекат вперёд в упор присев	1,5	
5	Кувырок назад	1,5	
6	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0	
7	И. п.		

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
1	И. п. – о. с.		
2	Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, опорная нога на полупальцах, руки в стороны (держать) – приставить правую (левую) в упор присев - кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд (держать)	1,5 + 1,5 + 1,5	
3	Перекат в стойку на лопатках (держать) – перекат вперёд в сед в группировке	1,5	
4	Лечь на спину, выпрямить руки и ноги – перекат боком вправо (влево) в положение лёжа на животе прогнувшись, руки вверх (держать) – лечь, согнуть руки – выпрямляя руки, сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх (обозначить) – упор присев	1,5	
5	Кувырок назад	1,5	
6	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,0	
7	И. п.		

Спортивные игры (баскетбол)

Время участника:

Оценка (слагаемые и сумма):

ФИО жюри, подпись:
