

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши 9-11 классов

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

ДЕВУШКИ

И.п. - основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) и махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») с поворотом на 90° на правую (левую) и, приставляя левую (правую) с выпрямлением в стойку, руки вверх, обозначить (слитно) (0,5+0,5 балла) – кувырок назад согнувшись и кувырок назад согнувшись в полушпагат на правую (левую), руки в стороны, обозначить (кувырки выполняются слитно) (0,5+0,5 балла);

2. Упор стоя на правом (левом) колене, левую (правую) назад, обозначить и толчком, упор присев – прыжком, встать в стойку ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, мост, обозначить (0,5 балла) – правую (левую) вперед не ниже, чем на 45°, держать (1,0 балл);

3. Приставить правую (левую), лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, сед углом, обозначить, сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук, держать (0,5 балла) – перекатом вперед, упор присев;

4. Встать, махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед (0,5 балла) – встать, шагом вперед, равновесие на правой (левой), левую (правую) назад («Ласточка»), держать (1,0 балл), приставить левую (правую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») – кувырок вперед прыжком (1,5 балла) и прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл).

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед (0,5 балла) – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать (0,5 балла) – силой, опуститься в упор лежа, обозначить (0,5 балла), мах назад левой (правой), приставить левую (правую), прыжком упор присев;

2. Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла) – с поворотом направо (налево), приставить левую (правую) в основную стойку спиной по направлению движения – шагом вперед, равновесие на правой (левой), левую (правую) назад («Ласточка»), держать (1,0 балл);

3. Приставить левую (правую) в основную стойку, прыжком широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать (0,5 балла) – перекат вперед в сед углом, обозначить – сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – сед с наклоном вперед, обозначить – кувырок назад согнувшись (0,5 балла) и кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) – силой согнувшись, опуститься в упор стоя согнувшись (0,5 балла) – выпрямиться в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»);

4. Кувырок вперед (0,5 балла) и из упора присев прыжок вверх с поворотом на 360° направо (налево) (0,5 балла) – кувырок вперед прыжком (0,5 балла), встать и прыжок вверх с поворотом на 360° налево (направо) (0,5 балла)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками дистанции 1000 м и юношами дистанции 1500 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.