

Диагностическая работа Гимнастика

девушки

№	СВЯЗКИ	СТОИМОСТЬ
1	Фронтальное равновесие с захватом – Стойка на руках, кувырок вперед	1,0+1,0+0,5
2	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»)-Махом одной, толчком другой переворот в сторону с поворотом на 90°	0,5+1,0
3	Прыжком ноги врозь, руки вверх - Мост из положения стоя, поднять согнутую ногу (держать) – Лечь - Сед согнув ноги, руки сзади – Сед углом, руки в стороны – перекат в стойку на лопатках без помощи рук – перекат в упор присев, ноги скрестно – поворот - Встать	1,0+1,0+0,5
4	Кувырок назад согнувшись на прямые, ноги вместе – кувырок назад согнувшись на прямые, ноги вместе Шаг наскок прыжок «Разножка»	1,0+1,0 1,0
5	Кувырок прыжком – прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь – Кувырок прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+0,5 1,0+1,0

Гимнастическая комбинация оценивается из 23,0 баллов.

Трудность 13,0 баллов, исполнение 10,0 баллов

ЮНОШИ

№	СВЯЗКИ	СТОИМОСТЬ
1	Стойка на руках, кувырок вперед согнувшись в широкую стойку- Стойка на голове и руках (держать)– опуститься в упор лежа, поворот кругом в сед	1,0+1,0
2	Перекат в стойку на лопатках без помощи рук(держать) – перекал вперед в сед углом(держать) – Сед, руки вверх	0,5+1,0
3	Наклон вперед (держать) – кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад через стойку на руках	1,0+1,0 1,0
4	Боковое равновесие (держать) – Шаг наскок прыжок «Щучка, ноги врозь» - Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») - Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»)	1,0+1,0 0,5+0,5
5	Кувырок вперед прыжком – прыжок в группировке – Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5+1,0 1,0+1,0

Гимнастическая комбинация оценивается из 23,0 баллов.

Трудность 13,0 баллов, исполнение 10,0 баллов