

Гимнастика 9-11 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 вперёд и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперёд (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

вперёд 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 вперёд, руки вверх, обозначить;

– кувырок вперёд (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).

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ)

9-11 класс

Инвентарь:

1. Гимнастическая стенка
2. Перекладина – 2 шт
3. Мат – 3 шт.
4. Набивные мячи (3 кг) – 2 шт.
5. Набивные мячи (2 кг) – 1 шт.

6. Гимнастическая скамейка – 1 шт
7. Кубики – 2 шт.
8. Скакалка 2 шт
9. Секундомер – 4 шт.

Очередность выполнения

Движение по дистанции выполняется в соответствии с нумерацией мест. Движение между местами выполнения упражнений в произвольном порядке.

Старт: (Место 1) Передвижение по гимнастической стенке в висячем положении на руках, лицом к стенке – 3 секции, стопы отведены назад и не касаются перекладин. Далее юноши – выполняют 2 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. (Контрольные линии для юношей и девушек устанавливают муниципальные комиссии).

Далее выходит на линию начала челночного бега (4 x 10 метров) (*Место 4*): участник стартует с линии «А», добегают до линии «Б», берет в руки кубик и бежит к линии «А», кладет кубик (не бросает!). Упражнение выполняется дважды. Окончание упражнения на линии «А».

(*Место 5*) Встает спиной к центральной линии. Берет набивной мяч №2 (3кг) и через голову бросает назад за контрольную линию. (Контрольные линии для юношей и девушек устанавливают муниципальные комиссии)

(*Место 6*) Юноши - И.п. горизонтальное. Ноги и руки прямые в упоре на мате, стопы носками упираются сверху на скамейку. Отжимаются от мата юноши 5 раз. Девушки – 3 раза.

(*Место 7*). Участник берет скакалку и прыгает без ошибок в течение 30 сек. При ошибке участник продолжает выполнение упражнения. Остановка более 2 сек штрафует.

(*Место 8*) Поднимание ног из висячего положения на гимнастической перекладине в положение "прямой угол". Ноги согнуты в коленях, между колен зажат набивной мяч (2 кг). Выполняется 5 раз юношами, 3 раза девушками.

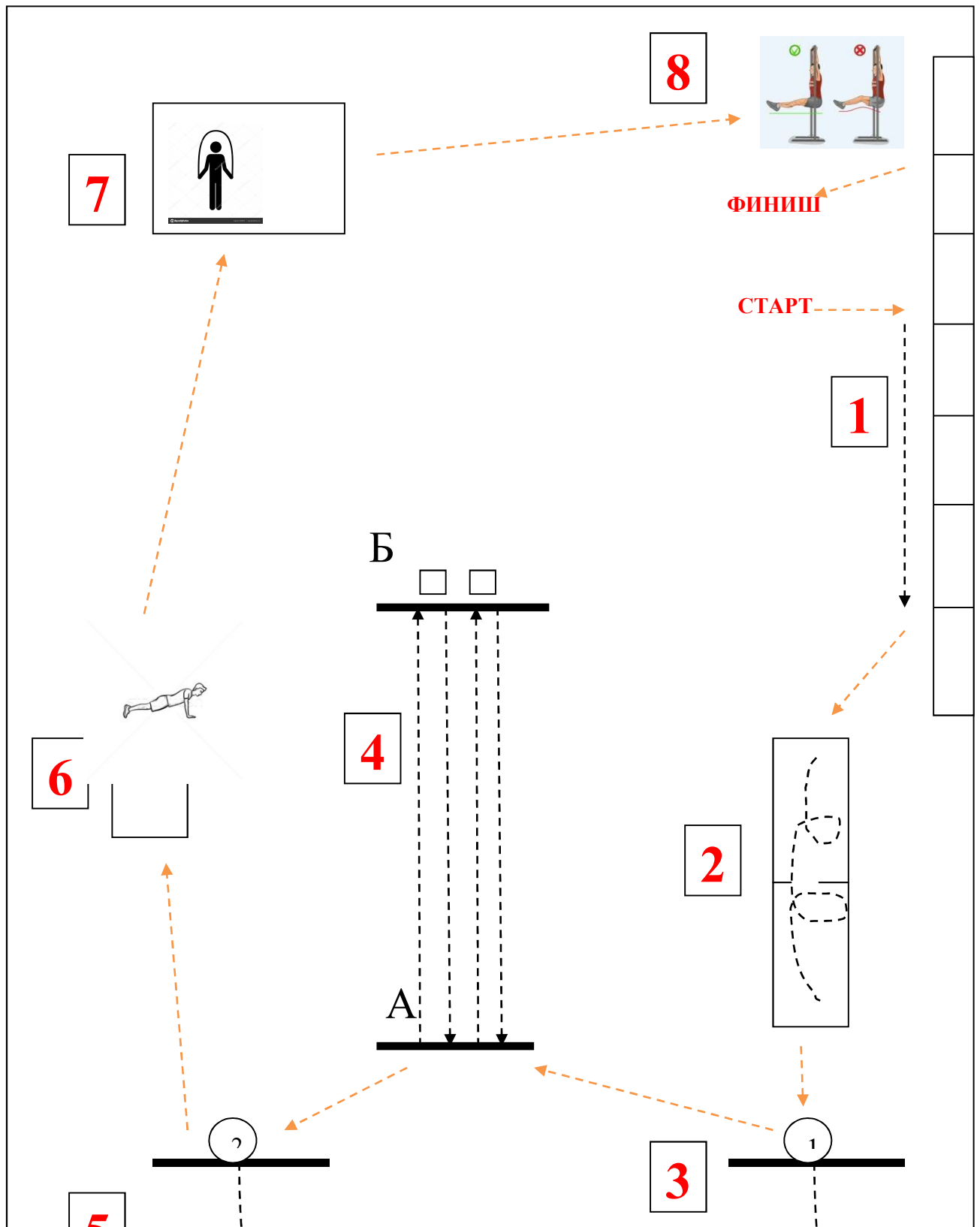
Финиш.

Оценка выполнения:

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

Нарушения:

- срыв с гимнастической стенки, касание носками ног перекладин (опора на них) – 5 сек за каждое
- выход за границы мата при кувырке – 5 сек за каждый
- отсутствие фиксации – 5 сек
- бросок набивного мяча ближе контрольной линии
- падение кубика (бросание) на челночном беге – 1 сек за каждое
- выполнение упражнения (отжимание, поднятие ног) менее указанного количества раз – 5 сек за каждый не выполненный
- неправильное выполнение не засчитывается – судья должен громко считать только правильные выполнения упражнения
- ошибка при прыжках на скакалке – 1 сек за каждую
- остановка более 2 сек – штраф 5 сек за каждую



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (МИНИ-ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Девушки и юноши 9-11 классы

Мини-Футбол. Участник находится на углу баскетбольной площадки, на старте, расположенном с правой стороны от ворот для игры в мини-футбол. По сигналу судьи участник начинает движение к футбольному мячу №1. Затем обводит стойку №1 с правой стороны и ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №3, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки №3 с правой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара правой ногой. Выполнив удар мячом по воротам, участник направляется к неподвижному мячу №2 и выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом. Далее участник перемещается к неподвижному мячу №3 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом.

Выполнив удар мячом №3 по воротам левой ногой, участник перемещается к футбольному мячу №4 и выполняет обводку стойки №4 с левой стороны, затем обводит стойку №5 с правой стороны и стойку №6 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №6 с левой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар по воротам из зоны удара левой ногой.

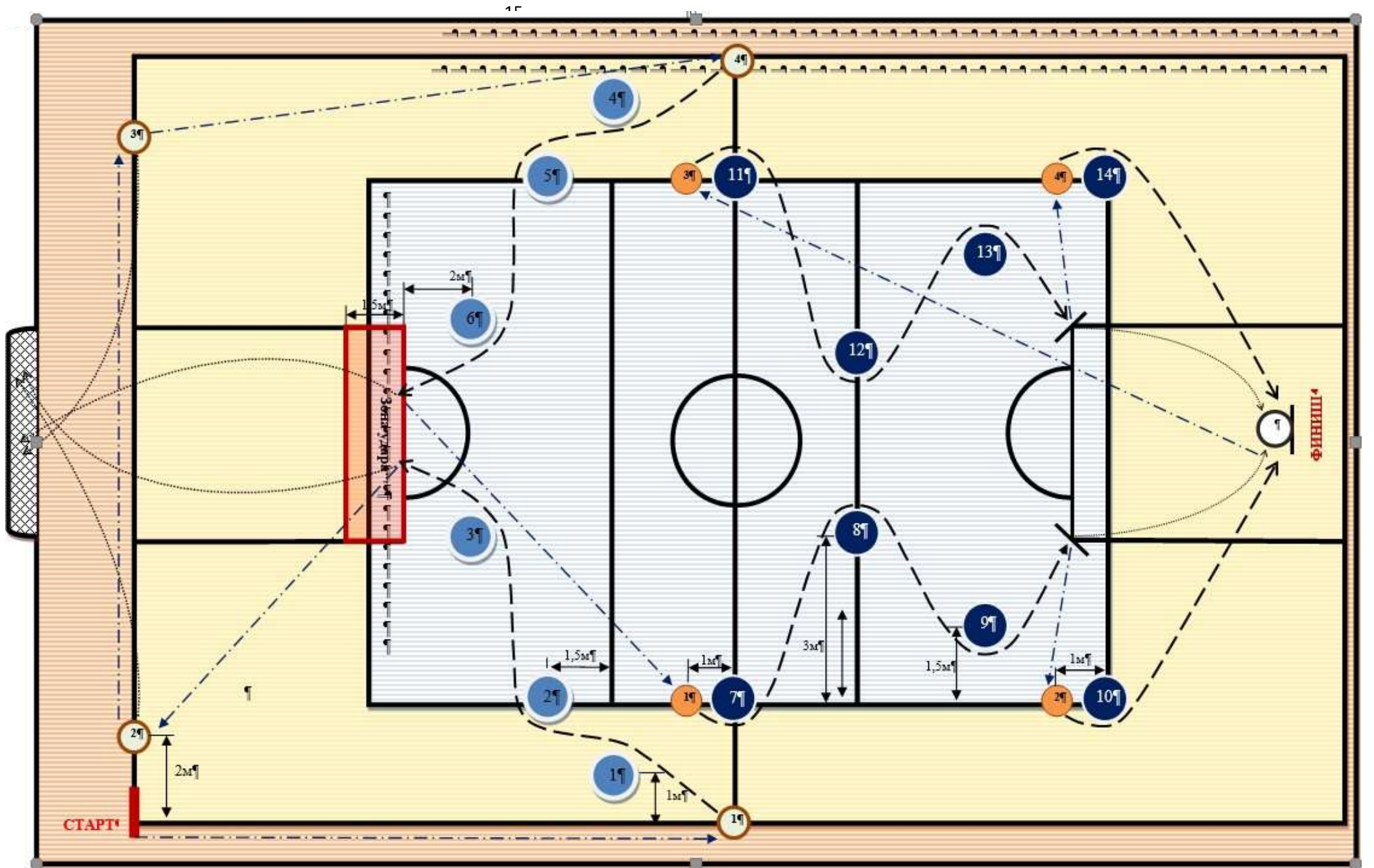
Баскетбол. Выполнив удар футбольным мячом №4 по воротам, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №7 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №8, обводит ее с левой

стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №9 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к контрольной линии, расположенной на углу трапеции для выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции и перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №10 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №2, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №3, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке №11, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №12, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №13 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к контрольной линии, расположенной на углу трапеции для выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции и перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №14 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двушажную технику.

После выполнения броска по кольцу левой рукой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с .



Условные обозначения

СТАРТ ФИНИШ	Место начала и окончания выполнения конкурсного испытания
	Стойка
	Направление движения с мячом
	Направление движения без мяча
	Направление полета мяча
	Мяч баскетбольный
	Мяч для мини-футбола
	Контрольная линия для выполнения броска со средней дистанции
	Ворота для мини-футбола

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время. Штрафное время:

- непопадание мяча в кольцо, ворота - плюс 10 с;
- обводка стойки не с той стороны - плюс 5 с;
- выполнение броска в кольцо мячами неуказанным способом (двушажная техника), (с места или в движении) или не той рукой, ногой - плюс 5 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, сбивание стоек-ориентиров) - плюс 1 с;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) - плюс 5 с;