ГИМНАСТИКА

9 -11 класс Девушки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вольные упражнения | Макс, к-во баллов |
| 1 | И.П.- основная стойка. - правая( левая) рука вверх | 0,5б |
| 2 | Фронтальное равновесие ( пятка поднятой ноги не ниже 450 держать) руки в стороны | 1б |
| 3 | Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать) | 1,5б |
| 4 | Мост из положения лежа (держать) - движением вперед встать в стойку ноги врозь руки в стороны | 2б |
| 5 | Упор присев - кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь руки в сороны | 1б |
| 6 | Прыжок со сменой прямых ног (ножницы) | 0,5б |
| 7 | Переворот в сторону, ( колесо) в стойку ноги врозь руки в стороны – поворот на 90 градусов - в о .с. руки в стороны | 2б |
| 8 | Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов | 1б |
| 9 | И.П.-основная стойка. - правая( левая) рука вверх | 0,5б |
|  | ИТОГО | 10б |

9 -11 класс

юноши

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вольные упражнения | Макс, к-во баллов |
| 1 | И.П.- основная стойка. - правая( левая) рука вверх | 0,5б |
| 2 | Фронтальное равновесие ( пятка поднятой ноги не ниже 450 держать) руки в стороны | 1б |
| 3 | Кувырок вперед прыжком | 1,5б |
| 4 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать) | 0,5б |
| 5 | Сед углом руки в стороны (держать) - упор присев | 1б |
| 6 | Силой согнувшись стойка на голове и руках (держать) | 1б |
| 7 | Кувырок вперед согнувшись в наклон вперед руки в стороны | 1б |
| 8 | Переворот в сторону, ( колесо) в стойку ноги врозь руки в стороны – поворот на 900 - в о .с. руки в стороны | 1,5б |
| 9 | Прыжок вверх ноги врозь | 0,5б |
| 10 | Прыжок вверх с поворотом на 3600 | 1б |
| 11 | И.П.-основная стойка; - правая( левая) рука вверх | 0,5б |
|  | ИТОГО | 10б |