

Практические задания муниципального этапа олимпиады

Гимнастика

Девочки 7-8 кл.

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость баллы
	И.п. – основная стойка.	
1.	Шагом левой (правой)равновесие «ласточка» (держать)	1,0
2.	Кувырок вперед в сед с наклоном	1,0
3.	Перекатом назад стойка на лопатках (держать)	1,5
4.	Сгибаясь лечь на спину	0,5
5.	«Мост» (держать)	2,0
6.	Поворот в упор в упор лёжа – упор присев	1,0
7.	Кувырок назад	1,0
8.	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	2,0
Итого		10,0

Гимнастика

Мальчики 7-8 кл.

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость баллы
	И.п. – основная стойка.	
1.	Шагом левой (правой) равновесие «ласточка» (держат)	1,0
2.	Присед руки вперёд - кувырок вперёд ноги скрестно, поворот кругом и кувырок назад в сед на пятки	2,0
3.	Силой согнувшись стойка на руках и голове (держат)	2,0
4.	Опустится в упор присев	0,5
5.	Перекатом назад стойка на лопатках (держат)	1,5
6.	Перекатом вперёд упор присев	0,5
7.	Кувырок вперёд	1,0
8.	Прыжок вверх с поворотом кругом	1,5
Итого		10,0

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:
Девушки 7-8 классы: 300м.

Юноши 7-8 классы: 500м.