

Практическое задание  
Гимнастика

9-11 классы (*девушки*)

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. - основная стойка		
1.	Кувырок вперед в сед с наклоном вперед - сед углом, руки в стороны	0,5+0,5
2.	Мост из положения стоя - поворот направо (налево) кругом в упор присев	0,5
3.	Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, <i>держат</i>	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»), <i>держат</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
	итога	10,0

9-11 классы (*юноши*)

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. - основная стойка		
1.	Кувырок вперед в сед с наклоном вперед	0,5
2.	Стойка на лопатках без помощи рук - стойка на голове и руках	0,5+0,5
3.	Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, <i>держат</i>	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»), <i>держат</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 360°	1,0+0,5
	итога	10,0

**Максимальное количество баллов: 10**

## **Волейбол (юноши и девушки – 9-11 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.**

1. Нижняя прямая подача мяча из зоны подачи в указанную зону – [2]
2. Верхняя прямая подача мяча из зоны подачи в указанную зону – [5]
3. Подача мяча в прыжке из зоны подачи в указанную зону – [1]
4. Подача мяча в прыжке из зоны подачи в указанную зону - [6]
5. Передача мяча сверху двумя руками в цель - [4]

6. Передача мяча снизу двумя руками в цель – [3]

