

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка.

1 – фронтальное равновесие с захватом, держать (**1,0 балл**), приставить правую (левую) в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (**0,5+0,5 балла**);

2 – приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в основную стойку – прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперед в стойку на лопатках, обозначить (**0,5 балла**) – стойка на лопатках без помощи рук, держать (**0,5 балла**) – перекат вперед в упор присев, встать в стойку, руки вверх;

3 – махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (**1,0 балл**) и кувырок вперед (**0,5 балла**) – прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх, наклоном назад, «мост», держать (**1,0 балл**) – лечь на спину, выпрямить ноги и сгибаясь вперед, перейти в сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**);

4 – опуская прямые ноги, наклон вперед – два кувырка назад согнувшись слитно (**0,5+0,5 балла**) в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки в стороны;

5 – шагом одной прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (**0,5 балла**) – приставляя правую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»), кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**) и прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0 балл**).

ЮНОШИ

И.п. – полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»)

1 – прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0 балл**) – кувырок вперед согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны (**0,5 балла**), обозначить – наклон прогнувшись, обозначить – силой согнувшись стойка на голове и руках, держать (**0,5 балла**) – сгибая ноги, выйти в стойку на руках, обозначить (**1,0 балл**) и кувырок вперед (**0,5 балла**);

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

3 – боковое равновесие на правой (левой), держать (**1,0 балл**) – приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – кувырок назад (**0,5 балла**) и кувырок назад через стойку на руках, обозначить (**1,0 балл**) сгибаясь, опуститься в стойку на ногах с выпрямлением в стойку, руки вверх;

4 – из упора присев перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать (**0,5 балла**) – перекат вперед в упор присев, встать в стойку, руки в стороны;

5 – шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») (**0,5 балла**) – приставить правую (левую) – кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**) и прыжок вверх сгибаясь ноги врозь («щука») (**1,0 балл**), приземление.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши.

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками дистанции 500 м и юношами дистанции 1000 м. Фиксируется время преодоления дистанции.