**Внимание!!! Для того ,чтобы открыть ссылки необходимо предварительно скачать файл с заданием!**

**19.04.2020**

**Практическая часть**

**ТЕСТ 100**

- 30 секунд приседание (таз ниже горизонтали колена, стопа стоит на пятке, встаем до прогиба в спине руки назад),

     - 30 секунд отжимание от пола (прямая горизонталь голова-таз-пятки, нога на ногу, руки сгибаются до касания грудью стояще на полу кружки и выпрямляются до конца),

     - 30 секунд бег с высоким подниманием бедра на месте (колено до горизонтали пояса). Считается каждый вынос колена.

     Нет пауз готовности, общее время 90 секунд, общее (суммарное) количество повторений на зачет 100 и выше.

     Данный тест, оценивается - "зачет", "незачет".

Результаты выполнения теста можно присылать на электронную почту: [bas.sport@mail.ru](mailto:bas.sport@mail.ru)

Кихон:

из дзенкуцу-дачи гедан-барай

* 1 – гяку-дзуки
* 2 – аге-уке
* 3 – сото-уке
* 4 –гедан-барай
* 5 –учи-уки
* 6 – мае-гери
* 7 – маваши-гери.

Из дзенкуцу-дачи гедан-барай все перечисленные выше блоки в сочетании с гяку-дзуки .

Все задания выполнять по 10 раз в каждой стойке при движении вперед и назад.