**ВПРАВА 3**

**Вихідне положення** – стійка, руки зігнуті в ліктях утримуються біля тулуба 1. Стрибком перейти в положення напівприсіда, ноги нарізно, лівою рукою торкнутись підлоги. 2. Стрибком повернутись у в.п. 3-4. Те саме, торкнутись підлоги правою рукою.

Час виконання – 1 хвилина.

 

Таблиця оцінювання результатів

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| ж. | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 |
| ч. | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 |