Тесты по акробатике 6 КЛАСС

**1.Правильная последовательность движений, при кувырке вперед.**

А. толчок руками - группировка – перекат на спину - опора руками – толчок руками - группировка

Б. группировка - толчок руками и ногами – группировка – перекат на спину - опора на кисти рук – отжимание руками – перекат - группировка

В. кувырок вперед – группировка – перекат назад - группировка

Г. Ваш вариант?

**2. Два - три кувырка вперед слитно.**

А. выполняется из группировки – толчок ногами и руками – перекат – опора на руки – группировка – упор присев зафиксировали – перекат вперед и второй кувырок.

Б. упор присев – два кувырка вперед в высоком темпе без остановки – упор присев

В. упор присев – кувырок вперед в группировке в темпе – упор присев и второй кувырок в темпе – упор присев

Г. Ваш вариант

**3. Стойка на лопатках из упора присев**

А. упор присев – перекат назад в группировке – согнутые ноги вынести за голову – руки поставить ниже лопаток в упор – выпрямить ноги и туловище

Б. упор присев – перекат назад одновременно выпрямив ноги и поставив руки выше поясницы.

В. перекат назад в группировке – выпрямить ноги – поставить руки под лопатки и выпрямить туловище.

Г. ваш вариант

**4.упражнение « мост» из положения лежа.**

А.выполняется поочередным выпрямлением рук и ног

Б. допускается небольшое сгибание рук и коленей

В. выполняется одновременным выпрямлением рук и ног, при этом расстояние между опорой рук и ног не должно превышать две - третьи длины тела

Г. ваш вариант

**5. равновесие на одной « ласточка»**

1. выполняется на одной ноге, которая должна подниматься выше головы

2. выполняется на одной ноге, допускается наклон туловища вперед, главное, чтобы нога была выше плеч.

3.выполняется на одной ноге, которая поднимается выше пояса, при этом наклон туловища вперед запрещен

4. выполняется на одной ноге, которая поднимается до уровня плеч, при этом запрещается нагибаться вперед, но разрешается слегка сгибать опорную ногу

5. ваш вариант

Ответы на тест мне на почту okr7575@MAIL.RU