ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Девочки, мальчики.

Комбинация оценивается в 10 баллов.

1. Основная стойка
2. Равновесие на одной ……………………………………………………. 1,5 б
3. Шаг одной наскок на две, прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь……1,5 б
4. Упор присев, кувырок вперед в группировке……………………………2 б
5. Перекат назад в стойку на лопатках(держать)……………………………1 б
6. Перекат в, наклон вперед…………………………………………………..1 б
7. Упор сидя сзади, сед углом, руки сзади…………………………………..1,5 б
8. Поворот в упор лежа………………………………………………………..1 б
9. Прыжком в упор присев……………………………………………………0,5
10. Основная стойка

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Девочки, мальчики.

Слева от баскетбольного щита в 6 метрах от стены лежат 3 малых мяча. На высоте 2,5 м на стене расположена мишень (малый обруч). По свистку участник выполняет метание мяча в мишень (поднимания каждый мяч с пола).

После выполнения метания участник бежит на противоположную сторону площадки. На лицевой линии слева от баскетбольного кольца лежит баскетбольный мяч. Участник берет мяч и с ведением мяча добегает до средней линии, где стоит первый конус. Начинает обводить конус справа. Всего 5 пять конусов. После обводки 5 конуса справа участник заходит в трехсекундную зону и выполняет бросок мяча в кольцо.

Секундомер выключается в момент касания пола мячом