

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**НЕОБХОДИМЫ СПОРТИВНАЯ ФОРМА И ОБУВЬ
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ
ПО ГИМНАСТИКЕ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ!!!**

ГИМНАСТИКА

ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка.

1 – дугами внутрь руки в стороны и шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (**1,0** балл), приставить правую (левую) в стойку руки вверх;

2 – шаг вперёд и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперёд (**1,0** балл + **0,5** балла);

3 – встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (**0,5** балла + **0,5** балла);

4 – приставляя правую (левую), повернуться спиной к направлению движения – шаг левой (правой) вперёд и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») (**0,5** балла) – шагом левой вперёд наскок на две ноги и прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») (**0,5** балла);

5 – шаг правой (левой) вперёд и отставляя левую (правую) на шаг в сторону стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад мост, держать (**1,0** балла);

6 – поворот направо (налево) кругом в упор присев (**0,5** балла) – кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать (**1,0** балл) – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить - кувырок назад согнувшись в упор присев (**0,5** балла) - кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться (**0,5** балла);

7 – 1-2 шага разбега и приставляя правую (левую) – кувырок вперёд прыжком (**1,0** балл), кувырок вперёд (**0,5** балла) и прыжок вверх-прогнувшись ноги врозь (**0,5** балла).

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1 – шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (1,0 балл) - приставить правую (левую) в стойку руки вверх и шагом правой (левой) вперед, стойка на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5 балла);

2 – наклон прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать (1,0 балл) - силой опуститься в упор лёжа (0,5 балла) и перейти в сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх, обозначить;

3 – кувырок вперед (0,5 балла) и прыжок вверх с поворотом направо (налево) кругом (0,5 балла);

4 – махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5 балла + 0,5 балла) – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) в упор присев;

5 – кувырок назад (0,5 балла) и кувырок назад через стойку на руках, обозначить (1,0 балл) - опуститься в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку руки в стороны;

6 – 1-2 шага разбега и приставляя правую (левую) толчком двух ног прыжок вверх в группировке (0,5 балла) – кувырок вперед (0,5 балла);

7 – кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх с поворотом на 360° (0,5 балла).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши 9-11 классов

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 2000м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

**ВСЕМ УЧАСТНИКАМ И СОПРОВОЖДАЮЩИМ НЕОБХОДИМО
ИМЕТЬ СМЕННУЮ ОБУВЬ!!!**