

Гимнастика (юноши и девушки 9 - 11 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 9-11 классы

Таблица 1

<i>№ n/n</i>	<i>Элементы и соединения</i>	<i>Стоимость</i>
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Шагом левой (правой) руки в стороны — прыжок со сменой ног («ножницы») – шагом левой (правой) маховым движением ноги назад кувырок вперед в упор присев .	0,5+0,5
2	Левую (правую) ногу вперед («пистолет»), руки на полу (держать) — перекатом кувырок назад в упор присев — прыжок вверх с поворотом на 180° в полуприсед руки вперед. О.с.	0,5+0,5+0,5
3	Шагом правой (левой) руки в вверх стороны - равновесие «ласточка» на 90° (держать), шагом правой (левой) руки в стороны - махом вперед правой (левой) ногой поворот прыжком на одной ноге на 180° («фуэте»). О.с.	0,5+0,5
4	Темповый подскок («вальсет») - переворот в сторону («колесо») вправо (влево) - переворот в сторону («колесо») влево (вправо) - поворот правым (левым) на 90° (спиной по направлению) - руки вперед.	1,0+1,0
5	Полуприсед— длинный кувырок вперед в упор присев— прыжок вверх с поворотом на 180° — выпрямляясь руки вверх.	0,5+0,5
6	Шаг в сторону в стойку ноги врозь— опуститься в мост (держать) — опуститься в положение лежа (руки вверх) – руки дугами вниз подняться прогнувшись в сед ноги вместе— наклон вперед — кувырок назад согнувшись в полупагат руки в стороны — круговым движением ноги вперед — встать в о.с.	1,0+1,0+0,5
7	Прыжок вверх с поворотом на 360°. О.с.	1,0

Максимальная оценка составляет -10,00 баллов

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

Юноши 9-11 классы

Таблица 2

<i>№ п/п</i>	<i>Элементы и соединения</i>	<i>Стоимость</i>
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Длинный кувырок вперёд в упор присев — выпад на левое колено — встать в о.с. — прыжок вверх с поворотом на 360°. О.с.	0,5+1,0
2	Падение в упор лежа — упор присев — стойка на голове (держат) — стойка силой на руках (обозначить) — кувырок вперёд в упор присев. О.с.	0,5+1,0+1,0+0,5
3	Шагом правой (левой) — фронтальное равновесие в сторону на 90° разноименная рука в сторону, другая за спину (держат). О.с.	1,0
4	Шагом левой (правой) руки в стороны — прыжок со сменой ног («ножницы») – приставляя ногу прыжок вверх ноги врозь руки вперед. О.с.	0,5+0,5
5	Упор присев— перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держат) — сед углом— руки дугами вверх наклон вперёд (обозначить) — кувырок назад согнувшись — выпрямляясь руки в стороны.	0,5+0,5
6	Шагом левой махом правой прыжок с поворотом на 180° на две ноги в полуприсед. О.с.	0,5
7	Шагом правой (левой) темповый подскок («вальсет») - переворот в сторону («колесо») вправо (влево) — переворот в сторону влево (вправо) с поворотом на 90° на две ноги («рондат») — отскок руки вверх. О.с.	0,5+1,0+0,5

Максимальная оценка составляет-10 баллов

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



Регламент выполнения конкурсного испытания по спортивным играм (волейбол + баскетбол) юноши и девушки 9-11 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 быть зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
3. Фишки (стойки) – 3 шт., мячи баскетбольные №6 (девушки), №7 (юноши) по 1 шт., мяч волейбольный – 6 шт., сетка волейбольная (высота 240 см.)

Условные обозначения:

Старт – ☺

Передача двумя руками сверху в прыжке - 

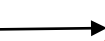
Подача мяча в зоны 5,6,1 – 

Ускорение – 

Перемещение спиной вперед - 

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.

Мяч волейбольный №1,2,3 – располагаются за лицевой линией волейбольной площадки напротив зоны 1;

Мяч волейбольный №4 – располагается на трехметровой линии зоны 2;

Мяч волейбольный №5 - располагается в трехсекундной зоне баскетбольной площадки;

Мяч волейбольный №6 - располагается на трехметровой линии зоны 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, мяч не попадает в указанную зону, участник ловит мяч при броске над собой); передачи двумя руками сверху (мяч попадает в сетку, мяч вылетает за пределы площадки); передачи двумя руками снизу (потеря мяча, выход из 3-х секундной зоны) 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:

- неправильное выполнение «змейки»;
- пробежка;
- двойное ведение;
- пронос мяча;
- заступ за линию штрафного броска;
- ошибки при выполнении броска после двух шагов;
- за каждое попадание в кольцо участнику из его фактического времени убавляется по 3 секунды;
- за невыполнение любого броска участнику к его фактическому времени прибавляется по 3 секунды.

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

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9-11 классы

Волейбол: Конкурсное испытание заключается в выполнении верхней прямой подачи мяча через сетку на противоположную площадку в определенные зоны, передачи мяча двумя руками сверху через сетку в определенные зоны, передача мяча двумя руками снизу над собой.

И.п. участник находится за лицевой линией напротив 1 зоны. Три мяча находятся рядом с ним. Испытуемому дается возможность выполнить три подачи (способ подачи – верхняя прямая), в результате которых мяч должен перелететь на противоположную сторону через сетку в зоны 5,6,1. 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 трехметровой линии в зону 2, берет мяч в руки, подбрасывает над собой и выполняет передачу двумя руками сверху в прыжке через сетку в зону 1. После чего, перемещается спиной вперед в центр 3-х секундной зоны, берет мяч и выполняет 5 передач двумя руками снизу над собой (высота передачи 1м), не выходя за пределы 3-х секундной зоны, далее бежит к 3-х метровой линии в зону 4, берет мяч в руки, подбрасывает над собой и выполняет передачу двумя руками сверху в прыжке через сетку в зону 5.

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 правой рукой. После выполнения броска испытуемый подбирает мяч и с ведением левой рукой бежит к фишке №3, обводит фишку с левой стороны и движется к фишке №2, обводит ее с правой стороны правой рукой и движется к фишке №1, обводит ее с левой стороны и с ведением левой рукой движется к щиту №1, выполняя бросок после двух шагов левой рукой. 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.

