

Гимнастика 9-11 класс

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов ("держать") 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике исполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

ПРОГРАММА - ДЕВУШКИ

И.п. - основная стойка.

1 - Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону ("колеса") слитно (1,0+1,0 балл) в стойку ноги врозь - поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны ("ласточка") (держать) (1,0 балл)

2 - не переставляя ногу, кувырок вперед в упор присев (0,5 балла) - перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл) - перекаатом вперед прыжок с поворотом на 180° (0,5 балла);

3 - шагом вперед одноименный поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед (0,5 балла) - шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног ("козлик") (0,5 балла) - шагом вперед кувырок в сед в группировке;

4 - сед углом (держать), руки в сторону (1,0 балл) - сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев - кувырок назад (0,5 балла) - кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (0,5 балла) - выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны;

5 - кувырок вперед прыжком (0,5 балла) - прыжок (0,5 балла) - прыжок ного врозь (0,5 балла) - кувырок аперед - прыжок с поворотом на 180° (1,0 балл).

ПРОГРАММА - ЮНОШИ

И.п. - основная стойка.

1- Левую в сторону на носок, левую руку в сторону, правую руку перед грудью и одноименный поворот на правой на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0балл)* - наклон вперед прогнувшись и кувырок в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл);

2- перекаат вперед в сед в группировке - сед углом, руки с тороны(держать) (1,0 балл) - поворот кругом в упор лежа на согнутых руках - выпрямить руки и толчком ног присев - силой стойка на голове и руках (держать)(10, балл);

3 - опуститься в упор присев - кувырок назад (0,5 балла) -кувырок назад согнувшись (0,5 балла) - выпрямиться в стойку, руки в стороны;

4 - шагом вперед прыжок со сменой ног ("ножницы") (0,5 балла) - шаг вперед и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) - увырок вперед - встать руки вверх;

5 - переворот в сторону("колесо") в стойку ноги врозь (1,0 балл) - приставляя ногу, поворот в сторону движения - кувырок вперед (0,5 балла) - кувырок вперед прыжком (1,0 балл) - прыжок с поворотом на 360° (1 балл).

* Примечание - поворот может выполняться в любую сторону.

Оценка трудности упражнения бригадой "А"

1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность , которая не может превышать 10,0 баллов
2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов
3. Если участник допускает ошибку ,приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента
- 4.Акробатические элементы засчитываются участнику ,если они выполнены без ошибок , приводящих к сильному ,до неузнаваемости их искажению.

Оценка исполнения упражнения бригадой "В"

1. Все исполняемые участником должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля
2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнение с идеально возможным вариантом , учитывая требования к стилю и технике исполнения отдельных элементов .
3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за допущенные ошибки при выполнении элементов и соединений
4. Ошибки исполнения могут быть :мелкими -0,1 балла , средними -0,3 балла , грубыми -0,5 балла . Ошибка невыполнения элемента -0,5 балла .
5. К основным ошибкам , которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента ,относятся: нарушения техники исполнения элемента или соединения ,приводящие к его искажению до неузнаваемости ; фиксация статического элемента менее 2секунд; при выполнении прыжков -приземление не на стопы

Окончательная оценка.

1. Окончательная оценка выводится как сумма двух оценок : оценки за трудности упражнения , выставленной бригадой "А"и оценки за исполнения , выставленной бригадой "В". Из

полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения .

2. Окончательная оценка максимально может быть равна 20,00 баллам.

Сбавки за нарушения технического исполнения отдельных элементов.

	Основные ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	- стоимость элемента или соединения
2	Недостаточная высота полетной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	- до 0,5 балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	- до 0,5 балла
4	Выход за пределы акробатической дорожки	- 1,0 балл
5	Недостаточная фиксация статических элементов: "держать" менее 2 секунд	- стоимость элемента или соединения
6	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:	- 0,1 балла
	- переступание и незначительное смещение шагом	- 0,3 балла
	- широкий шаг или прыжок	- 0,5 балла
	- касание пола одной рукой	- 1,0 балл
7	Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,5 балла

Специальные сбавки арбитра за нарушения требований к общему порядку выполнения упражнений

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычисляются из окончательной оценки.

1	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	- 0,5 балла
2	Неоправданная пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	- упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
3	Оказание помощи, поддержка при выполнении элементов	- 1,0 балл
4	Задержка начала упражнения более 20 секунд	- 0,5 балла
5	Задержка начала упражнения более 30 секунд	- упражнение не оценивается

6	Продолжительность выполнения акробатического упражнения более установленного времени	- упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
7	Нарушение требований к спортивной форме	- 0,5 балла
8	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	- после первого предупреждения - сбавка - 0,5 балла с окончательной оценки

Баскетбол

Юноши и девушки 9-11 класс

Программа выступления

Выполнение упражнения: участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с левой стороны дальней рукой от стойки. Оббежав стойку №3, участник двигается к первому щиту и с правой стороны выполняет бросок в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча №1, участник двигается к мячам №2 и №3 и выполняет поочередно два штрафных броска.

Выполнив штрафные броски, участник двигается к мячу №4, берет мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №5 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку № 6 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к стойке №7 и обводит ее с левой стороны, стойку №8 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №9 обводит с левой стороны левой рукой, ведет мяч ко второму щиту левой рукой и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двушажную технику.

После броска участник направляется к мячам №5 и №6 и выполняет поочередно два штрафных броска. Выполнив штрафной бросок мячом №6 участник оббегая фишку №1 с правой стороны выполняет челночный бег 3х10 м оббегая фишки №2 и №1 и финиширует пересекая линию расположенную за фишкой №1.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Условные обозначения



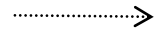
направление движения с мячом



движение без мяча



стойка



полет мяча



линии старта, финиша



направление удара мяча



мяч баскетбольный



Фишка

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

- непопадание мяча в кольцо - плюс 10 с;
- обводка стойки не с той стороны - плюс 5 с;
- выполнение броска в кольцо мячами №1 и №4 неуказанным способом (двушажная техника) или не той рукой - плюс 5 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, сбивание стоек-ориентиров) - плюс 1 с;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) - плюс 5 с;
- необбегание фишек №1 и №2 - при выполнении челночного бега плюс по 10 с за каждую⁴
- невыполнение челночного бега - плюс 20 с;
- невыполнение штрафного броска - плюс 10 с;
- невыполнение броска в кольцо мячами №1 и №4 - плюс 10 с;
- невыполнение ведения между стойками №6 и №7 - плюс 20 с.

Баскетбол Юноши девушки 9-11 класс

Прикладная физическая культура (полоса препятствий)

9-11 класс

Инвентарь:

1. Гимнастическая скамейка - 1 шт.
2. Мат - 3 шт.
3. Баскетбольные мячи - 2 шт.
4. Теннисные мячи - 2 шт.
5. Кубики 5 x 10 - 2 шт.
6. Стойки/конусы - 7 шт.
7. Цель для метания (обруч) - 1 шт.
8. Набивные мячи: - 2 шт. (2кг. девушки, юноши)
9. Секундомер - 2 шт.

Старт: (Место - 1) Юноши - И.п. горизонтальное. Ноги и руки прямые в упоре на мате, стопы носками упираются сверху на скамейку. Отжимаются от мата, между отжиманиями делается хлопок в ладони. Упражнение выполняется 5 раз.

Девушки - И.п. сидя на скамейке спиной к мату руки за головой, ноги прямые, носки на нижней перекладине шведской стенки. Выполняют упражнение на пресс, опускаясь назад до горизонтали и назад. Упражнение выполняется 5 раз.

После выполнения упражнения участник спиной вперед двигается к баскетбольным мячам на линию штрафного броска (Место - 2). Первый мяч бросает в кольцо, затем делает высокий подскок с поворотом на 360* (или 2 раза на 180*) берет второй мяч и бросает в кольцо.

Затем (боком), приставными шагами двигается к набивным мячам (Место - 3). Встает спиной к центральной линии. Берет набивной мяч №1 и через голову назад бросает за контрольную линию, затем делает высокий подскок с поворотом на 360* (или два на 180*) и бросает второй мяч через голову. Далее встает на край мата и делает два кувырка вперед.

Затем бежит «змейкой» к месту метания в цель (Место - 4). Бросает два теннисных мяча в цель - круг на высоте баскетбольного щита (юноши - с 15м, девушки - с 10м.).

Затем «змейкой» к старту челночного бега (Место - 5). Берет кубик и бежит 10м к центральной линии, кладет первый кубик, берет второй, бежит обратно, кладет кубик и бежит к месту финиша.

Оценка выполнения

Результат определяется по времени выполнения всего упражнения (полосы) за вычетом штрафных секунд. Каждое нарушение минус 5 секунд

Нарушения:

- выполнение упражнения (подтягивание, пресс) менее 5 раз
- бросок баскетбольного мяча мимо кольца
- бросок набивного мяча ближе контрольной линии
- метание теннисного мяча мимо цели.

ЮНОШИ и ДЕВУШКИ 9-11 КЛАСС

