



ФРУНЗЕНСКИЙ РАЙОН  
**ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**



Практический тур

Код участника

Юноши. 9-11 класс

**Гимнастика**

№	Упражнение юноши	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
	И. п. – о. с.		
1	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону «колесо», поворот направо (налево) – упор присев, спиной к направлению движения	0,5 + 0,5	
2	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком упор присев	0,5 + 0,5	
3	Стойка на голове и руках силой, держать – опуститься в упор присев	1,0	
4	Встать- махом одной и толчком другой стойка на руках, обозначить-кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед – сед углом, руки в стороны, держать	1,0 + 0,5 + 1,0	
5	Сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекат вперёд в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5 + 0,5	
6	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать	1,0	
7	Приставить правую (левую) – два шага вперёд и приставляя правую (левую) – прыжок в группировке – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 1,0 + 1,0	
8.	И. п.		

**Лёгкая атлетика**

Время участника:

Оценка (слагаемые и сумма):

ФИО жюри, подпись:



ФРУНЗЕНСКИЙ РАЙОН  
**ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**



Практический тур  
Девушки. 9-11 класс

Код участника

**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 о.с.	1,0	
2	Прыжком, широкая стойка ноги врозь - наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать	1,0 + 0,5	
3	Сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,0 + 1,0	
4	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком, основная стойка	1,0 + 0,5	
5	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	0,5	
6	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону «колесо» – поворот направо (налево) – приставить правую (левую) в «старт пловца»	0,5 + 0,5	
7	Кувырок вперёд – прыжок вверх, ноги врозь, руки в стороны – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360	0,5 + 0,5 + 1,0 + 0,5	
8	И. п.		

**Лёгкая атлетика**

Время участника:

Оценка (слагаемые и сумма):

ФИО жюри, подпись: