ГИМНАСТИКА

7-8 класс

юноши

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вольные упражнения | Макс, к-во баллов |
| 1 | И.П.-основная стойка –правая (левая) рука вверх | 0,5 б |
| 2 | Переднее равновесие «ласточка» (держать) руки в стороны – о.с. руки в стороны | 1б |
| 3 |  Кувырок вперед прыжком - упор присев | 1,5 б |
| 4 | Силой, согнувшись стойка на голове и руках (держать) | 1б |
| 5 | Кувырок вперед согнувшись - в сед углом руки в стороны (держать) – упор присев | 1б  |
| 6 | Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь руки в стороны | 1б |
| 7 | Прыжок со сменой прямых ног (ножницы) | 0,5 б |
| 8 | Махом одной, толчком другой, переворот в сторону «колесо» в стойку ноги врозь руки в стороны – поворот направо (налево) на 900 – о .с. руки в стороны | 2б |
| 9 | Прыжок вверх с поворотом на 1800 - о .с. руки в стороны | 1б |
| 10 | И.П.-основная стойка -правая( левая) рука вверх | 0,5 б |
|  | ИТОГО | 10б |

7-8 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) | 1б |
| 3 | Кувырок вперед - в стойку на лопатках (держать)  | 1б |
| 4 | Мост из положения лежа (держать) – поворот направо( налево) кругом в упор присев | 2б  |
| 5 | Кувырок назад в группировке - поворот в упоре присев на 1800  | 0,5б |
| 6 | Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь руки в стороны | 1б |
| 7 | Прыжок вверх ноги врозь | 0,5б |
| 8 | Махом одной, толчком другой, переворот в сторону( колесо) в стойку ноги врозь руки в стороны - поворот направо( налево)на 90 градусов | 2б |
| 9 | Прыжок вверх с поворотом на 1800 - о .с. руки в стороны | 1б |
| 10 | И.П.-основная стойка -правая( левая) рука вверх | 0,5б |
|  | ИТОГО | 10б |