

Контрольное упражнение по гимнастике (юноши 9-11 класс)

	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	Стоимос ть
	И.п. – основная стойка, боком по направлению движения	
1.	Шагом в сторону боковое равновесие на правой/левой, держать.	1,0
2.	Приставляя ногу, поворот лицом по направлению движения, руки вверх – кувырок вперед прыжком, кувырк вперед в стойку руки вверх	0,5
3.	Махом одной толчком другой стойка на рука, держать	1,0
4.	Кувырок вперед в стойку ноги врозь – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны	0,5
5.	Силой ноги через стороны в стойку на голове и руках, держать – сгибая ноги в упор присев – выпрямиться в стойку руки вверх	1,5
6.	Шагом правой /левой вперед 2 переворота в сторону (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу поворот лицом по направлению движения	1,0
7.	2 кувырка назад согнувшись, выпрямиться, прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
8.	Шагом правой /левой вперед прыжок со сменой прямых ног (ножницы), руки в стороны, (ноги не ниже уровня горизонтали) – шаг наскок прыжок вверх согнувшись, сгибая левую /правую назад, руки вверх («пистолет»)	1,0 1,0
9.	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°	- 1,5

Контрольное упражнение по гимнастике (девушки 9-11 класс)

	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Шагом вперед равновесие на правой/левой («ласточка»), руки в стороны, держать	1,0
2.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать	1,0
3.	Перекат вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх, держать	0,5
4.	2 кувырка назад согнувшись, выпрямиться в стойку руки верх	1,0
	Шагом правой /левой вперед переворот в сторону (колесо) - переворот в сторону (колесо) с опорой на 1 руку в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот, лицом по направлению движения	1,5
5.	Шагом правой (левой) вперед прыжок со сменой ног (ножницы), руки в стороны - шагом правой (левой) вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед (козлик) (бедра на уровне или выше горизонтали), руки на поясе	1,0
6.	Шаг в сторону, руки вверх – наклон назад, мост, держать – лечь на спину, руки вверх	1.0
7.	Сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать	1,0
8.	Поворот направо/налево в упор лежа на согнутых руках – разгибая руки прыжком в упор присев	1,0
9.	Кувырок вперед в упор присев – прыжок вверх ноги врозь - прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0

Легкая атлетика

9-11 классы

Юноши – 1000 м

Девушки – 500 м