**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