

**Практическое задание
Гимнастика**

7-8 классы (девушки)

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. - основная стойка		
1.	Упор присев - пережат назад в стойку на лопатках, <i>держать</i>	0,5
2.	Мост из положения стоя - поворот направо (налево) кругом в упор присев	0,5+0,5
3.	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	1,0
4.	Кувырок назад - кувырок назад в упор стоя согнувшись, встать в стойку руки вверх	1,0 + 1,0
5.	Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	1,0
6.	Шагом одной вперед и приставляя другую - прыжок ноги врозь правой (левой) вперед («разножка»), руки в стороны	1,0
7.	Махом одной, толчком <i>два</i> переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу повернуться в сторону движения	1,0+1,0
8.	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0+0,5
	итого	10,0

7-8 классы (юноши)

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. - основная стойка		
1.	Из упора присев - кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 180°.	0,5+0,5
2.	Упор присев - пережат назад в стойку на лопатках	0,5
3.	Пережат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, <i>держать</i>	1,0
4.	Кувырок назад - кувырок назад в упор стоя согнувшись, встать в стойку руки вверх	1,0 + 1,0
5.	Фронтальное равновесие с захватом за бедро (пятка поднятой ноги не ниже 90°), <i>держать</i>	1,0
6.	Шагом одной вперед и приставляя другую - прыжок ноги врозь правой (левой) вперед («разножка»), руки в стороны	1,0
7.	Махом одной, толчком <i>два</i> переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу повернуться в сторону движения	1,0+1,0
8.	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0+0,5
	итого	10,0

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

При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

Окончательная оценка максимально может быть равна 10,0 баллов.

Волейбол (юноши и девушки – 7-8 класс)

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: передачи двумя руками через сетку в три разные зоны площадки соперника с собственного набрасывания мяча.

Исходное положение участника и зоны попадания мяча при передаче определяются предметно-методической комиссией.

Участник выполняет 6 передач (шесть) – 3 снизу и 3 сверху.

За выполнение каждой передачи (при условии. Что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах обозначенной зоны волейбольной площадки (1, 2, 3, 4, 5 и 6) начисляется 3 очка. За попадание в более обширную зону (1а, 2а, 3а, 4а, 5а и 6а) начисляется по 0,5 очка соответственно за каждое попадание.

За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются.

Штрафные санкции, при которых вычитаются очки, определяются предметно-методической комиссией.

Максимальное количество баллов: 18

Виды подач.

Подача мяча осуществляется из определенной зоны «зона удара» (см. рисунок)

1. Нижняя прямая подача мяча из зоны подачи в указанную зону – [1]

2. Верхняя прямая подача мяча из зоны подачи в указанную зону – [5]

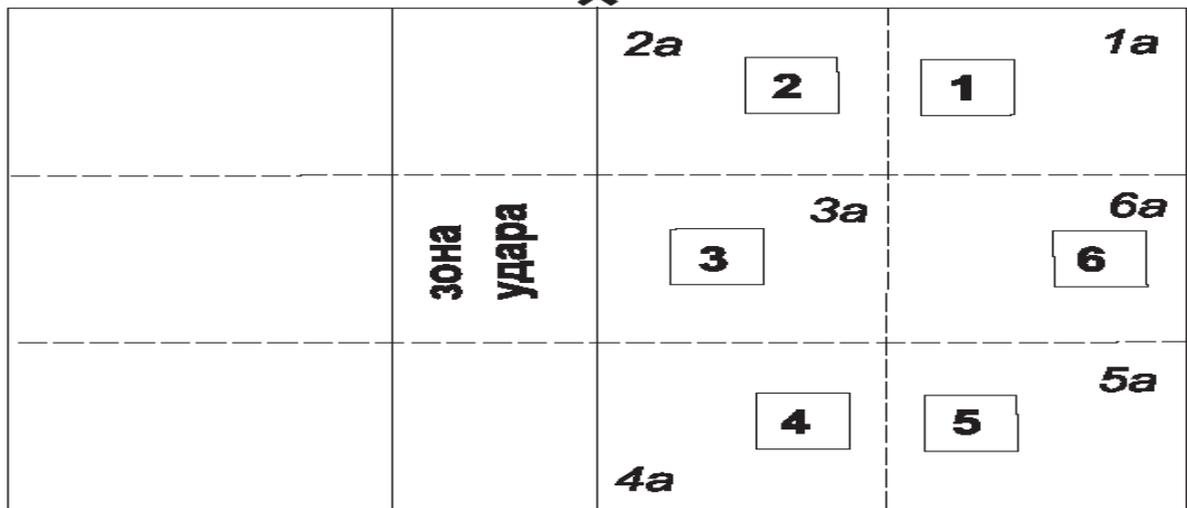
3,4. Передача мяча сверху двумя руками в цель - [4 и 6]

5,6. Передача мяча снизу двумя руками в цель – [3 и 2]

сторона "А"

сторона "Б"

X



X