

## Гимнастика 9-11 класс

### ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка.

1 – шагом правой (левой) одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута вперед, носок у колена (1,0 балл) и шагом (два шага) прыжок, сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») (1,0 балл) - приставить правую (левую) в стойку, руки вверх;

2 – два переворота в сторону (колеса) слитно (0,5+0,5 балла) – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) - шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (1,0 балл) – приставить правую (левую) в упор присев;

3 – кувырок назад (0,5 балла) - кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку (1,0 балл);

4 – прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, «мост», обозначить – согнуть правую (левую) вперед, держать (1,0 балл) – приставить правую (левую) поворот направо (налево) кругом в упор присев;

5 – отставляя правую (левую), широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперед в сед углом, обозначить – сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать (0,5 балла) – перекат вперед в упор присев;

6 – кувырок вперед (0,5 балла) и кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (0,5 балла).

### ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1 – полуприсед на правой (левой), левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо), обозначить - одноименный поворот направо (налево) на одной на 360°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь (1,0

балл);

2 – наклон прогнувшись, обозначить - силой согнувшись стойка на голове и руках, держать (1,0 балл) – опуститься в упор присев;

3 – встать, руки вверх, шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд в сед (1,0 балл + 0,5 балла) – наклон вперед, руки вверх, ладонями коснуться пола по обеим сторонам от ступней, держать (0,5 балла) – перекат назад в группировке и перекатом вперед в группировке, встать в основную стойку;

4 – шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (1,0 балл) - приставить правую (левую) и шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») (0,5 балла) – приставить правую (левую) в упор присев;

5 – кувырок назад (0,5 балла) и кувырок назад через стойку на руках, обозначить (1,0 балл) в стойку на ногах;

6 – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла) – приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») - кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл).

## ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ)

### 9-11 класс

Инвентарь:

1. Перекладина – 2 шт
2. Мат – 3 шт.
3. Набивные мячи (3 кг) – 1 шт.
4. Гимнастическая скамейка – 1 шт
5. Секундомер – 4 шт.
6. Баскетбольные мячи (№6, №7) – 3 шт
7. Стойки(фишки) – 2 шт

Очередность выполнения

*Движение по дистанции выполняется в соответствии с нумерацией мест.*

*Старт: (Место 1)* юноши – выполняют 3 подтягивания на высокой перекладине, девушки – вис на высокой перекладине в течение 15 сек.

После выполнения упражнения участник двигается к расстеленным матам

*(Место 2)*, встает на край мата и делает два кувырка вперед, фиксирует остановку - 1 сек, кувырок назад и выход в стойку на лопатках. Фиксация положения 2 сек.

*(Место 3)*. Встает перед центральной линией. Берет набивной мяч №1 (3 кг) и бросает за контрольную линию.

И.п.- ноги на ширине плеч, бросок мяча из-за головы.

(Контрольные линии для юношей и девушек устанавливают муниципальные комиссии).

(Место 5) Юноши - И.п. горизонтальное. Руки прямые в упоре на мате (пол), стопы носками упираются сверху на скамейку, отжимаются 5 раз. Девушки отжимаются от мата (пола) – 3 раза.

(Место 6) Участник перемещается к баскетбольному мячу №1, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №1, далее меняет руку и ведет мяч левой рукой к стойке №2 и сменив руку далее, кратчайшим путем ведет мяч к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу, используя двухшажную технику.

После броска участник перемещается к линии штрафного броска и последовательно выполняет два штрафных броска мячами №2 и №3. Упражнение считается завершённым, когда мяч №3 коснется пола. *Финиш.*

Оценка выполнения:

Результат определяется по времени выполнения всех упражнений полосы препятствий с учетом штрафных очков.

Нарушения (штрафное время – прибавляется к результату участника):

- выход за границы мата при кувырке – 5 сек за каждый
- отсутствие фиксации – 5 сек
- бросок набивного мяча ближе контрольной линии – 5 сек
- выполнение упражнения (отжимание, подтягивание) менее указанного количества раз – 5 сек за каждый не выполненный
- неправильное выполнение не засчитывается – судья должен громко считать только правильные выполнения упражнения (подтягивание, отжимание)
- непопадание мяча в кольцо – 10 сек
- выполнение броска не указанным способом (двухшажная техника) - 5 сек
- сбивание стойки (пропуск стойки) – 5 сек
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение,) - 1 сек за каждое нарушение;
- выполнение ведения не той рукой – 3 сек

