



ФРУНЗЕНСКИЙ РАЙОН  
**ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**



Практический тур

Код участника

Юноши 7-8 класс

**Гимнастика**

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
1	И. п. – о. с.		
2	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») - приставляя ногу, поворот направо (налево)	1,0	
3	Шагом правой (левой) вперед – прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	1,0	
4	Приставляя ногу, наклон (руками коснуться пола, держать) - упор присев, кувырок вперед	1,0+0,5	
5	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	
6	Приставить правую (левую), упор присев – толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0	
7	Перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекаат вперед в упор присев – два кувырка назад (слитно)	0,5 + 1,0 + 1,0	
8	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360	1,0 + 1,0	
9	И. п.		

**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
1	И. п. – о. с.		
2	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	1,5	
3	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	
4	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх	1,0 + 1,5	
5	«Мост» с положения лёжа (держать) – лечь на спину – сгибаясь, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,5 + 1,0	
6	Кувырок назад в полушпагат – прыжок в упор присев	1,5	
7	Прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5	
8	И. п.		

**Спортивные игры (баскетбол)**

Время участника:

---

Оценка (слагаемые и сумма):

---

ФИО жюри, подпись:

---

---