

ТОЛЬКО для организаторов и судей

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ: девушки и юноши 9-11 классы

ГИМНАСТИКА (обязательный вид)

Программа испытаний

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет **строго 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, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе **стоимость соединения**, включающего данный элемент.

В акробатическое упражнение включены элементы и соединения, которые участники могут заменять более сложными, указанными в программе. В этом случае оценка за трудность упражнения соответственно повышается на 0,5 или 1,0 балл. В случае невыполнения соединения повышенной трудности, трудность основного (заменённого) элемента или соединения оценивается в 0,0 баллов.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **25,0** баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **15,0** баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **40,0** баллов.

Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее **8,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Девушки 9-11 класс

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1.	И.п. – основная стойка. Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, (держать); <i>Усложнение:</i> - фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз) (держать);	2,0 2,0
3	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°)	1,5
4	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90°)	1,0
5	Шагом вперёд кувырок вперед в упор присев скрестно и поворот кругом в упоре присев	2,0
6	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	2,0
7	Кувырок назад - кувырок назад в упор присев - встать в стойку руки вверх; <i>Усложнение:</i> кувырок назад согнувшись – кувырок назад согнувшись – выпрямляясь, стойка руки вверх;	2,0 + 2,0 1,5 + 1,5
8	Отставляя правую (левую) на шаг в сторону, стойка ноги врозь – наклоном назад – мост, держать – поворот кругом в упор присев; <i>Усложнение:</i> - медленный переворот назад через стойку на руках в упор присев скрестно и поворот кругом;	2,0 2,0

9	Кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, (держать)	1,5
10	Поворот кругом в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки вверх;	2,0
11	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь <i>Усложнение:</i> <i>переворот в сторону с опорой на одну руку – переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны;</i>	1,5 + 1,5 2,5 + 2,5
12	Приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° <i>Усложнение:</i> <i>- приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 540°</i>	2,0 + 2,0 1,5+1,5

Юноши 9-11 класс

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать; <i>Усложнение:</i> <i>- фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеча)</i>	2,0 1,0
2	Приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх – кувырок вперёд прыжком <i>- прыжок ноги врозь</i>	1,5
3	Кувырок вперёд прыжком – прыжок с поворотом на 360° – выпад вперёд правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх; <i>Усложнение:</i> <i>кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 540°;</i>	2,5 + 2,5 1,0 + 1,5
4	Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить; <i>Усложнение:</i> <i>Махом одной, толчком другой стойка на руках – кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь</i>	2,0 1,0 + 1,0
5	Силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать – опуститься силой в упор лёжа – толчком ног перейти в упор присев; <i>Усложнение:</i> <i>- силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держат – согнуть ноги и выпрямляясь выйти в стойку на руках, обозначить – кувырок вперед в упор присев скрестно;</i>	1,0 + 1,0 1,0 + 1,0
6	Поворот направо (налево) спиной к направлению движения – кувырок назад – кувырок назад согнувшись (балла) – выпрямляясь, стойка руки вверх; <i>Усложнение:</i> <i>- кувырок назад– кувырок назад в стойку на руках, обозначить – опуститься в упор стоя согнувшись и выпрямляясь, стойка руки вверх;</i>	1,0 + 1,0 0,5+1,5
7	Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперёд в стойку руки вверх;	1,5
8	Два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны; <i>Усложнение:</i> <i>переворот в сторону с опорой на одну руку – переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны;</i>	2,0 + 2,0 1,5 + 1,5
9	Поворот направо (налево) спиной к направлению движения, приставляя ногу, руки в стороны, шаг вперёд и прыжок со сменой ног («ножницы») не ниже уровня горизонтали;	1,0
10	Приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° <i>Усложнение:</i>	2,0 + 2,0

- приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 540°	1,0 + 1,5
---	-----------

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Участники

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «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 колен.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- 1.5. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность.
- 2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.
- 2.4. 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.
- 2.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний. Если трудность упражнения или его части, выполненной участником, равна или менее **8,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.
- 2.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- 2.7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.
- 2.8. 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.
- 2.9. Оказанная участнику при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой **1,0** балл.
- 2.10. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
- 2.11. Фото и видеосъёмка запрещена.
- 2.12. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.13. За нарушения, указанные в п.п. 2.11. – 2.12., председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного 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 акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, 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 на данном виде испытаний всех участников смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более **20** секунд на одного человека.

5. Судьи

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

5.3. Каждую бригаду возглавляет старший судья (арбитр).

6. «Золотое правило»

6.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

7. Оценка трудности

7.1. Общая суммарная стоимость выполненных акробатических элементов, включая стоимость элементов повышенной трудности, указанных в программе, составляет оценку за трудность, которая не может превышать **25,0** баллов.

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

7.3. В случае, если участник допустил ошибку, приведшую к не выполнению элемента, оценка снижается на стоимость акробатического элемента или соединения, указанную в программе.

7.5. Обязательные элементы и элементы повышенной трудности засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению

8. Оценка исполнения

8.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

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

8.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **15,0** баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

8.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла. Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,3** балл.

8.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- при выполнении прыжков - приземление в сед или на спину.

9. Окончательная оценка

9.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитается сбавка председателя судейского жюри за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

9.2. Окончательная оценка максимально может быть равна **40,00**.

10. Оборудование

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

11. Правило параллельных сбавок

11.1. За одну допущенную ошибку с участника могут быть сделаны сразу две сбавки: одна – бригадой «В» за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – бригадой «А», не засчитавшей трудность этого же элемента/связки.

ДВА ВИДА ИСПЫТАНИЯ НА ВЫБОР ОРГАНИЗАТОРОВ (футбол или лёгкая атлетика)

СПОРТИВНАЯ ИГРА: юноши и девушки 9-11 классы

Указанный вариант спортивной игры футбол является **единым** для юношей и девушек. Не допускается замена или изменение программы спортивной игры.

Футбол

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета;
- главного судьи по футболу.

2. Участники

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

2.2. Использование украшений не допускается

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

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 правая рука.

3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном 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 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. Судьи

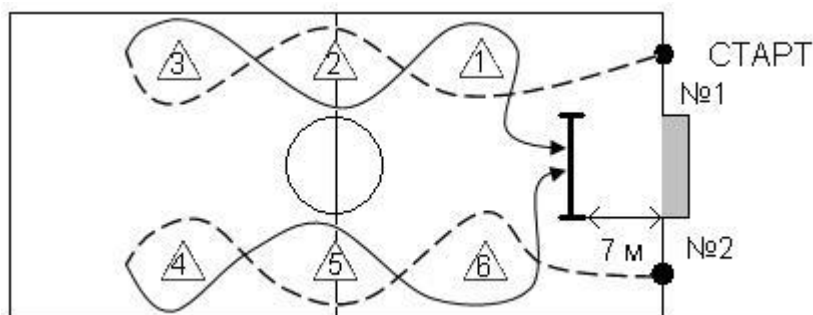
6.1. Главный судья по футболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

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 левой 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 №4 справа, конус №5 слева и конус №6 справа; далее оббегая конус №6, двигаясь в обратном направлении, обводит конус №5 слева и конус №4 справа и движется к линии удара для атаки ворот. Участник выполняет удар по воротам **верхом правой ногой**, не пересекая линию удара. Остановка секундомера осуществляется после удара участника по мячу, не зависимо 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 обегание 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.

9. Оборудование

9.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для испытания.

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки

9-11 классы: 500 м.

Юноши

9-11 классы: 1000 м.