

Практические задания муниципального этапа олимпиады

Гимнастика

Девушки 9-11 классы.

№ п/п	Соединения	Стоимость
1.	Из стойки, шагом правой (левой_ вперёд равновесие («ласточка»), (держать)	1,0 балла
2.	Выпрямиться - присед руки вперёд. Кувырок вперёд - прыжок с поворотом кругом – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь.	2,0 балла
3.	Наклоном назад «мост»(держать)	2.0 балла
4.	Поворот кругом в упор лёжа – упор присев – встать руки в стороны	0,5 балла
5.	Шагом левой (правой) прыжок со сменой ног(ножницы) и переворот боком(колесо) в стойку ноги врозь	3,0 балла
6.	Поворот спиной к движению в полуприсед руки вперёд – кувырок вперёд в темп прыжок прогнувшись ноги врозь.	1,5 балла

Итого 10,0 баллов

Гимнастика

Юноши 9-11 классы

№ п/п	Соединения	Стоимость
1.	Шагом вперед, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать	1,0
2.	Махом одной, толчком другой стойка на руках, (обозначить) и кувырок вперед, встать в стойку ноги врозь руки в стороны	2,5
3.	Наклон прогнувшись – силой, согнувшись, стойка на руках и голове (держать), опуститься в упор присев, встать руки вверх.	2,0
4.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону «колесо» в стойку ноги врозь – приставляя ногу, поворот спиной к движению, руки вверх.	2,5
5.	Прыжком кувырок вперед и прыжок с поворотом на 360°	2,0

Итого 10,0 баллов

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 9-10-11 классы: 500 м.

Юноши 9-10-11 классы: 1000 м.