

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

### Гимнастика

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго 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 стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

#### Акробатическое упражнение (девушки)

№	Элементы и соединения	стоимость
И.п. – основная стойка		
1	И.п. –упор присев- кувырок вперед - кувырок вперед в сед с наклоном вперед ,хват руками за голеностопы (держат)	0,5+ 1,0
2	Сед углом (держат), руки вверх- в стороны ; -лечь на спину мост из положения лежа (держат), поворот направо (налево) кругом в упор присев; - перекатом назад стойка на лопатах без помощи рук –обозначить, перекаат вперед в упор присев .	1,0 + 1,0 + 1,0
3	Фронтальное равновесие правой (левой) с захватом за бедро (пятка поднятой ноги не ниже 90 градусов) держать; - кувырок назад ,- кувырок назад в упор стоя согнувшись	0,5 + 0,5 + 1,0
4	Шагом одной вперед , прыжок со сменой прямых ног вперед , приставляя ногу прыжок ноги врозь правой (левой) вперед «разножка»; приставляя ногу правую ( левую) прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	0,5 + 0,5
5	Махом одной , толчком другой два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставить ногу правую (левую) прыжок вверх прогнувшись.	1,0 + 1,0+ 0,5
		10.00 баллов

**Акробатическое упражнение (юноши)**

№	Элементы и соединения	стоимость
И.п. – основная стойка		
1	И.п. старт пловца – кувырок вперед прыжком, кувырок вперед в упор присев скрестно правой (левой), поворот кругом - кувырок назад в упор присев;	1,0+ 0,5+ 0,5
2	Стойка на голове и руках (держать), вернуться в упор присев; перекатом назад стойка на лопатах без помощи рук –держать, перекаат вперед в сед углом (держать);	1,0 + 1,0 +1,0
3	Наклон вперед -кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь; приставляя ногу прыжок вверх ноги врозь, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов ;	0,5 + 0,5
4	Фронтальное равновесие правой (левой) с захватом за бедро (пятка поднятой ноги не ниже 90 градусов) держать; шагом одной вперед , прыжок со сменой прямых ног вперед, руки в стороны.	1,0 + 0,5
5	Махом одной , толчком другой два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот в сторону движения в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.	1,0 + 1,0+ 0,5
		10.00 баллов

## **БАСКЕТБОЛ**

### **Девушки и юноши**

#### **Программа испытания**

Участник находится за лицевой линией лицом вперед. По сигналу бежит вперед до центральной линии к мячу №1. Берет мяч и правой рукой выполняет ведение до 3-очковой зоны, делает остановку прыжком и выполняет бросок в кольцо. Возвращается спиной вперед к центральной линии, к мячу №2. Берет мяч №2 и, выполняя ведение, двигается к фишке №1, обводит ее правой рукой, левой рукой фишку №2, правой рукой фишку №3 и выполняет бросок в кольцо правой рукой, используя двухшажную технику. Затем бежит к штрафной линии и выполняет поочередно два штрафных броска мячами №3 и №4. Затем участник правым боком в защитной стойке перемещается к мячу №5, берет его и выполняет ведение любой рукой по кратчайшему пути к фишке №4, обводит ее левой рукой, фишку №5 – правой рукой и фишку №6 – левой рукой. Продолжая ведение, выполняет бросок в кольцо левой рукой, используя двухшажную технику. Секундомер выключается после касания мяча пола.

#### **Оценка исполнения.**

Участник оценивается по времени выполнения задания от стартового сигнала до касания мячом пола после выполнения последнего броска. К этому времени прибавляются

штрафные секунды:

- за каждое не попадание мяча в кольцо – + 5 сек.
- за перемещение не указанным способом – +5 сек.
- за невыполнение остановки прыжком - +3 сек
- за выполнение броска неуказанным способом – +5 сек.
- за нарушение двухшажной техники – +10 сек.
- за обводку стойки неуказанным способом – +3 сек.
- за потерю мяча, пробежку, нарушение техники ведения – +1 сек.

(за каждую ошибку).

- попадание мяча после выполнения штрафного броска с заступом штрафной линии – штраф – +5 сек.



**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ.**

**Девушки и юноши.**

**Программа испытания**

**Задание 1. «Акробатика»:** выполнить максимально быстро подряд три кувырка вперед (юноши), два кувырка вперед (девушки).

**Условия выполнения:** гимнастическая дорожка из трех (четырех) матов вдоль боковой линии спортзала. Кувырки выполнять по одной линии, без неоправданных пауз и потери темпа.

**Штрафы:**

1. Невыполнение задания - + 30 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 10 сек
3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 1 сек.

**Задание 2. Бег «по кочкам»:** выполнить максимально быстро прыжки с ноги на ногу («с кочки на кочку»).

**Условия выполнения:** 5 кругов диаметром 30-40 см, расположенных по извилистой линии на расстоянии 1,5 метра друг от друга

**Штрафы:**

1. Невыполнение задания - + 30 сек.
2. Заступ за линию (каждого) круга -+1 сек.

**Задание 3. Броски набивного мяча:** выполнить два последовательных броска от груди из положения «сед» в обозначенную зону на расстоянии: юноши – 5 м, девушки – 4м, «коридор»- ширина 2 см.

**Условия выполнения:** Участник принимает положение «сед» на гимнастическом коврике (гимнастический мат) передний край которого расположен на ограничительной линии (разметка на полу), берёт набивной мяч (девушки - 1 кг, юноши – 2 кг) и выполняет 2 последовательных броска от груди двумя руками в обозначенную зону. Исходное положение перед началом выполнения испытания – сед ноги врозь лицом по направлению броска на обозначенной линии (край гимнастического коврика), ноги располагаются на удобном расстоянии друг от друга. После выполнения упражнения участник бегом перемещается к линии старта задания №4.

**Штрафы:**

1. Невыполнение задания - + 30 сек
2. За принятие исходного положения ближе указанного места (в соответствии с требованиями к выполнению) по направлению броска в каждой попытке + 1 сек.
3. За каждое непопадание в обозначенную зону +5 сек.

**Задание 4. Прыжки через скакалку:** выполнить 10 прыжков, вращая скакалку вперёд, 10 прыжков, вращая скакалку назад.

**Условия выполнения:** квадрат 1,5 x 1,5 на жесткой поверхности, внутри квадрата - гимнастическая скакалка.

**Указания к выполнению:**

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 20-ти.
2. После выполнения задания участник должен положить скакалку в квадрат.

**Штрафы:**

1. Невыполнение задания - + 30 сек
2. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +2 сек. (за каждый прыжок).
3. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 1 сек.

**Задание 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»):** выполнить «отжимание»: юноши – 10 раз, девушки- 7 раз

**Условия выполнения:** зона для «отжимания» 3x2 метра на жесткой поверхности.

**Указания к выполнению:** исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют одну прямую. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела.

**Штрафы:**

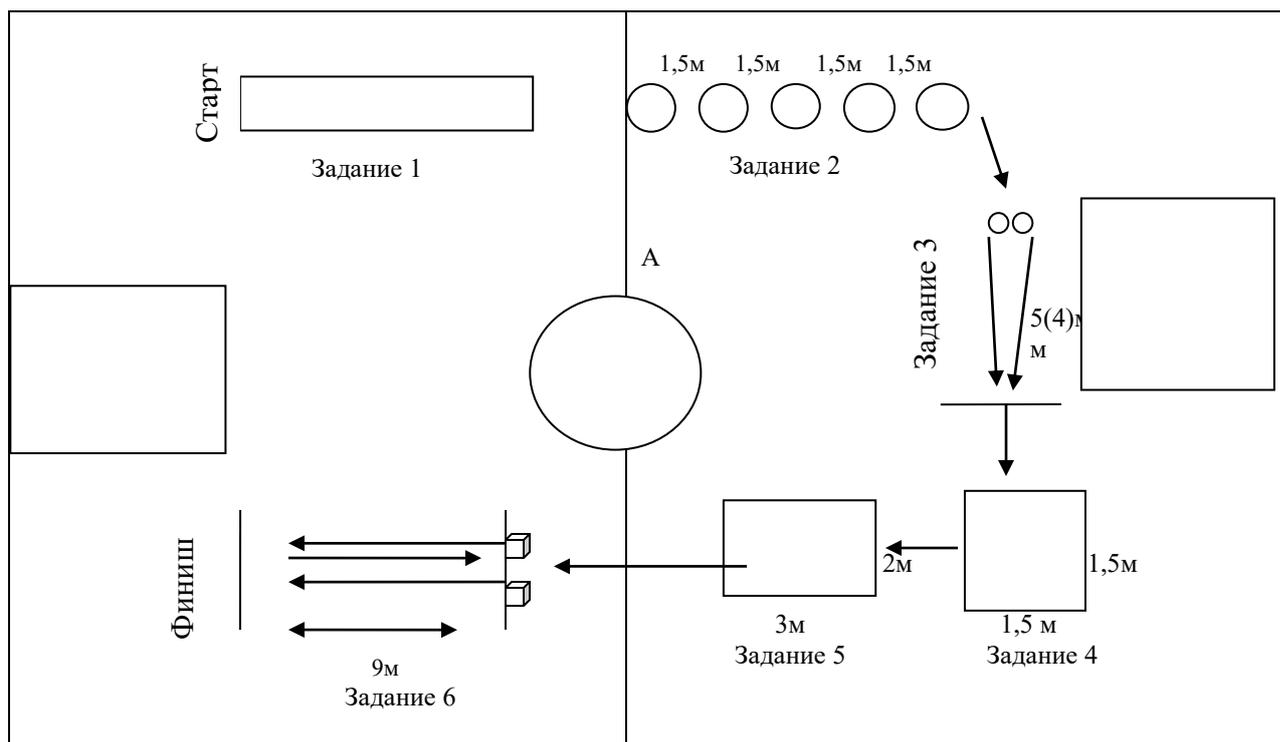
1. Невыполнение задания - + 30 сек
2. За каждое неправильное выполнение «отжимания» +1 сек.

**Задание 6. Челночный бег 3x9 м:** пробежать три 9-метровых отрезка.

**Условия выполнения:** обозначаются линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. Участник берет с линии старта один кубик и переносит его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком, с которым и финиширует. Секундомер выключается при пересечении финишной линии третьего 9-метрового отрезка корпусом участника, фиксируя общее время прохождения полосы препятствий.

**Штрафы:**

1. Невыполнение задания - + 30 сек
2. За бросок кубика + 1 сек.
3. За неправильную постановку кубика (до линии) +1 сек.



### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

#### **Программа испытания.**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции девушки - 500м; юноши - 1000м

#### **Оценка исполнения.**

Фиксируется время преодоления дистанции.