

## **Варіанти контрольної роботи**

### **Варіант 1**

1.Охарактеризувати техніку виконання акробатичного елементу – перекид назад.

2. Скласти план навчання акробатичному елементу – перекид назад.

### **Варіант 2**

1.Охарактеризувати техніку виконання акробатичного елементу - стійка на голові та руках.

2.Скласти план навчання акробатичному елементу - стійка на голові та руках.

### **Варіант 3**

1.Охарактеризувати техніку виконання акробатичного елементу на коні - зі стрибка коло правою.

2.Скласти план навчання гімнастичному елементу на коні - зі стрибка коло правою.

### **Варіант 4**

1.Охарактеризувати техніку виконання гімнастичного елементу на кільцях - з вису глибоким хватом підйом силою в упор.

2.Скласти план навчання гімнастичному елементу на кільцях - з вису глибоким хватом підйом силою в упор.

### **Варіант 5**

1.Охарактеризувати техніку виконання гімнастичного елементу на кільцях – махом назад викрут уперед.

2.Скласти план навчання гімнастичному елементу на кільцях – махом назад викрут уперед.

### **Варіант 6**

1.Охарактеризувати техніку виконання гімнастичного елементу на брусах – з розмахування в упорі на руках підйом махом назад в упор.

2.Скласти план навчання гімнастичному елементу на брусах – з розмахування в упорі на руках підйом махом назад в упор.

### Варіант 7

1.Охарактеризувати техніку виконання гімнастичного елемента на брусах – з розмахування в упорі на руках підйом махом уперед в упор.

2.Скласти план навчання гімнастичному елементу на брусах – з розмахування в упорі на руках підйом махом уперед в упор.

### Варіант 8

1.Охарактеризувати техніку виконання гімнастичного елемента на брусах – з кута силою стійка на плечах.

2.Скласти план навчання гімнастичному елементу на брусах – з кута силою стійка на плечах.

### Варіант 9

1.Охарактеризувати техніку виконання гімнастичного елемента на перекладині – із розмахування у висі підйом розгином в упор.

2.Скласти план навчання гімнастичному елементу на перекладині – із розмахування у висі підйом розгином в упор.

### Варіант 10

1.Охарактеризувати техніку виконання гімнастичного елемента на перекладині – із розмахування у висі підйом правою в упор верхи.

2.Скласти план навчання гімнастичному елементу на перекладині – із розмахування у висі підйом правою в упор верхи.