



ФРУНЗЕНСКИЙ РАЙОН
**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**



Практический тур

Код участника

Юноши. 9-11 класс

Гимнастика

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
1	И. п. – о. с.		
2	Шагом вперед равновесие «ласточка» (держать) и выпрямляясь, шагом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор присев	0,5 + 1,0	
3	Кувырком вперед сед углом, руки в стороны (держать)	1,0	
4	Сед с наклоном вперед (коснуться грудью колен), руки вверх (держать) и кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны (обозначить)	0,5 + 1,0	
5	Силой, стойка на голове и руках (держать), опуститься (силой) прямым телом в упор лежа	1,0 + 0,5	
6	Толчком ног, упор стоя согнувшись (обозначить), выпрямиться в стойку руки в стороны - шагом вперед, прыжок со сменой прямых ног - выпад руки в стороны, приставляя ногу вперед, поворот кругом на 180° плечом назад в стойку руки вверх	0,5 + 0,5	
7	Переворот (колесо) в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0	
8	Приставляя ногу, поворот плечом назад на 90° в полуприсед, руки назад («старт пловца») – прыжком, кувырок вперед в упор присев и 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
Девушки. 9-11 класс

Код участника

Гимнастика

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)	Балл за выполнение
1	И. п. – о. с.		
2	Фронтальное равновесие (держат)	1,0	
3	Полуприсед, руки назад («старт пловца») - прыжком кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь в стойку руки в стороны, упор присев - кувырок вперед и прыжок вверх в группировке	2,0	
4	«Мост» с положения стоя наклоном назад и поворот кругом в упор присев	1,5	
5	Кувырком вперед стойка на лопатках с помощью рук (держат) – перекатом вперед, сед углом, руки в стороны (держат)	1,0	
6	Сед с наклоном вперед (грудью коснуться колен), руки вверх (держат), кувырок назад. Встать	1,5	
7	Шаг вперед, прыжок вверх со сменой прямых ног вперед – шаг вперед, прыжок на две и прыжок вверх ноги врозь правой (левой) в стойку руки в стороны – прыжком, поворот кругом на 180 ° в стойку руки вверх	1,0	
8	Два переворота в сторону («колесо») (слитно)	1,5	
9	Приставляя ногу, поворот на 90° плечом назад и прыжок с поворотом на 360°	0,5	
10	И. п.		

Спортивные игры (баскетбол)

Время участника:

Оценка (слагаемые и сумма):

ФИО жюри, подпись: