

## Гимнастика

<b>ЮНОШИ</b>		<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
1.	Подтягивание на перекладине	14 раз	12 раз	10 раз
2.	Угол в упоре на брусках	10 сек	8 сек	6 сек
3.	акробатика	10,0-9,0 б	8,9-8,0 б	7,9-7,0 б
◆	Полуприсед, руки вниз назад (старт пловца)			
◆	Прыжок кувырок вперёд в упоре присев	1,5 балла		
◆	Силой, стойка с опорой руками и головой	3,0 балла		
◆	Опускание в упор присев	0,5 балла		
◆	Встать на одну ногу, другая вперёд, руки в стороны вверх	0,5 балла		
◆	Переворот в стороны с поворотом на 90 % (колесо)	3,0 балла		
◆	Кувырок вперёд в группировке в упор присев	1,0 балл		
◆	Прыжок вверх прогнувшись руки вверх в стороны	0,5 балла		
4.	Опорный прыжок – согнув ноги через козла в ширину на высоте 125 см	10,0-9,0 б	8,9-8,0 б	7,9-7,0 б

### Девушки

1.	Подъём и опускание туловища из положение лёжа на спине 1 мин	45 раз	40 раз	35 раз
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	14 раз	12 раз	10 раз
3.	Акробатика	10,0-9,0 б	8,9-8,0 б	7,9-7,0 б
◆	Равновесие на одной ноге	1,5 балла		
◆	Шаг вперёд кувырок вперёд	1,5 балла		
◆	Кувырок назад в полушпагат	2,0 балла		
◆	Стойка на лопатках	1,5 балла		
◆	Сгибая одну ногу махом другой упор присев	1,5 балла		
◆	Встать 2-3 шага, переворот боком (колесо), основная стойка	2,0 балла		
4.	Опорный прыжок – ноги врозь через козла в ширину, на высоте 115 см	10,0-9,0 б	8,9-8,0 б	7,9-7,0 б

### Лёгкая атлетика

<b>ЮНОШИ</b>		<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
1.	100 метров	13.2 сек	13.4 сек	13.6 сек
2.	1000 метров	3.18.0	3.24.0	3.30.0
3.	Прыжки в длину	5.00 м	4.80 м	4.60 м
4.	Метание гранаты	40 м	38 м	36 м

  

<b>Девушки</b>		<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
1.	100 метров	15.0	15.2	15.6
2.	500 метров	1.42.0	1.46.0	1.50.0
3.	Прыжки в длину	4.50	4.20	4.00
4.	Метание гранаты	27 м	25 м	23 м