



ФРУНЗЕНСКИЙ РАЙОН  
**ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**



Практический тур

Код участника

Юноши 7-8 класс

**Гимнастика**

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
	И. п. – упор присев		
1	Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,5	
2	Встать, в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – встать на левую (правую), правую (левую) в сторону на носок	1,0	
3	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу «старт пловца» – кувырок вперёд – прыжком в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать	1,0 + 1,0 + 1,5	
4	Перекат вперёд в сед с наклоном вперед, ладони на полу по обеим сторонам от ступней ног, держать – кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад	1,0+ 1,0 + 1,0	
5	Прыжок вверх с поворотом на 180°	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

Девушки 7-8 класс

**Гимнастика**

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
	И. п. – упор присев		
1	Кувырок вперёд – встать, правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд – руки вверх – руки в стороны – приставить правую (левую) в упор присев	1,0 + 1,0	
2	Перекат назад в группировке в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги «мост», держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх	1,0 + 1,5	
3	Сгибаясь, сед согнув ноги – сед углом, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад	1,0 + 1,0 + 1,0	
4	Встать, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую) с поворотом направо (налево), упор присев	1,5	
5	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0	
	И.п – о.с		

**Спортивные игры (баскетбол)**

Время участника:

Оценка (слагаемые и сумма):

ФИО жюри, подпись: