

II. Практический тур

Гимнастика 7-8 класс

Девушки 7-8 классы

И.п. – основная стойка

1. Руки в стороны, правую (левую) назад на носок – равновесие на левой (правой) держать **-1,5**
2. Выпад правой (левой) вперед и кувырок в упор присев ноги скрестно – поворот кругом **-0,5**
3. Кувырок назад – прыжок с поворотом на 180° - кувырок вперед – **1,0+0,5+0,2**
4. Кувырок вперед в упор присев (обозначить) – перекат назад в стойку на лопатках (держать) – **0,2+1,0**
5. Сгруппироваться лежа на спине – выпрямиться, руки вверх – перекат направо (налево) кругом в положении лежа на животе прогнувшись, руки в стороны (держать) – **0,3 + 0,5**
6. Упор лежа согнув руки – полушпагат на правой (левой) с наклоном вперед, руки вверх (обозначить) – выпрямляясь, поворот налево (направо) в стойку на правом (левом) колене, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны – **0,5**
7. Перекат вправо (влево) согнувшись, ноги врозь в стойку на левом (правом) колене, правая (левая) в сторону на носок, руки в стороны – **1,0**
8. Упор присев – встать с поворотом налево (направо) руки вверх – махом одной, толчок другой переверот в сторону – **2,0**
9. Приставляю левую (правую), поворот направо (налево) – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись – **0,3 + 0,5**

Юноши 7-8 классы

И.п. – основная стойка

1. Правую на шаг в сторону, руки в стороны - **0,2**
2. Наклон вперед прогнувшись – силой согнувшись стойка на голове и руках

(держать) – **1,5**

3. Опуститься в упор присев – кувырок вперед в упор присев ноги скрестно - **0,5**

4. поворот кругом – кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись – **0,5+1,0**

5. Выпрямиться, руки вверх – махом одной, толчок другой переворот в сторону – приставляя ногу, поворот направо (налево) – кувырок вперед прыжком вперед присев – **1,0 +1,0**

6. Встать, махом правой (левой) вперед, поворот налево и выпад вправо (влево), руки в стороны (обозначить) – приставляя левую (правую), поворот налево (направо) в стойку руки вверх – **0,3**

7. С двух – трех шагов разбега кувырок вперед прыжком – **1,0**

8. Прыжок вверх ноги врозь – **0,5**

9. Кувырок вперед – **1,0**

10. Прыжок вверх с поворотом на 180° - **1,5**

Оценка выполнения:

Личное первенство в упражнении определяется по наибольшей сумме баллов.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ)

7- 8 класс

Инвентарь:

1. Гимнастическая стенка
2. Перекладина
3. Мат – 3 шт.
4. Набивные мячи (2 кг) – 2 шт.
5. Кубики – 2 шт.
6. Скакалка 2 шт
7. Секундомер – 3 шт.

Очередность выполнения

Движение по дистанции выполняется в соответствии с нумерацией мест.

Движение между местами выполнения упражнений в произвольном порядке.

Старт: (Место 1) Передвижение по гимнастической стенке в висячем положении на руках, лицом к стенке – 3 секции, стопы отведены назад и не касаются перекладины.

После выполнения упражнения участник двигается к расстеленным матам (*Место 2*), встает на край мата и делает два кувырка вперед.

(*Место 3*). Встает перед центральной линией. Берет набивной мяч №1 (2 кг) и бросает за контрольную линию. (Контрольные линии для юношей и девушек устанавливают муниципальные комиссии).

Далее выходит на линию начала челночного бега (4 x 10 метров) (*Место 4*): участник стартует с линии «А», добегают до линии «Б», берет в руки кубик и бежит к линии «А», кладет кубик (не бросает!). Упражнение выполняется дважды. Окончание упражнения на линии «А».

(*Место 5*) Встает спиной к центральной линии. Берет набивной мяч №2 (2кг) и через голову бросает назад за контрольную линию. (Контрольные линии для юношей и девушек устанавливают муниципальные комиссии)

(*Место 6*) И.п. горизонтальное, руки прямые упор на мате. Отжимаются от мата юноши 5 раз. Девушки – 3 раза.

(*Место 7*). Участник берет скакалку и прыгает без ошибок в течение 15 сек. При ошибке участник продолжает выполнение упражнения. Остановка более 2 сек штрафуются.

(*Место 8*) Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "прямой угол". Выполняется 5 раз юношами, 3 раза девушками.
Финиш.

Оценка выполнения:

Результат определяется по времени выполнения всех упражнений полосы препятствий с учетом штрафных очков.

Нарушения:

- срыв с гимнастической стенки, касание носками ног перекладины (опора на них) – 5 сек за каждое
- выход за границы мата при кувырке – 5 сек за каждый
- бросок набивного мяча ближе контрольной линии
- падение кубика (бросание) на челночном беге – 1 сек за каждое
- выполнение упражнения (отжимание, поднимание ног) менее указанного количества раз – 5 сек за каждый не выполненный
- неправильное выполнение не засчитывается – судья должен громко считать

только правильные выполнения упражнения

- ошибка при прыжках на скакалке – 1 сек за каждую
- остановка более 2 сек – штраф 5 сек за каждую