29.01 -10 класс.Теория «Прыжки с трамплина, спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором». Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) -3 по 15 раз, девушки, 4 по 20 раз -юноши

 11 классы Теория «Прыжки с трамплина, спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором». Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) -3 по 15 раз, девушки, 4 по 20 раз -юноши

6 класс –теория -торможение «плугом», «упором»», подъем «елочкой», «лесенкой». Упражнение на мышцы брюшного пресса -3 по 15 раз из положения лежа.