

II. Практический тур

Гимнастика 7-8 класс

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет 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, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов ("держать") 2 секунды.

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.

ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка.

– дугами внутрь руки в стороны и шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (1,0 балл), приставить правую (левую) в стойку руки вверх;

– шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперед (1,0 балл + 0,5 балла);

– встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5 балла + 0,5 балла);

– приставляя правую (левую), повернуться спиной к направлению

движения – шаг левой (правой) вперёд и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») (0,5 балла) – шагом левой вперёд наскок на две ноги и прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») (0,5 балла);

– шаг правой (левой) вперёд и отставляя левую (правую) на шаг в сторону стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад мост, держать (1,0 балла);

– поворот направо (налево) кругом в упор присев (0,5 балла) – кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев (0,5 балла) – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться (0,5 балла);

– 1-2 шага разбега и приставляя правую (левую) – кувырок вперёд прыжком (1,0 балл), кувырок вперёд (0,5 балла) и прыжок вверх-прогнувшись ноги врозь (0,5 балла).

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

– шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (1,0 балл) – приставить правую (левую) в стойку руки вверх и шагом правой (левой) вперед, стойка на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл);

– наклон прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать (1,0 балл) – силой опуститься в упор лёжа (0,5 балла) и перейти в сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх, обозначить;

– кувырок вперед (0,5 балла) и прыжок вверх с поворотом направо (налево) кругом (0,5 балла);

– махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5 балла + 0,5 балла) – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) в упор присев;

– кувырок назад (0,5 балла) и кувырок назад через стойку на руках, обозначить (1,0 балл) – опуститься в упор стоя согнувшись – выпрямиться в

стойку руки в стороны;

– 1-2 шага разбега и приставляя правую (левую) толчком двух ног прыжок вверх в группировке (0,5 балла) – кувырок вперёд (0,5 балла);

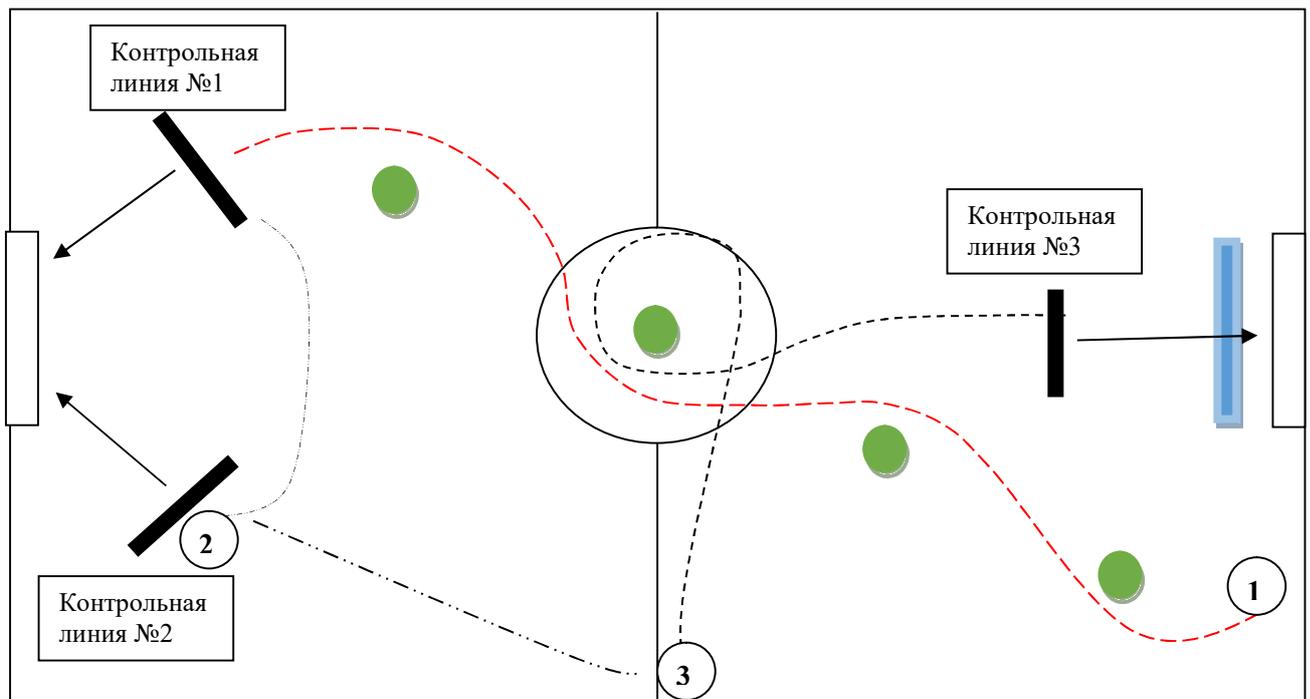
– кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл).

Оценка выполнения: Личное первенство в упражнении определяется по наибольшей сумме баллов.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (флорбол)

7- 8 класс

Участник с клюшкой для игры в флорбол, со старта ведет флорбольный мяч №1, обводя фишки (4 шт) к воротам, пробивает по воротам от контрольной линии №1, перебегает по кратчайшей траектории к контрольной линии №2 и пробивает с места по воротам мяч №2. Выполнив удар, участник подбегает к мячу №3, обводит его вокруг центральной фишки и, выйдя на прямую к воротам, от контрольной линии №3 выполняет удар по воротам верхом, стараясь перебросить мяч через препятствие (перевернутая гимнастическая скамейка).



-  - передвижение с мячом
-  - передвижение без мяча

 - мяч

 - фишка