

Гимнастика

(юноши и девушки 7 – 8 классы).

Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения. Упражнения выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

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

Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможный балл на акробатике - 10,00 баллов. Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

Девушки 7-8 классы

Таблица 1

<i>№ п/п</i>	<i>Элементы и соединения</i>	<i>Стоимость</i>
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Шагом правой (левой) равновесие «ласточка» 90° (держать) — перевод ноги в сторону равновесие (держать) — перевод вперед — равновесие (держать).	0,5+0,5+0,5
2	Руки в стороны шагом вперед прыжок со сменой ног («ножницы»), прыжок со сменой согнутых ног («козлик»).	0,5+0,5
3	Стойка ноги врозь руки вверх — опуститься в мост (держать) – поворот вправо (влево) на 180° в упор присев.	0,5+0,5
4	Кувырок назад — упор присев — прыжок вверх с поворотом на 360° – встать руки вверх.	0,5+1,0
5	Шагом правой (левой)— переворот в сторону («колесо»)— переворот в сторону («колесо») приставить ногу с поворотом на 90° (спиной по направлению движения) — руки вверх.	1,0+1,0
6	Полуприсед руки вперед — кувырок вперед — кувырок вперед с прямыми ногами в сед углом.	0,5+0,5
7	Наклон вперед (складка) (держать) — стойка на лопатках без помощи рук (держать) — перекат назад в поперечный полушпагат руки в стороны, круговым движением ноги вперед— встать руки вниз. О.с.	0,5+0,5+1,0

Максимальная оценка составляет – 10,00 баллов

Юноши 7-8 классы

Таблица 2

№ n/n	<i>Элементы и соединения</i>	<i>Стоимость</i>
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Руки вверх — шагом правой (левой) поворот в сторону («колесо») — поворот в сторону («колесо») приставить ногу с поворотом на 90°(спиной по направлению движения — руки вверх.	1,0+1,0
2	Полуприсед руки вперед — длинный кувырок вперед в упор присев — кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать) — перекатом вперед сед углом.	0,5+1,0
3	Руки дугами вверх — наклон вперед — кувырок назад в упор присев — прыжок вверх на 360°—выпрямляясь руки вверх.	0,5+0,5+1,0
4	Шагом правой (левой) равновесие («ласточка») руки в стороны— выпрямляясь руки в стороны.	0,5
5	Полуприсед руки вперед — длинный кувырок вперед в группировке в упор присев — прыжок вверх с поворотом на 180°— выпрямляясь руки вверх.	0,5+0,5
6	Руки в стороны — шагом левой (правой) вперед прыжок со сменой ног («ножницы») — шаг приставить ногу — упор присев — стойка на голове (держать) — упор присев — кувырок назад в упор присев.	0,5+1,0+0,5
7	Кувырок назад в упор согнувшись—упор присев— прыжок вверх ноги врозь руки вперед. О.с.	0,5+0,5

Максимальная оценка составляет -10,00 баллов

* **Примечание:** к тексту испытания прилагается видеоролик



Регламент выполнения конкурсного испытания по спортивным играм (волейбол + баскетбол) юноши и девушки 7-8 классы



1. Участники

1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и спортивную обувь.
2. Использование украшений не допускается.
3. При нарушении требований к спортивной форме участник до испытаний не допускается.


2. Оборудование


1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол и для игры в волейбол.
2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
3. Фишки (стойки) - 3 шт., мяч баскетбольный №6 (юноши), №5 (девушки) по 1 шт., мяч волейбольный - 4 шт., сетка волейбольная (высота 230 см.)

Условные обозначения:

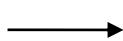
Старт – ☺

Передача двумя руками сверху - 



Подача мяча нижняя прямая - 

Ведение мяча («змейка») – 

Бросок со штрафной линии – 

Ускорение - 

Фишки (стойки) - 

Мяч волейбольный - , мяч баскетбольный - 

Фишки № 1,2,3 – располагаются вдоль средней линии на расстоянии 3 метра друг от друга.

Мячи волейбольные №1,2,3 – располагаются за лицевой линией волейбольной площадки напротив зон 1,6,5.

Мяч волейбольный №4 – располагается на 3-х метровой линии волейбольной площадки в зоне №4.

Оценка выполнения (волейбол): При нарушении правил выполнения подачи (заступ на лицевую линию; мяч не подброшен, не выпущен с руки; для нанесения удара использовано более 8 секунд; мяч попадает в сетку, мяч вылетает за пределы площадки, участник ловит мяч при броске над собой), передачи двумя руками сверху (мяч попадает в сетку, мяч вылетает за пределы площадки) за любое первое из этих нарушений прибавляется по 1 секунде.

Оценка выполнения (баскетбол): Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска.

За каждое нарушение правил, участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде:

- пробежка;
- двойное ведение;
- пронос мяча;
- ошибки при выполнении змейки;

-заступ за линию штрафного броска;

-за каждое попадание в кольцо участнику из его фактического времени убавляется по 3 секунды.

Места участников всего практического задания определяются по наименьшему времени, затраченному на выполнение упражнения.

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 7-8 классы

Волейбол - конкурсное испытание заключается в выполнении нижней прямой подачи мяча через сетку на противоположную площадку, передачи мяча двумя руками сверху через сетку.

И.п. участник находится за лицевой линией напротив 1 зоны. Три мяча находятся по всей лицевой линии (напротив зон 1,6,5). Подающему дается возможность выполнить три подачи (способ подачи – нижняя прямая), в результате которых, мяч должен перелететь на противоположную сторону через сетку в пределах площадки. Каждая подача оценивается по правилам волейбола. В случае если испытуемый подбросил мяч, но удар по мячу не произвел, то подача не считается совершенной. Дополнительных попыток не предоставляется. После выполнения трех подач игрок бежит до 3-х метровой линии в зону 4. Берет мяч в руки, подбрасывает над собой и выполняет передачу двумя руками сверху через сетку в любую зону.

Баскетбол - после выполнения комбинации по волейболу, испытуемый бежит к баскетбольному мячу, берет мяч, и с ведением правой рукой бежит к фишке №1, обводит фишку с правой стороны и движется к фишке №2, обводит ее с левой стороны левой рукой и движется к фишке №3, обводит ее с правой стороны и с ведением правой рукой движется к щиту №1, выполняя бросок после двух шагов. После броска испытуемый подбирает мяч, с ведением движется к линии штрафного броска и выполняет штрафной бросок в кольцо. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом пола после выполнения штрафного броска на щит №1. Фиксируется время преодоления всей дистанции (волейбол, баскетбол) и точность бросков.

