

Участник принимает ИП для прыжка в длину с места. После команды «Старт» выполняется прыжок. Перепрыгнув отметку 205 см, участник передает эстафету следующему участнику. Если участник не преодолел с первой попытки зачетную отметку, ему предоставляется еще одна попытка. В случае невыполнения двух попыток, участник бежит штрафной круг, после чего передает эстафету.

**III этап – поднимание туловища из положения лежа на спине (норматив – 12 раз за 1 минуту) – женщины VIII ступени**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни стоят на полу. В случае невыполнения норматива в установленное время, участник пробегает штрафной круг и после этого передает эстафету.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

**IV этап – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (норматив – 15 раз за 30 сек.) – мужчины VII ступени**

Выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и продолжить выполнение упражнения. После выполнения испытания эстафета передается участнику следующего этапа. В случае невыполнения норматива в установленное время, участник пробегает штрафной круг и после этого передает эстафету.

**V этап – стрельба из пневматической винтовки – женщины VII ступени**