



ФРУНЗЕНСКИЙ РАЙОН
**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**



Практический тур

Код участника

Юноши 7-8 класс

Гимнастика

№	Упражнение юноши	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
	И. п. – о. с.		
1	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») -приставляя ногу, поворот направо (налево)	1,0	
2	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	1,0	
3	Приставляя ногу, наклон (руками коснуться пола, держать) - упор присев, кувырок вперёд	1,0+0,5	
4	Встать, отставляя правую (левую) в сторону на носок – равновесие на одной, другая в сторону (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, держать	1,0	
5	Приставить правую (левую), упор присев – толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0	
6	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев – два кувырка назад (слитно)	0,5 + 1,0 + 1,0	
7	И. п.		

Лёгкая атлетика

Время участника:

Оценка (слагаемые и сумма):

ФИО жюри, подпись:



ФРУНЗЕНСКИЙ РАЙОН
**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**



Практический тур

Код участника

Девушки 7-8 класс

Гимнастика

№	Упражнение девушки	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
	И. п. – о. с.		
1	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	1,5	
2	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения, упор присев	1,5	
3	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх	1,0 + 1,5	
4	«Мост» с положения лёжа (держать) – лечь на спину – сгибаясь, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,5 + 1,0	
5	Кувырок назад в полушпагат – прыжок в упор присев	1,5	
6	Прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5	
7	И. п.		

Лёгкая атлетика

Время участника:

Оценка (слагаемые и сумма):

ФИО жюри, подпись:
