**Маршрутный лист команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  этапа | Вид работы | Задание | Баллы | Общий балл |
| 1 | Теория | 1. Приспособление, позволяющее обеспечить безопасность при выполнении различных спортивных упражнений. |  |  |
| 2. Горизонтальный [брус](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D1%83%D1%81) длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 100-125 сантиметров. |  |  |
| 2 | Практика | Вскок на гимн. бревно без посторонней помощи.  Ходьба приставным шагом по гимнастическому бревну.  Соскок с гимн. бревна. | 1 уч-к  2 уч-к  3 уч-к  4 уч-к |  |
| 3 | Приседания: 10 раз для каждого участника команды. | Кол-во:  1 уч-к  2 уч-к  3 уч-к  4 уч-к |  |
| 4 | Перелезание через гимнастического коня. | 1 уч-к  2 уч-к  3 уч-к  4 уч-к |  |
| 5 | Отжимания: 10 раз для каждого участника команды. | Кол-во:  1 уч-к  2 уч-к  3 уч-к  4 уч-к |  |
| 6 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 уч-к  2 уч-к  3 уч-к  4 уч-к |  |
| 7 | Поднимание ног в висе на гимн. стенке: 5 раз для каждого участника команды. | Кол-во:  1 уч-к  2 уч-к  3 уч-к  4 уч-к |  |
| 8 | Этафета «Посадка картофеля» |  |  |
| Всего баллов: | | |  |  |

**Маршрутный лист команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  этапа | Вид работы | Задание | Баллы | Общий балл |
| 1 | Теория | 1. Снаряд для [опорного прыжка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BE%D0%BA), покрытый кожей или замшей. |  |  |
| 2. [Гимнастический](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) снаряд, использующийся для тренировки, представляет собой лестницу, состоящую из вертикальных стоек с поперечными округлыми перекладинами. |  |  |
| 2 | Практика | Поднимание ног в висе на гимн. стенке: 5 раз для каждого участника команды. | Кол-во:  1 уч-к  2 уч-к  3 уч-к  4 уч-к |  |
| 3 | Вскок на гимн. бревно без посторонней помощи.  Ходьба приставным шагом по гимнастическому бревну.  Соскок с гимн. бревна. | 1 уч-к  2 уч-к  3 уч-к  4 уч-к |  |
| 4 | Приседания: 10 раз для каждого участника команды. | Кол-во:  1 уч-к  2 уч-к  3 уч-к  4 уч-к |  |
| 5 | Перелезание через гимнастического коня. | 1 уч-к  2 уч-к  3 уч-к  4 уч-к |  |
| 6 | Отжимания: 10 раз для каждого участника команды. | Кол-во:  1 уч-к  2 уч-к  3 уч-к  4 уч-к |  |
| 7 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 уч-к  2 уч-к  3 уч-к  4 уч-к |  |
| 8 | Этафета «Посадка картофеля» |  |  |
| Всего баллов: | | |  |  |