

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников
2017-2018 учебный год «Физическая культура»
9-11 класс
Практический тур**

Лёгкая атлетика
(обязательно для всех)

Юноши и девушки 9-11 классы

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции для девушек – 1000 м, для юношей – 2000 м.

Регламент проведения испытания

Состязания в гладком беге проводятся в манеже на специальной беговой дорожке, на стадионе, или на любой ровной местности с измеренной дистанцией. Фиксируется и оценивается время преодоления дистанции каждого участника с точностью до 0,1 секунды.

Участники должны быть одеты в спортивную форму (шорты, футболка, спортивный костюм, кроссовки). При нарушении требований к спортивной форме участник не допускается к испытаниям. Участники стартуют по четыре-шесть человек, в зависимости от размеров беговой дорожки и возможностей организаторов.

Оценка исполнения.

Фиксируется время преодоления дистанции. В соответствии с занятым местом начисляется количество баллов.

Баскетбол

Юноши и девушки 9-11 классы

Регламент испытаний

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по баскетболу
- судей по баскетболу
- секретаря

2. Участники

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 2.2. Использование украшений не допускается.
- 2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 секунд) или не допущен к соревнованиям.

3. Порядок выступления

- 3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьёвке.
- 3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
- 3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
- 3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
- 3.5. Все участники, не выполняющие упражнения должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

4. Повторное выступление

- 4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.
- 4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление завершено, оно будет оценено.
- 4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.
- 4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта по 30 секунд на одного участника.

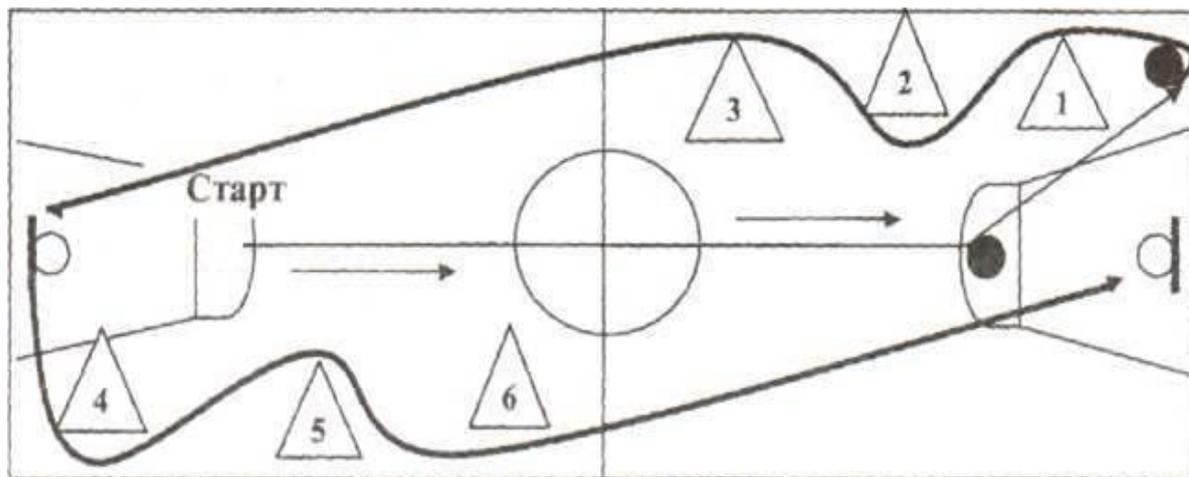
6. Судьи

- 6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.
- 6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Программа испытаний

Участник находится на линии штрафного броска лицом вперёд. По сигналу конкурсант выполняет бег спиной вперёд до центра площадки, затем бежит лицом вперед до штрафной линии. Выполняет штрафной бросок первым мячом и бежит ко второму мячу. Участник берет мяч и правой рукой ведёт мяч к фишке-ориентиру № 1, левой рукой ведёт мяч к фишке-ориентиру № 2, правой рукой ведёт мяч к фишке-ориентиру № 3, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 3 ведёт мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч, разворачивается и обводит дальней рукой от фишек-ориентиров № 4, 5, 6 (правой рукой ведёт мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведёт мяч к фишке-ориентиру № 5, правой рукой

ведет мяч к фишке-ориентиру № 6), далее ведет мяч к другому щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.



8. Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после последнего броска в корзину из-под щита. Если участник из 3 бросков не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом в 5 секунд. За неточный штрафной бросок и бросок мяча после двух шагов - добавляется 5 секунд. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска, мяч не засчитывается, и ему начисляется 5 штрафных секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и передвижение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

9. Оборудование.

Шесть фишек-ориентиров, два баскетбольных мяча. Расстояние между фишками-ориентирами по 3м.

Определение места

По наименьшему времени определяется победитель. В зависимости от места выставляются баллы.

Волейбол

Девушки и Юноши 9-11 классы

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по волейболу.

2. Участники

2.1. Девушки должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (снятием 3 очков).

3. Порядок выступления

3.1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх его правая рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, должна быть произведена подача.

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

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

3.6. За нарушения, указанные в пунктах 3.4. и 3.5., судья имеет право наказывать испытуемого снижением оценки на 1 очко, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

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

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Оборудование

6.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.

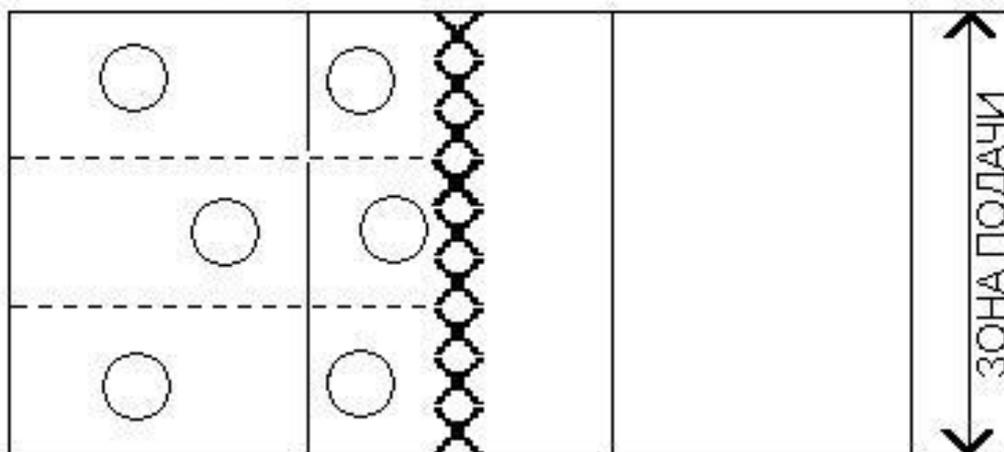
6.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

6.3. 6 обручей, 6 волейбольных мячей.

7. Программа испытаний

Шесть мячей находятся на линии подачи. Испытуемый, выполняющий подачу находится за лицевой линией в любом удобном для участника месте зоны подачи. Подающему даётся возможность выполнить три нижних подачи в зоны 2, 3, 4; три верхние подачи – в зоны 5,6,1. В случае, если испытуемый подбросил мяч, но удар по нему не произвел, то подача считается совершённой.

ной. Дополнительных попыток не предоставляется. Каждая подача оценивается. В зачёт идёт сумма очков всех шести подач.



8. Оценка исполнения

При выполнении трёх нижних подач необходимо попасть в каждую зону (2, 3, 4). За попадание в каждую зону начисляется **3** очка. Если участник попадает в одну и ту же зону (из 2, 3, 4) повторно, то начисляется только **1** очко. При выполнении трёх верхних подач участник оценивается так же, как при нижних подачах. За попадание мяча в обруч или касание его дается премиальные **2** очка. За подачу в сетку или аут снимается **2** очка.

Примечание.

Верхняя подача – удар по мячу наносится выше уровня плечевого сустава в исходном положении стоя лицом к сетке.

Нижняя подача – удар по мячу наносится ниже уровня плечевого сустава в исходном положении, когда испытуемый стоит лицом к сетке.

Определение места

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных им очков. В зависимости от места выставляются БАЛЛЫ.

ФУТБОЛ

Девушки и юноши 9-11 класс

Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по футболу
- судей по футболу
- секретаря.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 секунд).

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьёвке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх его правая рука.

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

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

3.6. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья по футболу имеет право наказать участника штрафом 5 секунд, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

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

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Оборудование

9.1. мяч для игры в мини-футбол (футзал), шесть конусов, ворота для мини-футбола.

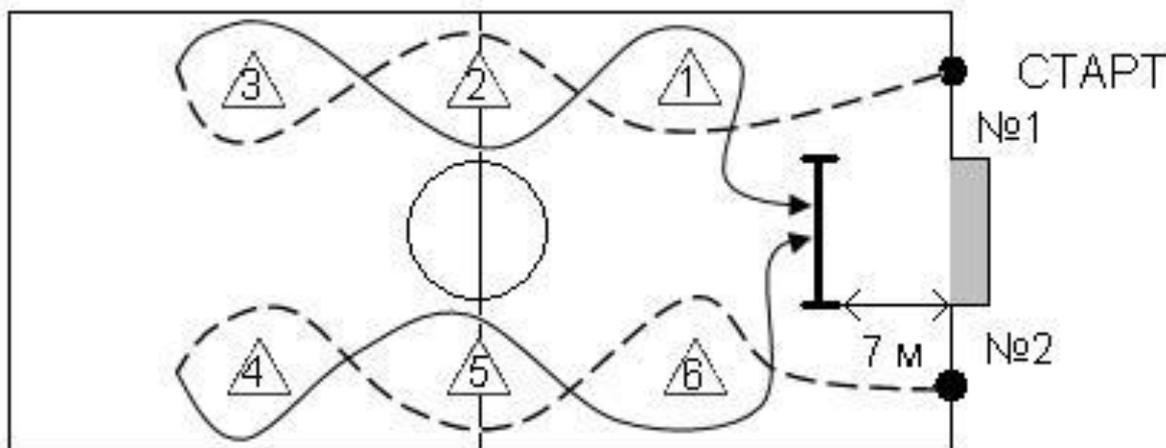
9.2. площадка со специальной разметкой для испытания; вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

7. Программа испытаний

По сигналу участник стартует от лицевой линии справа от ворот. На одной линии с местом старта расположены три конуса №1, №2, №3, с расстоянием между ними 3м. На противоположной стороне боковой линии площадки с расстоянием между ними 3м расположены три конуса №4, №5, №6. На расстоянии 7м от ворот обозначается линия для удара по воротам.

Выполняя ведение мяча, участник обводит конус №1 слева, конус №2 справа и конус №3 слева; далее оббегая конус №3, двигаясь в обратном направлении, обводит конус №2 справа и конус №1 слева и движется к линии удара для атаки ворот. Участник выполняет удар по воротам **верхом правой ногой**, не пересекая линию удара.

Выполнив удар, участник бежит ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии слева от ворот. Выполняя ведение мяча, участник обводит конус №6 справа, конус №5 слева и конус №4 справа; далее оббегая конус №6 двигаясь в обратном направлении, обводит конус №5 слева и конус №6 справа и движется к линии удара для атаки ворот. Участник выполняет удар по воротам **верхом левой ногой**, не пересекая линию удара. Остановка секундомера осуществляется после удара участника по мячу, независимо от попадания мяча в ворота.



8. Оценка исполнения

Упражнение считается законченным, если участник обвел все шесть конусов и выполнил два удара по воротам. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время определяют с точностью до 0,1 сек.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- 1) непопадание в ворота мячом - плюс 10 секунд;
- 2) за каждое не оббегание конуса - плюс 5 секунд
- 3) за выполнение удара по воротам ближе 7м - плюс 5 секунд
- 4) за касание конусов мячом или самим участником - плюс 1 секунда
- 5) за удар не той ногой - плюс 5 секунд.
- 6) за удар низом – плюс 5 секунд.
- 7) за оббегание конуса с другой стороны – плюс 3 секунды.

Гимнастика

Юноши и девушки 9-11 классы

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»). Раздельные купальники запрещены.

- 1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты не закрывающие колени.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт или трико.
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.
- 1.5. Использование украшений, часов не допускается.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

2. Порядок выступления

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участники должны предъявить документ удостоверяющий личность судье в присутствии других участников.
- 2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.4. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.
- 2.5. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин. 30 сек. По истечении этого времени упражнение прекращается. За **10 сек.** до окончания упражнения даётся предупредительный сигнал.
- 2.6. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
- 2.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказываются соответствующими сбавками.
- 2.8. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

За нарушения, указанные в п. 2.8. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление

- 3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического 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 объектов, создающих травмоопасную ситуацию.
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

5. Программа испытаний

5.1. Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

5.2. Упражнения на всех видах испытаний носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

5.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

5.4. Общая продолжительность упражнения не должна превышать 1 минуту **30** секунд.

5.5. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6. Оценка исполнения

6.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибки невыполнения – **0,8** балла.

6.3. К основным ошибкам невыполнения относятся:

- нарушение техники исполнения элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- касание пола двумя руками, приземление не на стопы, падение;

6.4. В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

6.5. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможные окончательные оценки: по акробатике – **10,0** баллов.

Определение места

По наибольшему количеству полученных баллов определяется победитель. В зависимости от места выставляются **БАЛЛЫ**.

7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.

ДЕВУШКИ 9-11 классы

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1	И.п. – основная стойка.	-
2	Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать)	1,0
3	Кувырок вперёд в упор присев	1,0
4	Из упора стоя ноги врозь кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	1,0
5	Стойка на лопатках ноги врозь (обозначить) и соединяя ноги, перекаат вперед в упор присев	1,0
6	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь	1,0+1,0
7	Сед углом, руки в стороны (держать)	1,0
8	Лечь на спину, руки вверх – мост (держать)	1,0
9	Кувырок вперёд прыжком	1,0
10	Прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰	1,0

ЮНОШИ 9-11 классы

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1	И.п. – основная стойка.	-
2	Из стойки ноги врозь наклон вперёд прогнувшись — силой согнувшись стойка на голове и руках (держать)	1,0
3	Из упора присев кувырок прыжком	1,0
4	Из упора присев кувырок назад	1,0
5	Кувырок назад в стойку ноги врозь	1,0
6	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону	1,0+1,0
7	Махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить)	1,0
8	Сгибаая руки перекаат назад в упор лежа прогнувшись	1,0
9	С двух-трех шагов разбега кувырок вперёд прыжком	1,0

10	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
11	Основная стойка.	-

Работа судейской коллегии

Гимнастика относится к сложно-координационным и, в тоже время, технико-эстетическим видам спорта. Во время соревнований по спортивным видам гимнастики упражнения, выполненные участниками, сравнивается с идеально возможным вариантом исполнения. При этом учитываются требования к технике исполнения отдельных элементов, а также соответствие упражнения способностям и возможностям исполнителя.

Для получения объективных результатов испытаний по гимнастике необходимы **квалифицированные** судьи. Чтобы чётко и объективно оценивать качество подготовки каждого участника, они должны быть знакомы с техникой гимнастических упражнений, владеть методикой судейства, иметь достаточный опыт судейства соревнований по спортивным видам гимнастики – спортивной, художественной, акробатической, командной.

Руководство проведением испытаний по гимнастике возлагается на главного судью по гимнастике. Он несёт ответственность за своевременную подготовку мест проведения испытаний (основного и разминочного залов, раздевалок, мест для зрителей и т.п.), правильность установки гимнастического оборудования и его соответствие необходимым требованиям, включая и требования техники безопасности.

Главный судья обеспечивает чёткий и ритмичный ход испытаний, добиваясь правильной и согласованной работы судейского аппарата. Он обязан тщательно продумать все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований, дать исчерпывающие указания всем судьям и следить за своевременным выполнением своих поручений. В ходе испытаний в его задачи входит контроль правильности выведения судейских оценок, проверка объективности судей и точности определения окончательного балла, а в случае обнаружения судейской ошибки её немедленное исправление. Главный судья по гимнастике имеет право отстранить от работы любого судью за некомпетентность, некорректное поведение или явную необъективность.

В целях повышения качества работы судейской коллегии перед началом испытаний главный судья проводит семинар, на котором подробно разбираются Программа испытаний, уточняются Правила судейства и обязанности каждого из судей. Желательно, чтобы в ходе семинара судьи получили возможность попрактиковаться в судействе, оценивая упражнения демонстраторов из числа специально подготовленных для этого учащихся. Это даст возможность сориентироваться в типичных ошибках и выработать единый подход к оценке выполнения упражнений.

Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад. Как правило, бригаду, оценивающую выступление девушек, возглавляет арбитр - женщина, юношей – мужчина.

Судьи обязаны быть на своём месте за 1 час до начала выступлений первой смены участников. Каждый судья должен иметь программу, правила и регламент проведения испытаний. В одежде судьи должны придерживаться

делового стиля, подчёркивающего строгость и торжественность происходящего.

Работу судейской бригады возглавляет арбитр, который разрешает начало испытаний, представляет участников и вызывает их для выполнения упражнения; следит за длительностью выполнения упражнения; разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта; контролирует сбавку группы судей, оценивающей трудность упражнения; контролирует оценки судей, оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними; при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения; делает специальные сбавки с окончательной оценки. Такого рода сбавки могут быть сделаны за повторное выполнение упражнения после неудачного начала, неоправданной паузе при выполнении упражнения, оказании помощи и поддержки, явной задержке начала упражнения, нарушении требований к спортивной форме, а также нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний.

Арбитр выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

Прикладная физическая культура **«Полоса препятствий»**

Юноши и девушки 9-11 классы

ЗАДАНИЕ 1. «Подтягивание на перекладине»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая и низкая (90-110 см от пола) перекладины.

ЗАДАНИЕ: выполнить подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей и на низкой перекладине для девушек: юноши – 6 раз; девушки – 6 раз.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы и силовой выносливости. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: 1. Подтягивание из виса на **высокой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч (\pm ширина ладони), руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. Подтягивание неправильным хватом;
2. Подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
3. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
4. Отсутствие фиксации исходного положения;
5. Раскачивание на перекладине;
6. Разновременное сгибание рук.

ШТРАФ: за каждое неправильно выполненное подтягивание штраф + 2 секунды.

БОНУС: за каждое правильно выполненное подтягивание сверх нормы – минус 5 секунд.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: 1. Подтягивание из виса на **низкой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч (\pm ширина ладони), руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги пятками опираются на пол, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. Подтягивание неправильным хватом;
2. Подтягивание с прогибанием туловища;
3. Подтягивание с сгибанием ног в коленях;
4. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
5. Отсутствие фиксации исходного положения;
6. Разновременное сгибание рук.

ШТРАФ: за каждое неправильно выполненное подтягивание штраф + 2 секунды.

Невыполнение задания - +30 с

БОНУС: за каждое правильно выполненное подтягивание сверх нормы – минус 5 секунд.

ЗАДАНИЕ 2. «Челночный бег 5×10 метров»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Дистанция 10 метров ограничена фишками (разметкой).

ЗАДАНИЕ: выполнить челночный бег 5×10 метров с касанием рукой линии разметки после пробегания 10, 20, 30 и 40 метров. Последние 10 метров пробегаются без касания линии.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скоростно-силовые и уровень развития двигательных координационных способностей.

ШТРАФ:

Отсутствие касания линии - + 3 с за каждое.

Невыполнение задания - +30 с

ЗАДАНИЕ 3. «Проползание под планками»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Дистанция 10 метров ограничена коридором из 20 стоек с прикрепленными к ним горизонтальными планками (лентами) на высоте 50 см от пола.

ЗАДАНИЕ: выполнить проползание вдоль коридора из стоек не задевая планок (верёвок).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития прикладных двигательных координационных способностей.

ШТРАФ:

Касания планки (верёвки) - + 3 с за каждое.

Невыполнение задания - +30 с

ЗАДАНИЕ 4. «Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия трёхочкового броска баскетбольной площадки в створе баскетбольного щита; баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ: поочередное метание пяти теннисных мячей ведущей рукой в цель (правая часть баскетбольного щита) от линии трёхочкового броска напротив баскетбольного щита.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ:

Непопадание в нужную половину баскетбольного щита - +5 с (за каждое).

Заступ за линию броска - + 5 с (за каждое).

Невыполнение задания - +30 с

ЗАДАНИЕ 5. «Прыжки змейкой через гимнастическую скамейку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: стандартная гимнастическая скамейка(и) длиной не менее 4 метров.

ЗАДАНИЕ: быстро сделать десять поочередных прыжков толчком двумя ногами справа налево и обратно через гимнастическую скамейку продвигаясь вдоль неё.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: координационные и скоростно-силовые качества.

Указания к выполнению: При продвижении прыжками от начала до конца скамейки длины скамьи должно хватить на десять прыжков.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

Задевание (каждое) ногами за скамейку - +5 сек.;

Скамейка закончилась до окончания десяти прыжков - +5 сек.;

Падение - + 5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 6. «Бег спиной вперёд»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: шесть фишек по прямой расположены на расстоянии 1,5 метра друг от друга.

ЗАДАНИЕ: быстро пробежать спиной вперёд глядя, через плечо, огибая поочередно шесть фишек.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: координационные и скоростные качества.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

Задевание (каждое) ногами за фишку - +5 сек.;

Падение - + 5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

Бег к финишу

Рекомендуемое расположение мест выполнения заданий в спортивном зале: Старт слева. Задания 1, 2и 3 выполняются с левой стороны зала, задание 4 – по центру зала, задания 5 и 6 – с правой стороны зала. Финиш – справа.