

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ 9-10-11 КЛАСС

I. АКРОБАТИКА

1. Общие требования

- 1.1. Испытание для девушек и юношей состоит из акробатического упражнения.
- 1.2. Все упражнения носят строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.
- 1.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другими, оценка снижается на указанную в программе стоимость.
- 1.4. Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

2. Регламент испытания

2. Участники
- 2.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 2.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.
- 2.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 2.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.
- 2.5. Использование украшений и часов не допускается.
- 2.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

3. Порядок выступлений

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 3.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность. Эти сведения заносятся в специальный протокол.
- 3.3. Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

3.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

3.5. Если акробатическое упражнение выполняется более 60 секунд, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

3.6. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

3.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

3.8. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.9. Фото и видеосъёмка запрещена.

3.10. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.11. За нарушение, указанные в п.п. 3.8.-3.10., Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника может быть начато повторно в случае непредвиденных обстоятельств, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выполнения упражнения всеми участниками данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 30 секунд на одного человека.

6. Судьи

- 6.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.
- 6.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.
- 6.3. Каждую бригаду возглавляет арбитр (старший судья).

7. «Золотое правило»

7.1. Выбранные упражнения должны соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

8. Оценка трудности

8.1. На всех видах испытаний стоимость упражнений равна 10,0 баллам.

9. Оценка исполнения

- 9.1. Все элементы должны выполняться участниками технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.
- 9.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.
- 9.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.
- 9.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,3 балла, грубыми – 0,5 балла. Падение наказывается сбавкой – 1,0 балл.
- 9.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента, относятся:
 - нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
 - падение;
 - фиксация статического элемента менее 2 секунд;
 - при выполнении акробатических прыжков приземление в сед или на спину.
- 9.6. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

10. Окончательная и итоговая оценки

10.1. Окончательная оценка участника за выполненное упражнение выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнение, выставленной бригадой «В». Из этой суммы Председатель судейского жюри вычитает сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

10.2. Окончательные оценки максимально могут быть равны 10,0 баллам.

11. Обеспечение безопасности

11.1. Для обеспечения безопасности при выполнении упражнений судейской коллегией назначается лицо, обеспечивающее надёжную страховку участников.

11.2. Лицо, обеспечивающее страховку, не имеет право разговаривать с участником, оказывать ему помощь или подавать какие-либо знаки.

12. Оборудование

12.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

13. Акробатическая комбинация (юноши, девушки 9-10-11 класс)

Юноши 9-10-11 класс

Содержание упражнения	баллы
И.П. – О.С.	
1. Равновесие на левой («Ласточка») (держат)	1,0
2. Приставить правую в полу присед с полу наклоном, руки назад («старт пловца»). Кувырок вперед прыжком.	2,0
3. Кувырок вперед.	0,5
4. Кувырок вперед согнувшись в сед углом (держат).	1,0
5. Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держат).	1,0
6. Кувырок назад в упор присев	0,5
7. Прыжок вверх с поворотом на 180*	
8. Переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот в основное направление в упор присев.	1,0
9. Стойка на голове и руках (держат), встать в О.С.	2,0
10. Прыжок вверх с поворотом на 360* в О.С.	1,0
	10,0

Девушки 9-10-11 класс

Содержание упражнения	баллы
И.П. – основная стойка.	
I.	
1 - руки в стороны (плавно);	
2 – руки перед грудью, наклон головы;	
3 – равновесие на левой, руки вверх;	1,0
4 – 6 – держать;	
7 – стойка на левой, правую назад на носок, руки вверх;	
8 – приставить правую, руки в стороны (плавно).	
II.	
1 – 4 - шаг польки с левой, шаг левой, шаг правой, прыжок со сменой прямых ног вперед;	0,5+0,5
5 – стойка на левой, правую согнуть вперед;	0,5
6 – 8 - держать;	
III.	
1 – разгибая правую и сгибая левую, перекаат назад в стойку на лопатках, руки дугами назад;	0,5
2 – 4 – стойка на лопатках без помощи рук (держать);	0,5
5 – 6 - перекаат вперед в глубокий присед на носках, руки вниз;	0,5
7 – поворот кругом;	
8 – стойка, руки вверх;	
IV.	
1 – кувырок вперед прыжком;	1,0
2 – кувырок вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны;	1,0
3 – 4 - лечь на спину, руки вверх, мост;	1,0
5 – поворот налево в упор присев;	1,0
6 – выпрямиться в стойку на правой, левую вперед на носок, руки вверх;	
7 - Переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот в основное направление;	1,0
8 – прыжок вверх с поворотом на 360*, О.С.	1,0
	10,0

II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

1. Содержание конкурсного испытания по спортивным играм (Юноши-девушки 9-10-11 классы)

Участник находится на линии штрафного броска баскетбольной площадки. По сигналу конкурсант первым мячом выполняет штрафной бросок. Затем выполняет бег левому углу площадки ко второму баскетбольному мячу. Участник берет мяч, и ведет мяч удобной ему рукой по линии трехочкового броска, не заступая за линию до фишек (расстояние между фишками 2 метра) посередине трехочковой линии. С центра трехочковой линии (напротив кольца) выполняет бросок (не наступая на линию). Затем двигается к третьему баскетбольному мячу, находящемуся у края центральной линии. Взяв мяч, участник выполняет ведение мяча удобной ему рукой вокруг фишек (расстояние между фишками 2 метра). После прохождения фишек участник ведет мяч под кольцо и выполняет бросок в кольцо с двух шагов из под щита.

Затем участник двигается к футбольному мячу №1, находящемуся на противоположной стороне зала на 10 метровой отметке и выполняет удар по воротам. После этого участник движется к левому углу площадки к футбольному мячу №2. Далее, участник выполняет ведение мяча к центральной линии, после чего начинает обводить фишки расположенные по диагонали (расстояние между фишками 2 метра). Пройдя пятую фишку участник наносит удар по воротам удобной ему ногой.

Секундомер останавливается при пересечении мяча лицевой линии или попадания в штангу.

Штрафное время:

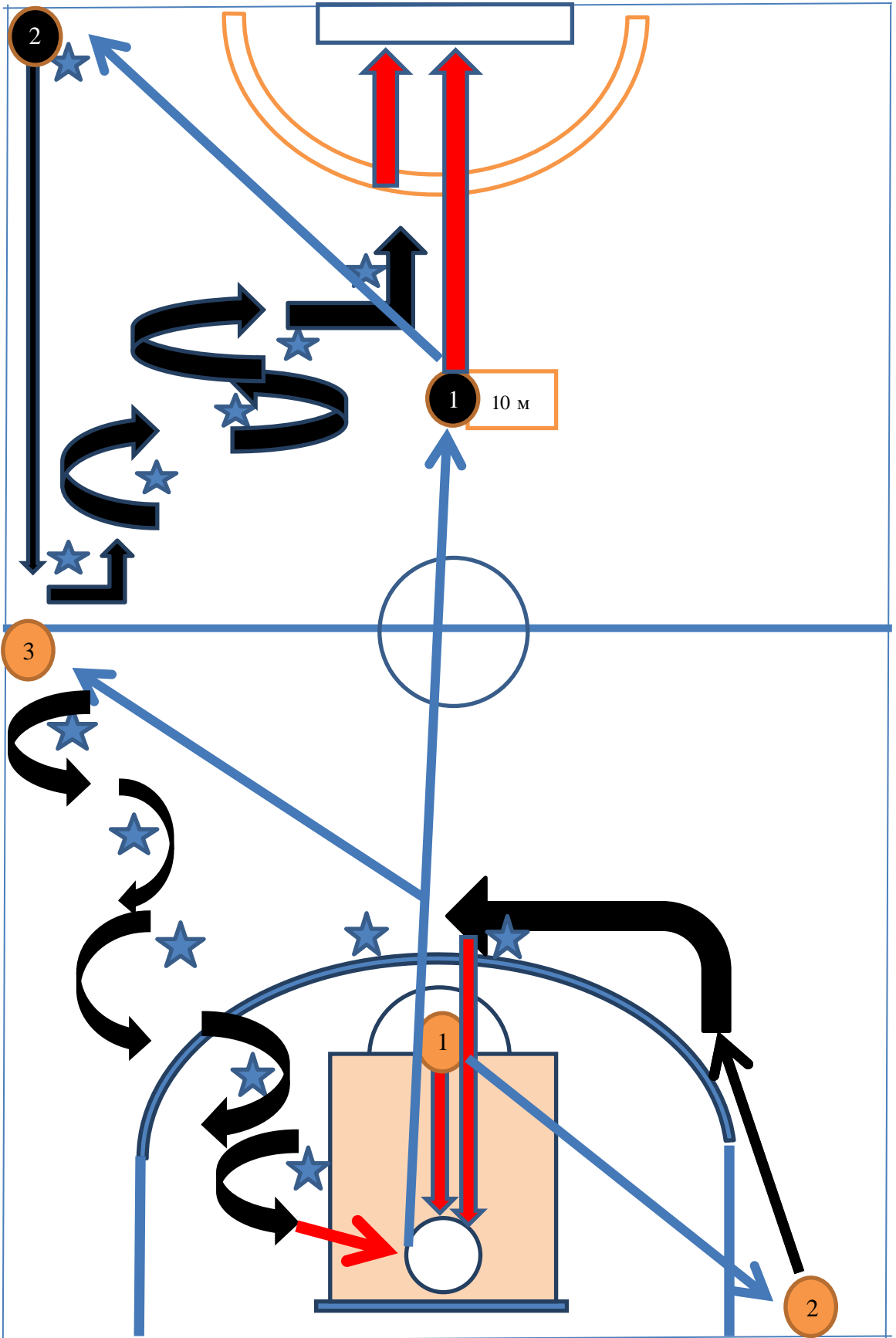
Баскетбол:

- невыполнение задания + 90 сек.;
- непопадание мяча в кольцо + 5 сек.;
- невыполнение броска + 10 сек.;
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) + 5 сек.;
- невыполнение обводки фишки + 10 сек. за каждую фишку;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) + 2 сек. за каждое техническое нарушение;

Футбол:

- невыполнение задания + 60 сек.;
- непопадание мяча в ворота + 10 сек.;
- невыполнение удара + 15 сек.;
- невыполнение обводки фишки + 10 сек. за каждую фишку;
- участник сбил фишку мячом – штраф + 10 сек. за каждую фишку;
- участник при портере мяча в игровой зоне касается его рукой + 10 сек. за каждое касание;


Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.



Условные обозначения:

Мяч баскетбольный - 

Мяч футбольный - 

Фишка - 

Ведение баскетбольного и футбольного мяча -



Бег -



Броски мяча в кольцо и удары по воротам -

