**Схема прохождения гимнастической полосы препятствия юноши 10 класс**

**Ф И Н И Ш**

Передвижение

по двум

скамейкам

боком в упоре

лёжа

Преодоление

препятствия

Два

кувырка

вперёд

Бег

по

бревну

Прыжки

Старт

через

скакалку

Переноска

набивных мячей

3 кг.

в челночном

беге 3х10 м.

Прохождение по рейке

стенки в висе на руках

Подтягивание

Поднимание

прямых ног

Г и м н а с т и ч е с к а я с т е н к а