

# ГИМНАСТИКА

## Девушки 7-8 классы

№ п/п	Наименование связки	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1	Переднее равновесие «Ласточка»	1,0
2	Приставляя ногу кувырок вперед в группировке	1,0
3	Перекаат назад в стойку на лопатках (с помощью рук), держать	1,0
4	Сгибаясь лечь на спину, руки вверх	0,5
5	Согнуть руки и ноги «Мост», держать, лечь на спину, сед руки вверх	1,5
6	Сед углом руки в стороны, сгибая ноги сед на пятках с опорой на предплечья	1,0
7	Перекаат боком на спину, ноги врозь вперед, руки в стороны, вернуться в сед на пятках	1,0
8	С поворотом по ходу движения встать, руки вверх. Махом одной толчком другой переверот в сторону «Колесо»	1,5
9	Приставляя ногу с поворотом против хода движения, шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед – «Козлик» (бедро при смене ног не ниже 90°)	0,5
10	Приставляя ногу полуприсед, руки назад, прыжок вверх прогнувшись	1,0
	Итого:	10,0

## Девушки 9-11 классы

№ п/п	Наименование связки	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1	Равновесие нога вперед (90°)	1,0
2	Шагом вперед кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно, поворот кругом	1,0
3	Перекаат назад в стойку на лопатках (без рук), держать	1,0
4	Кувырок назад через плечо в сед на пятках, сед на правое (левое) бедро с поворотом кругом сед руки вверх	1,0
5	Наклон, держать, сед углом, держать	0,5
6	Лечь на спину – согнуть руки и ноги «Мост», держать, с поворотом через руку в упор присев	1,5
7	Встать, махом одной толчком другой два переверота в сторону «Колесо»	2,0
8	Приставляя ногу с поворотом по ходу движения прыжок с поворотом на 180°	0,5
9	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед – «Козлик» (бедро при смене ног не ниже 90°)	0,5
10	Приставляя ногу прыжок с поворотом на 360°	1,0
	Итого:	10,0

### Юноши 7-8 классы

№ п/п	Наименование связки	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1	Наклон вперёд прогнувшись и кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,5
2	Перекат вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать	1,5
3	Поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках (живот и бедра не касаются мата) – выпрямить руки и толчком ног упор присев – силой стойка на голове и руках, держать	1,5
4	Сгибая ноги опуститься в упор присев – кувырок назад	0,5
5	Кувырок назад согнувшись – выпрямиться в стойку руки в стороны	0,5
6	Шагом вперёд прыжок со сменой ног («Ножницы»)	0,5
7	Переворот в сторону («Колесо») в стойку ноги врозь	1,0
8	Приставляя ногу, поворот плечом назад в полуприсед, руки назад – кувырок вперёд	1,0
9	Кувырок вперёд прыжком	1,0
10	Прыжок с поворотом на 360°	1,0
	Итого:	10,0

### Юноши 9-11 классы

№ п/п	Наименование связки	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1	И.п. основная стойка. Левую (правую) на шаг в сторону с наклоном вперёд прогнувшись, руки в стороны – силой согнувшись стойка на голове и руках, держать	1,0
2	Сгибая ноги, упор присев – встать и шагом вперёд прыжок со сменой ног («Ножницы»)	0,5
3	Два переворота в сторону («Колеса») в стойку ноги врозь	2,0
4	Приставить ногу с поворотом плечом назад в упор присев – кувырок назад согнувшись	1,0
5	Выпрямляясь, прыжок с поворотом на 180° в упор присев – кувырок вперед в упор сидя	1,0
6	Сед углом, руки в стороны, держать	1,0
7	Поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках (живот и бедра не касаются мата) – выпрямить руки и толчком ног упор присев – встать и шагом одной – равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать	0,5
8	Приставить ногу в стойку руки вверх – шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить	1,0
9	Кувырок вперёд – кувырок вперёд прыжком	1,0
10	Прыжок с поворотом на 360°	1,0
	Итого:	10,0

## **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** (девушки и юноши)

Программа испытания по прикладной физической культуре состоит из шести двигательных заданий, составляющих комплексную полосу препятствий. Участник стартует с линии старта – с линии отталкивания прыжков в длину с места и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения задания «Змейка». Фиксируется время преодоления дистанции.

### **ЗАДАНИЕ 1.** **«Прыжки в длину с места»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой. Расстояние между линией старта и ближним краем первой зоны приземления 1 м, между дальним краем первой зоны и ближним краем второй зоны – 0,5 м, между дальним краем второй зоны и ближним краем третьей зоны – 0,5 м, между дальним краем третьей зоны и ближним краем четвертой зоны – 0,5 м, между дальним краем четвертой зоны и контрольной линией приземления – 0,5 м. Размер зон приземления – 0,5×0,5 м.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить прыжок толчком двумя ногами в первую зону с приземлением на правую ногу – прыжок толчком правой ноги во вторую зону с приземлением на правую ногу – прыжок толчком правой ноги в третью зону с приземлением на левую ногу – прыжок толчком левой ноги в четвертую зону с приземлением на левую ногу – прыжок толчком левой ноги с приземлением за контрольную линию на две ноги.

В случае если участник после прыжка приземлился не в зону или осуществил заступ, он должен встать в зону и выполнить прыжок с приземлением в следующую зону.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития скоростно-силовых способностей и точности приземления.

#### **ШТРАФ:**

1. Касание или заступ за стартовую линию отталкивания – 5 с.
2. Касание или заступ за границы зоны при приземлении или отталкивании – 5 с за каждое.
3. Нарушение условий отталкивания и приземления – 5 с.
3. Невыполнение задания – 30 с.

### **ЗАДАНИЕ 2.** **«Кувырки вперед в группировке»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 3 гимнастических мата с размеченной линией.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить слитно (без остановки) два кувырка вперед в группировке. Начало выполнения задания – линия на расстоянии 0,5 м от первого мата. Кувырки выполняются по прямой, без пауз и потери темпа.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития координационных способностей и степень владения отдельным техническим элементом акробатики.

**ШТРАФ:**

1. Невыполнение кувырка – 5 с за каждое.
2. Выполнение кувырков не по прямой, с неоправданными паузами, потерей темпа – 5 с за каждое.
3. Выход за боковые границы гимнастических матов – 5 с за каждый.
4. Заступ за стартовую линию – 5 с.
5. Невыполнение задания – 30 с.

### **ЗАДАНИЕ 3.**

#### **«Метание малого мяча в цель»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Расстояние от линии броска до цели – 3 м. Малый (теннисный) мяч. Форма и размер цели – квадрат 30×30 см, размещен на стене вертикально, высота размещения – 2 м от пола до нижнего края цели.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить с линии метания 2 броска мяча в цель: вначале правой рукой, а затем левой.

Бросок засчитывается при попадании мяча внутрь или в границу квадрата.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития координационных способностей.

**ШТРАФ:**

1. Непопадание в цель – 5 с за каждое.
2. Невыполнение задания – 30 с.

### **ЗАДАНИЕ 4.**

#### **«Передача набивного мяча из одной руки в другую вокруг туловища»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** разграниченный сектор 2×2 м, 2 набивных мяча (девушки – 1 кг, юноши – 2 кг).

**ЗАДАНИЕ:** из исходного положения мяч перед собой в руках на уровне живота, выполнить три передачи из одной руки в другую по часовой стрелке вокруг туловища и три передачи – против часовой стрелки. Опустить мяч в сектор. Задание выполняется строго в рамках внутренних границ сектора.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития координационных способностей.

**ШТРАФ:**

1. Потеря мяча при выполнении передачи – 5 с за каждую.
2. Отсутствие фиксации мяча в конце задания – 5 с.
3. Выход за границы сектора – 10 с.
4. Невыполнение задания – 30 с.

## **ЗАДАНИЕ 5.** **«Ведение баскетбольного мяча»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 6 фишек, баскетбольный мяч (девушки – № 6; юноши – № 7). Расстояние между фишками – 2 м.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить ведение баскетбольного мяча с обводкой фишек.

Участник обводит первую фишку с правой стороны, вторую – с левой, третью – с правой, четвертую – с левой, пятую – с правой, шестую – с левой. Фишки обводятся дальней от фишки рукой. Опустить мяч на пол.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития координационных способностей и степень владения отдельными техническими элементами баскетбола.

**ШТРАФ:**

1. Нарушение правил в технике ведения мяча (пронос, пробежка, двойное ведение) – 5 с за каждое.
2. Касание фишки, обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки: 5 с за каждое.
3. Выполнение ведения мяча неуказанной рукой: 5 с за каждое.
4. Отсутствие фиксации мяча в конце задания – 5 с.
5. Невыполнение задания – 30 с.

## **ЗАДАНИЕ 6.** **«Змейка»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 6 предметов (фишка, кубик, мяч, стаканчик и т.д.) на полу, высотой не более 10 см и массой не более 150 г. Расстояние между предметами: ширина 2 м, длина 1 м.

**ЗАДАНИЕ:** последовательно добежать до предмета и сдвинуть его с места: первый в правую сторону правой рукой, второй – в левую сторону левой рукой, третий – в правую сторону правой рукой, четвертый – в левую сторону левой рукой, пятый – в правую сторону правой рукой, шестой – в левую сторону левой рукой.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития двигательных-координационных способностей.

**ШТРАФ:**

1. Нарушение последовательности касания предметов – 5 с за каждое.
2. Отсутствие касания предмета рукой – 5 с за каждое.
3. Невыполнение задания – 30 с.

