

Оценочные материалы
Стартовая диагностика. Входная контрольная работа
5-9 классы

Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5-9 классов

Виды испытаний		Бег на 30 м. (сек)			Бег на 60м (сек)			Бег на 1000 м. (м/сек)			Прыжок в длину с места (см)			Метание набивного мяча -1кг. (м/см)			Челночный бег 4х9 м. (сек)			Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)		
класс	оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
5	М	6 . 2	6 . 0	5 . 6	1 1. 2	1 0. 6	1 0. 0	5. 5 0	5. 2 0	5. 0 0	1 2 0	1 3 4	1 5 7	2. 7 0	3. 1 0	3. 8 0	1 1. 4	1 1. 2	1 1. 0	2 6 .	3 2 .	3 8 .
	Д	6 . 6	6 . 4	5 . 8	1 1. 4	1 0. 8	1 0. 4	6. 1 0	5. 5 0	5. 3 0	1 1 4	1 2 7	1 5 0	2. 3 5	2. 7 5	3. 5 0	1 2. 0	1 1. 8	1 1. 4	1 8 .	2 4 .	2 8 .
6	М	6 . 0	5 . 8	5 . 4	1 1. 1	1 0. 4	9. 8 .	5. 4 0	5. 1 0	4. 5 0	1 3 0	1 4 3	1 6 6	3. 0 5	3. 5 0	4. 3 0	1 1. 2	1 1. 0	1 0. 8	3 0 .	3 6 .	4 0 .
	Д	6 . 2	6 . 0	5 . 6	1 1. 2	1 0. 6	1 0. 3	6. 0 0	5. 4 0	5. 2 0	1 2 5	1 3 1	1 6 5	3. 1 5	3. 5 5	4. 2 5	1 2. 0	1 1. 6	1 1. 0	2 0 .	2 8 .	3 0 .
7	М	5 . 8	5 . 6	5 . 2	1 1. 0	1 0. 2	9. 4 .	5. 0 0	4. 4 0	4. 2 0	1 3 7	1 5 2	1 7 7	3. 9 0	4. 1 5	4. 5 5	1 1. 0	1 0. 7	1 0. 4	3 5 .	4 0 .	4 5 .
	Д	6 . 1	5 . 9	5 . 5	1 1. 0	1 0. 4	9. 8 .	5. 3 0	5. 1 0	4. 5 0	1 3 4	1 4 7	1 7 0	3. 4 5	3. 9 5	4. 7 5	1 1. 5	1 1. 0	1 0. 8	2 5 .	3 0 .	3 5 .
8	М	5 . 6	5 . 4	5 . 0	1 0. 5	9. 7 .	8. 9 .	4. 4 0	4. 2 0	4. 0 0	1 4 1	1 5 8	1 8 5	3. 6 0	4. 3 5	5. 5 5	1 0. 8	1 0. 4	1 0. 0	3 5 .	4 0 .	4 8 .
	Д	6 . 0	5 . 8	5 . 2	1 0. 7	1 0. 2	9. 7 .	5. 1 0	4. 5 0	4. 3 0	1 4 2	1 5 5	1 7 8	3. 6 5	4. 1 5	5. 0 0	1 1. 5	1 1. 0	1 0. 6	2 6 .	3 0 .	3 5 .
9	М	5 . 5	5 . 3	4 . 5	1 0. 0	9. 2 .	8. 6 .	4. 2 0	4. 0 0	3. 4 0	1 5 1	1 7 4	2 1 3	4. 3 0	5. 3 0	6. 9 5	1 0. 5	1 0. 2	9. 9 .	3 5 .	4 5 .	5 0 .
	Д	5 . 9	5 . 7	5 . 1	1 0. 5	1 0. 0	9. 5 .	5. 0 0	4. 4 0	4. 2 0	1 3 7	1 5 4	1 8 3	3. 8 5	4. 4 5	5. 4 5	1 1. 0	1 0. 8	1 0. 4	2 0 .	2 5 .	3 0 .

**Примерные оценочные данные двигательной подготовленности
учащихся 5-9 классов (продолжение)**

Виды испытаний		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Прыжки через скакалку (кол-во раз)			Метание малого мяча (м)			Прыжки в длину с разбега (см)			Прыжки в высоту с разбега (см)			Наклон вперед (см)			Сгиб. и разгиб. рук в упоре лёжа (кол-во раз)		
класс	оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
		3	4	6	5	6	7	2	2	3	2	2	3	8	9	1	4.	6.	9.	7	1	1
5	М				5	6	0	0	7	4	5	9	3	0	5	0	0	0	0	1	1	4
	Д	6	8	12	3	5	0	1	4	7	1	5	9	5	0	0	6.	9.	12.	2	3	5
6	М	4	5	7	7	8	0	2	2	3	2	3	3	8	1	1	4.	7.	9.	8	1	1
	Д	7	10	14	4	6	0	1	5	8	2	2	3	8	9	1	6.	9.	12.	3	4	6
7	М	5	6	8	8	9	0	2	3	3	2	3	3	9	1	1	5.	8.	10.	9	1	1
	Д	11	15	19	4	7	0	1	6	9	2	2	3	8	9	1	6.	9.	13.	4	6	8
8	М	6	7	9	9	10	0	2	3	4	3	3	4	1	1	1	6.	9.	10.	1	1	2
	Д	12	16	19	5	8	0	1	7	2	2	3	3	9	1	1	8.	12.	16.	6	8	1
9	М	7	8	10	1	1	1	3	4	4	3	3	4	1	1	1	6.	9.	11.	1	2	2
	Д	4	8	14	6	8	0	1	8	3	2	3	3	9	1	1	11.	14.	18.	7	9	1

**Контрольная работа за 1 полугодие.
5-6 класс**

1. Слагаемые здорового образа жизни:

- А) рациональное питание, успешная учеба, двигательная активность
- Б) режим дня, двигательная активность, развитие творческих способностей
- В) гигиена, режим дня, подготовка к будущей профессиональной деятельности
- Г) режим дня, гигиена, рациональное питание, двигательная активность

2. Осанка – это:

- А) привычная поза человека стоя
- Б) привычная поза человека стоя, сидя, во время ходьбы
- В) привычная поза человека во время ходьбы
- Г) привычная поза человека сидя

3. Для профилактики избыточного веса необходимо:

- А) следить за осанкой
- Б) организовать рациональное питание
- В) регулярно заниматься физкультурой
- Г) спать не менее 8 часов в сутки

4. Гибкость – это способность

- А) выполнять движения с большой амплитудой
- Б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- В) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- Г) к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности

5. Упражнениями для развития быстроты движения являются:

- А) наклоны туловища в стороны
- Б) бег на места с энергичными движениями рук и ног
- В) кросс по пересеченной местности до 3-5 км
- Г) подтягивание на перекладине

6. При занятиях физическими упражнениями травмы возникают, когда ученик:

- А) не владеет навыками выполнения упражнений
- Б) не выполняет указания учителя
- В) переоценивает свои возможности
- Г) занимается с плохим настроением

7. Общеразвивающие упражнения выполняют:

- А) в конце урока
- Б) в середине урока
- В) в конце и в середине урока
- Г) в начале урока

8. Напиши последовательность выполнения упражнений в разминке

- А) ходьба с переходом на бег в спокойном темпе
- Б) потягивания
- В) дыхательные упражнения
- Г) упражнения для мышц рук, туловища, ног

9. При растяжении мышц необходимо:

- А) наложить стерильную повязку и шину на место растяжения
- Б) протереть место растяжения перекисью водорода и наложить стерильную повязку
- В) наложить на место растяжения стерильную повязку, выше места растяжения – жгут
- Г) положить на место растяжения холодный компресс и тугую повязку

10. К участию в древних Олимпийских играх в Греции не допускались:

- А) малоимущие граждане
- Б) женщины и рабы

- В) рабы, иностранные граждане, женщины
Г) лица моложе 18 лет

Ответы 5-6

1	2	3	4	5
Г	Б	Б В	А	Б
6	7	8	9	10
А Б В	Г	Б А В Г	Г	В

7-8 класс

1. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины
б) греки мужчины и женщины
в) только греки мужчины
г) все желающие

2. Олимпийский символ представляет собой пять переплетённых колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- А)вверху – синее, чёрное, красное; внизу – жёлтое, зелёное
Б)вверху –зелёное, чёрное, красное; внизу- синее, жёлтое
В)вверху- красное, синее, чёрное, внизу – жёлтое, зелёное.

3. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
б) 1911г.
в) 1923г.
г) 1894г.

4. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- А)1944; Б)1976; В)1980 ; Г)1984

5.Первым олимпийским чемпионом России стал...

- А) гимнастка Ольга Корбут
Б)фигурист Николай Панин-Коломенский
В) борец Николай Орлов

6. В каком виде спорта сборная России во время зимних Олимпийских Игр в Сочи в 2014 году завоевала первую золотую медаль

- А) фигурное катание
Б)скоростной бег на коньках
В)бобслей

7. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) слабость мышц;
б) привычка к определенным позам;
в) отсутствие движений во время школьных уроков;
г) ношение портфеля в одной руке.

8. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

- а) рекомендации относительного времени вдоха или выдоха не нужны;
- б) прогибания туловища назад;
- в) возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела;
- г) поворота, вращения тела, наклона.

10. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;

9 класс

1.Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- а) вид подготовки к профессиональной деятельности
- б) процесс изменения функций и форм организма
- в) часть общей человеческой культуры

2.В каком году и в каком городе состоялись 22 летние олимпийские игры?

- а)1976г., Монреаль
- б) 1980г., Москва
- в) 1984г., Лос-Анжелес

3.На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом
- б) на сердечно-сосудистую систему
- в)на продолжительность жизни

4.Что такое закаливание?

- а)укрепление здоровья
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) зимнее плавание в прорубе

5. Каковы причины нарушения осанки?

- а)неправильная организация питания
- б) слабая мускулатура тела
- в) увеличение роста человека

6. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,

- в) низкий,
- г) любой.

7. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

8. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

9. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

10. Смысл занятий физической культурой для школьников:

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,
- б) времяпровождение,
- в) в обучении двигательных действий,
- г) улучшение настроения

Технология оценки качества выполнения заданий

№ вопроса	Ответы:	Балл
1	в	1
2	б	1
3	а	1
4	б	1
5	б	1
6	в	1
7	б	1
8	в	1
9	а	1
10	а	1

Задания в закрытой форме. Правильным является только один из предложенных вариантов, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Правильно выполненные задания оцениваются в 1балл.

6-7 баллов – «удовлетворительно»

8-9 баллов – «хорошо»

10 баллов – «отлично»

Максимально возможная сумма 10баллов

Промежуточная аттестация. Итоговая комплексная работа.

5-8 класс.

Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5-8 классов

Виды испытаний		Бег на 30 м. (сек)			Бег на 60м (сек)			Бег на 1000 м. (м/сек)			Прыжок в длину с места (см)			Метание набивного мяча -1кг. (м/см)			Челночный бег 4х9 м. (сек)			Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)		
класс	оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
5	М	6.2	6.0	5.6	1.1	1.0	1.0	5.5	5.2	5.0	1.2	1.3	1.5	2.7	3.1	3.8	1.4	1.2	1.0	2.6	3.2	3.8
	Д	6.6	6.4	5.8	1.1	1.0	1.4	6.1	5.5	5.3	1.1	1.2	1.5	2.3	2.7	3.5	1.2	1.1	1.1	1.8	2.4	2.8
6	М	6.0	5.8	5.4	1.1	1.0	1.4	5.4	5.1	4.5	1.3	1.4	1.6	3.0	3.5	4.3	1.1	1.1	1.0	3.0	3.6	4.0
	Д	6.2	6.0	5.6	1.1	1.0	1.3	6.0	5.4	5.2	1.2	1.3	1.6	3.1	3.5	4.2	1.2	1.1	1.1	2.0	2.8	3.0
7	М	5.8	5.6	5.2	1.1	1.0	1.2	5.0	4.4	4.2	1.3	1.5	1.7	3.9	4.1	4.5	1.1	1.0	1.0	3.5	4.0	4.5
	Д	6.1	5.9	5.5	1.1	1.0	1.4	5.3	5.1	4.5	1.3	1.4	1.7	3.4	3.9	4.7	1.1	1.1	1.0	2.5	3.0	3.5
8	М	5.6	5.4	5.0	1.0	1.0	1.5	4.4	4.2	4.0	1.4	1.5	1.8	3.6	4.3	5.5	1.0	1.0	1.0	3.5	4.0	4.8
	Д	6.0	5.8	5.2	1.0	1.0	1.7	5.1	4.5	4.3	1.4	1.5	1.8	3.6	4.1	5.0	1.1	1.1	1.0	2.6	3.0	3.5

Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5-8 классов (продолжение)

Виды испытаний		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Прыжки через скакалку (кол-во раз)			Метание малого мяча (м)			Прыжки в длину с разбега (см)			Прыжки в высоту с разбега (см)			Наклон вперед (см)			Сгиб. и разгиб. рук в упоре лёжа (кол-во раз)		
класс	оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
5	М	3	4	6	5	6	7	2	2	3	2	2	3	8	9	1	4.	6.	9.	7	1	1
	Д	6	8	12	3	5	1	1	1	2	2	2	2	7	9	1	6.	9.	12	2	3	5
6	М	4	5	7	7	8	9	2	2	3	2	3	3	8	1	1	4.	7.	9.	8	1	1
	Д	7	10	14	4	6	1	1	1	2	2	2	3	8	9	1	6.	9.	12	3	4	6
7	М	5	6	8	8	9	1	2	3	3	2	3	3	9	1	1	5.	8.	10	9	1	1
	Д	11	15	19	4	7	1	1	1	2	2	2	3	8	9	1	6.	9.	13	4	6	8
8	М	6	7	9	9	1	1	2	3	4	3	3	4	1	1	1	6.	9.	10	1	1	2
	Д	12	16	19	5	8	1	1	2	2	2	3	3	9	1	1	8.	12	16	6	8	1

Техника выполнения упражнений

- Бег на 30, 60, 1000 метров выполняется из положения высокого старта на беговой дорожке или на ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. В беге на 30 и 60 метров участвуют в забеге по 2 человека, а на дистанции 1000 метров группами по 10-15 участников (массовый старт). По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» судья на старте резко опускает флаг вниз, судья на финише по движению флага включает секундомер. Время определяется с точностью до 0.1 секунды, а в беге на 1000м. (мин. / сек.).

- Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. При проведении применяется поточный метод.

- Метание набивного мяча весом 1 кг. Перпендикулярно линии старта – начала броска натягивается рулетка. Желательно этот вид контрольных испытаний проводить в спортивном зале. Из исходного положения: сидя на полу на линии броска в сторону метания, ноги согнуты в коленном суставе. Бросок выполняется из – за головы двумя руками одновременно. Длина броска измеряется в метрах и сантиметрах от линии броска до ближайшего касания мяча. Участнику предлагается 3 попытки, фиксируется самый лучший результат. Рекомендую выполнять парами по очереди, расположившись по обе стороны рулетки на расстоянии примерно 1 метра от неё. Два следующих участника на подборе. После падения мяч возвращается только по полу с целью безопасности.

- Подъём туловища из положения «лёжа на спине». Исходное положение – лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за одну минуту. Тест проводится парами, один выполняет, а другой руками держит партнёра за голеностопный сустав и считает количество подъёмов туловища. После меняются местами.

- Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из виса лёжа (д). Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из виса лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В виси лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

- Прыжки через скакалку за одну минуту выполняется произвольным способом. По сигналу (свистку или команде) включается секундомер, участники начинают прыжки через скакалку одновременно. За каждым участником закрепляются 1 – 2 человека, которые считают количество прыжков. Для правильного подсчёта счёт вести десятками, сгибая пальцы на руках. Через 1 минуту по сигналу время останавливается, счёт и прыжки прекращаются. После определения количества прыжков участники в группах меняются местами.

- Челночный бег 4 х 9 метров с кубиками. Данный вид удобно проводить в спортивном зале с разметками волейбольной площадки. Желательно проводить парами, примерно одинаковыми по скоростным качествам, чтобы чувствовался дух соперничества. Для безопасного выполнения необходимо 2 -3 метра от линии старта. На расстоянии 9 метров от линии старта кладут 4 кубика(5 см.), по 2 шт. на каждого участника. Участники становятся перед стартовой линией и по команде «Марш!» начинают бег с высокого старта. Преодолев 9 метров, берут кубики, разворачиваются и возвращаются к линии старта, кладут кубики (бросать не разрешается). Дальше бегут за 2 кубиком, после двигаются к финишу (стартовая линия). Время останавливается, когда кубики касаются за финишной чертой. Для каждого даётся только одна попытка, при потере кубика ошибка исправляется испытуемым.

- Наклон вперёд из положения сидя. На полу обозначаются центровая и перпендикулярные линии. Участник, сидя на полу, ступни находятся рядом с линией пересечения разметки, но не касаются её, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев. Время фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1 см.(измеряется расстояние от пяток до кончика пальцев). Результат выше нулевой отметки засчитывается со знаком «+», ниже со знаком «-». Желательно, в качестве опоры для ног использовать неподвижную рейку.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа на полу (мальчики), упор лёжа на гимнастической скамейки (девочки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 5 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

- Метание малого мяча на дальность (150гр.) Метание мяча выполняется с места или с произвольного разбега в зависимости от возраста и индивидуальных способностей. При метании мяча на дальность зона падения ограничивается коридором шириной 10 метров. Сектор для метания в целях безопасности должен быть свободным. Вдоль 10 метровой зоны от контрольной линии метания растягивается рулетка. Каждый участник выполняет 3 попытки только по команде «Можно!», возможны другие условные сигналы. Попытка считается правильным при попадании мяча в коридор, а также без заступа за контрольную линию. Применяется поточный метод со сменой мест. Для предупреждения травм перед метанием мяча надо обязательно выполнять упражнения, способствующие разогреванию и улучшению подвижности, особенно в плечевых суставах.

- Прыжки в длину с разбега. Для прыжка в длину с разбега необходима ровная дорожка для разбега 20 – 25 метров, прыжковая яма 2 х 5 метров с песком и брусок для отталкивания. Наиболее распространённым и простым способом является «согнув ноги». Разбег выполняется таким образом, чтобы в момент отталкивания толчковой ногой скорость была максимальной. Каждый участник выполняет 3 попытки, попытка не засчитывается при заступе толчковой ногой за край бруска. Измеряется расстояние от бруска до ближней точки приземления (ног, рук и т.д.).

- Прыжки в высоту с разбега. Для прыжка в высоту с разбега также необходима прыжковая яма с песком, ровная поверхность для разбега, 2 стойки, планка (верёвка, резинка...). Прыжки проводятся на спортивной площадке, в помещении. Способ «перешагивание» самый распространённый способ в школе. Разбег выполняется под углом 35 – 45 градусов. На каждую высоту участнику предоставляется 3 попытки, по желанию можно пропустить высоту. Если после 3 попыток высота не взята, фиксируется предыдущая высота.

Промежуточная аттестация. Итоговая комплексная работа

9 класс.

Теоретическая часть (на выбор обучающегося)

1.Физическое качество «сила».

- 2.Использование средств легкой атлетики для воспитания силы.
- 3.Использование средств гимнастики для воспитания силы.
- 4.Физическое качество «выносливость».
- 5.Использование средств видов спорта для воспитания специальной выносливости.
- 6.Физическое качество «гибкость».
- 7.Использование средств гимнастики для воспитания гибкости.
- 8.Развитие физического качества «ловкость».
- 9.Использование средств видов спорта для воспитания ловкости.
- 10.Развитие физического качества «быстрота»
- 11.Использование средств легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр для воспитания быстроты.
- 12.Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
- 13.Баскетбол во внеклассной работе.
- 14.Волейбол во внеклассной работе.
- 15.Здоровый образ жизни.
- 16.Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня.
- 17.Оздоровительные технологии в режиме.

Практическая часть: выполнение акробатического комплекса

№ п/п	Содержание	Баллы
1	И.п – основная стойка	
2	Шагом одной равновесие на правой (левой), руки в стороны,	1
3	Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать),	1
4	Перекат вперед в сед углом (держать),	1
5	Из положения лежа на спине – «мост» (держать),	1
6	Поворот направо (налево) кругом в упор присев (девушки), в упор лёжа (юноши)	0,5
7	Кувырок назад, прыжком с поворотом на 180,	1
8	Махом одной толчком другой переворот боком, приставить ногу	1
9	Махом одной толчком другой переворот боком с поворотом на 90,	1
10	Приставляя ногу положение «старт пловца»,	0,5
11	Кувырок прыжком, поворот на 360	2