

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

### ГИМНАСТИКА (девушки и юноши 9-11 классы)

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения соединений или элементов в соединении, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, даже более сложным, оценка снижается на указанную в программе стоимость соединения, включающего данный элемент.

Общая стоимость всех выполненных соединений составляет базовую оценку **10,0 баллов**, к которой добавляется оценка на исполнение упражнения, равная **10,0** баллам, минус сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Максимально возможная оценка за выполнение упражнения составляет **20,0 баллов**.

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

#### *Юноши 9-11 класс*

	<b>С о е д и н е н и я</b> И.П. основная стойка	<b>Стоимость (баллы)</b>
1.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в упор присев, спиной к направлению движения	0,5 + 0,5
2.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком упор присев	0,5 + 0,5
3.	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0
4.	Встать, махом одной и толчком другой стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед– сед углом, руки в стороны, держать	1,0 + 0,5 + 1,0
5.	Сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекат вперёд в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5 + 0,5
6.	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать	1,0
7.	Приставить правую (левую) – два шага вперёд и приставляя правую (левую) – прыжок в группировке – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 1,0 + 1,0

### *Девушки 9-11 класс*

	<b>С о е д и н е н и я</b>	<b>Стоимость (баллы)</b>
1.	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о.с	1,0
2.	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать	1,0+0,5
3.	Сгибаясь, опустить прямые ноги, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,0 + 1,0
4.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком, основная стойка	1,0+0,5
5.	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	0,5
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в «старт пловца»	0,5+0,5
7.	Кувырок вперёд – прыжок вверх, ноги врозь, руки в стороны-кверху – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5+0,5+1,0+0,5

## **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 **6,0** 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. Представителям участников не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

2.10. Фото и видеосъёмка запрещена.

2.11. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.12. За нарушения, указанные в п.п. 2.11. – 2.13., 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 **20,0** 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 **10,0** 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 «**A**», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «**B**». Из полученной суммы вычитается сбавка Председателя судейского жюри за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

9.2. Окончательная оценка максимально может быть равна **20,00**

## **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 «**B**» за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – бригадой «**A**», не засчитавшей трудность этого же элемента/связки.*

## **ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

### **Девушки**

9-11 классы: **1000 м.**

### **Юноши**

9-11 классы: **2000 м.**

# **Программа конкурсного испытания по прикладной физической культуре «Полоса препятствий»**

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из семи двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера: быстроты, ловкости, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей, а также навыков в технике спортивных игр. Участник стартует в центральном круге баскетбольной разметки зала и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения бега «змейкой» и касания условленного места (например — набивной мяч).

## **ЗАДАНИЕ № 1 «Волейбол» (техника верхней и нижней передачи)**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** волейбольный мяч, расположенный в центральном круге баскетбольной разметки.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить слитно пять верхних и пять нижних передач волейбольного мяча над собой (высота посылы мяча не менее 1,5 метров). При потере мяча участник должен продолжить выполнение задания.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** техника выполнения передач.

**ШТРАФЫ:**

1. Невыполнение передачи - + 3 сек. за каждое
2. Захват мяча при верхней передаче - + 3 сек. за каждое
3. Искажение до неузнаваемости техники передач - +3 сек. за каждое
4. Высота посылы мяча менее 1,5 метров - +3 сек. за каждое
5. Невыполнение задания - + 30 сек.

## **ЗАДАНИЕ № 2 «Баскетбол» (техника броска после двух шагов)**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** баскетбольный мяч, расположенный на средней линии.

**ЗАДАНИЕ:** ведение баскетбольного мяча и бросок в кольцо после двух шагов (двухшажная техника).

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** техника выполнения ведения и результативность броска в кольцо после двух шагов.

**ШТРАФЫ:**

1. Пробежка, пронос, двойное ведение - + 3 сек. за каждое нарушение.
2. Непопадание в кольцо - + 3 сек.
3. Невыполнение двухшажной техники - + 3 сек.
4. Невыполнение задания- + 30 сек.

## **ЗАДАНИЕ № 3 «Прыжок в длину с места»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Линия отталкивания; зоны приземления — контрольные разметки.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши — 190-230 см, девушки — 170-200 см.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** дальность приземления.

**ШТРАФ:**

- Приземление ближе: юноши — 190 см., девочки — 170 см. + 3 сек.
- Касание или заступ за линию отталкивания + 3 сек.
- Толчок одной ногой + 3 сек.
- Невыполнение задания + 30 сек.

**БОНУС:**

Приземление дальше: юноши — 230 см, девушки — 200 см. минус 3 сек.

#### **ЗАДАНИЕ № 4 «Челночный бег»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** дистанция «челночного бега» 3 отрезка по 6 метров (от одной линии атаки волейбольной разметки до другой)

**ЗАДАНИЕ:** пробежать три отрезка по 6 метров туда и обратно, заступая одной или двумя ногами за контрольную линию.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и уровень двигательного-координационных способностей.

**ШТРАФЫ:**

1. Отсутствие заступа ногой (ногами) контрольной линии - +3 сек. за каждое нарушение.
2. Не пробегание одного или двух отрезков - + 10 сек. за каждый отрезок.
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

#### **ЗАДАНИЕ № 5 «Футбол»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** три футбольных мяча расположены на расстоянии 5-6 метров от импровизированных ворот шириной 2-3 метра.

**ЗАДАНИЕ:** выполнение трёх ударов любой ногой по импровизированным воротам (гимнастический мат, две фишки, два набивных мяча и т.д.)

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** точность попадания мяча.

**ШТРАФЫ:**

1. Непопадание в ворота - +3 сек. за каждое.
2. Невыполнение одного из ударов - + 3 сек. за каждый.
3. Удар по мячу совершен за контрольной линией - + 3 сек. за каждое нарушение
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

#### **ЗАДАНИЕ № 6 «Акробатика»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** дорожка из гимнастических матов.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить максимально быстро подряд три кувырка вперёд.

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

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

**ШТРАФЫ:**

1. Невыполнение одного из кувырков - + 3 сек.
2. Выход за пределы гимнастической дорожки - + 3 сек.
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

#### **ЗАДАНИЕ №7 «Змейка»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** шесть фишек, расположенных на расстоянии 1, 5 метров по ширине и по 1 метру по длине друг от друга.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить бег «змейкой». Первую фишку конкурсанты оббегают с левой стороны, вторую — с правой и т.д.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ :** уровень развития скоростных и координационных способностей.

**ШТРАФ:**

1. Касание фишек-ориентиров - + 3 сек. за каждое касание

2. Смена направления движения - +3 сек.
3. Необбегание фишек-ориентиров - + 3 сек. за каждое нарушение.
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

**Остановка секундомера осуществляется в тот момент, когда участник пересекает линию финиша, после прохождения последней фишки-ориентира.**

Полоса препятствий 9-11 класс. Девушки, юноши

