



ФРУНЗЕНСКИЙ РАЙОН
**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**



Практический тур

Код участника

Юноши. 9-11 класс

Гимнастика

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
	И. п. – о.с.		
1	Шагом одной, равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать – приставить правую (левую) в упор присев – кувырок вперёд – силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0 + 0,5 + 1,0	
2	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки вверх	0,5 + 1,0	
3	Прыжком, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	1,0 + 1,0	
4	Встать – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь («колесо») – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь	1,0 + 1,0	
5	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0	
	И.п – о.с		

Спортивные игры (баскетбол)

Время участника:

Оценка (слагаемые и сумма):

ФИО жюри, подпись:



ФРУНЗЕНСКИЙ РАЙОН
**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**



Практический тур
Девушки. 9-11 класс
Гимнастика

Код участника

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
	И. п. – о. с		
1	Равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать – кувырок вперёд в упор присев скрестно и поворот кругом – кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180	1,0 + 0,5 + 1,0	
2	Прыжком стойка ноги врозь, руки вверх наклоном назад, опускание в мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев – перекат назад в стойку на лопатках, держать	1,0 + 0,5 + 0,5	
3	Перекат вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать – поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе прогнувшись «лодочка», руки в стороны, обозначить	1,0 + 0,5	
4	Упор присев, встать – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь («колесо») – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь	1,0 + 1,0	
5	Поворот направо (налево), приставить левую (правую) в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу «старт пловца» – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0	
	И.п-о.с		

Спортивные игры (баскетбол)

Время участника:

Оценка (слагаемые и сумма):

ФИО жюри, подпись:
