

**Всероссийская олимпиада школьников
по физической культуре
РАЙОННЫЙ ЭТАП
Практический тур – Гимнастика**

Девушки 7 – 8 класс

И.п.	Основная стойка
1.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (козлик), шаг и приставляя ногу, упор присев
2.	Два кувырка вперед, встать
3.	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»), шаг и приставляя ногу, упор присев
4.	Перекаат назад в стойку на лопатках, держать
5.	Перекаат вперед в сед углом, руки в стороны, держать, выпрямляясь лечь на спину руки вверх
6.	Мост, держать, поворот в упор присев, встать
7.	Шагом одной, равновесие руки в стороны («ласточка»), держать
8.	Приставляя ногу поворот на 180 градусов, упор присев, кувырок назад в полушпагат, руки в стороны, держать
9.	Прыжком, упор присев, кувырок вперед
10.	Прыжок прогнувшись ноги врозь

Девушки 9 – 11 класс

И.п.	Основная стойка
1.	Шагом одной, равновесие руки в стороны («ласточка»), держать
2.	Шагом одной, упор присев, слитно два кувырка вперед
3.	Перекаатом назад, стойка на лопатках, держать
4.	Перекаатом вперед, сед углом, руки в стороны, держать, выпрямляясь лечь на спину руки вверх
5.	Мост, держать, поворот в упор присев, встать или <i>Усложнение: Перекаатом вперед, встать, «Мост» из положения стоя, держать, поворот в упор присев, встать., (+0,5 балла)</i>
6.	Прыжком поворот на 180 градусов, шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (козлик), шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»)
7.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны- приставляя ногу поворот в сторону движения, руки вверх
8.	Упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогнувшись

Юноши 7 – 8 класс

И.п.	Основная стойка
1.	Шаг, толчком двух ног, прыжок вверх в группировке
2.	Два кувырка вперед слитно
3.	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»), шаг и приставляя ногу, упор присев
4.	Толчком двумя, стойка на голове и руках, держать
5.	Упор присев, два кувырка назад
6.	Перекат назад в стойку на лопатках, держать
7.	Перекат вперед, сед углом, руки в стороны, держать
8.	Опуская ноги, поворот в упор лежа, через одну руку, сгибая руки, отвести правую (левую) ногу назад, держать
9.	Разгибая руки, упор лежа, прыжком упор присев, выпрямляясь, прыжок вверх ноги врозь

Юноши 9 – 11 класс

И.п.	Основная стойка
1.	2-3 шага разбега, толчком двух ног, кувырок вперед прыжком в упор присев
2.	Слитно два кувырка вперед
3.	Прыжком поворот на 180 градусов , (<i>можно без поворота на 180 гр</i>) шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (козлик), шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»)
4.	Шагом одной, упор присев, толчком двумя стойка на голове и руках, держать или Усложнение: Шагом одной, махом другой стойка на руках, держать, кувырок вперед (+0,5 балла)
5.	Упор присев, два кувырка назад слитно
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно(колеса) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения, упор присев или Усложнение: Махом одной, толчком другой переворот в сторону(колесо) , махом одной, толчком другой переворот в сторону рондад (+0,5 балла)
7.	Кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 360 гр.