

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.

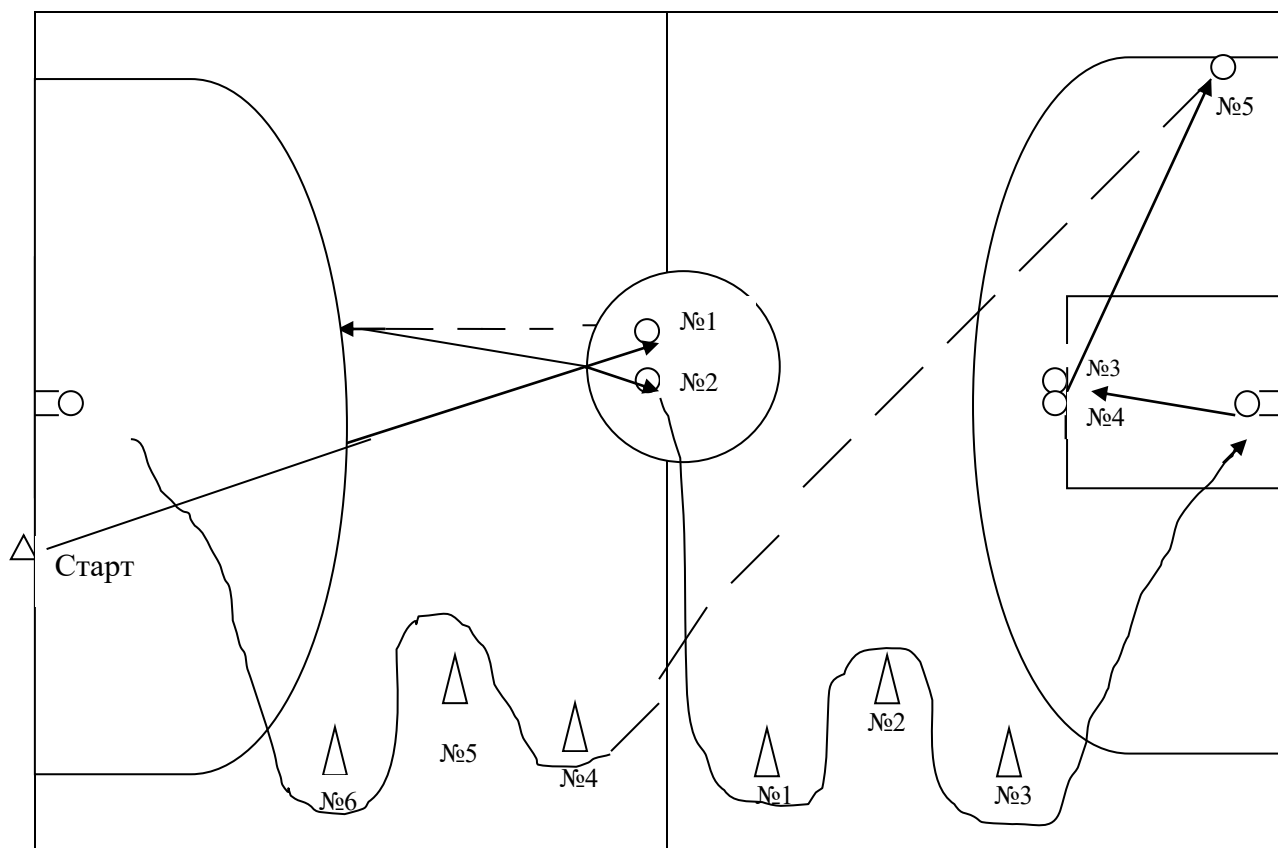
Участник оценивается по времени выполнения задания от стартового сигнала до касания мячом пола после выполнения последнего броска. К этому времени прибавляются

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.



△ - фишка

○ - мяч

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:

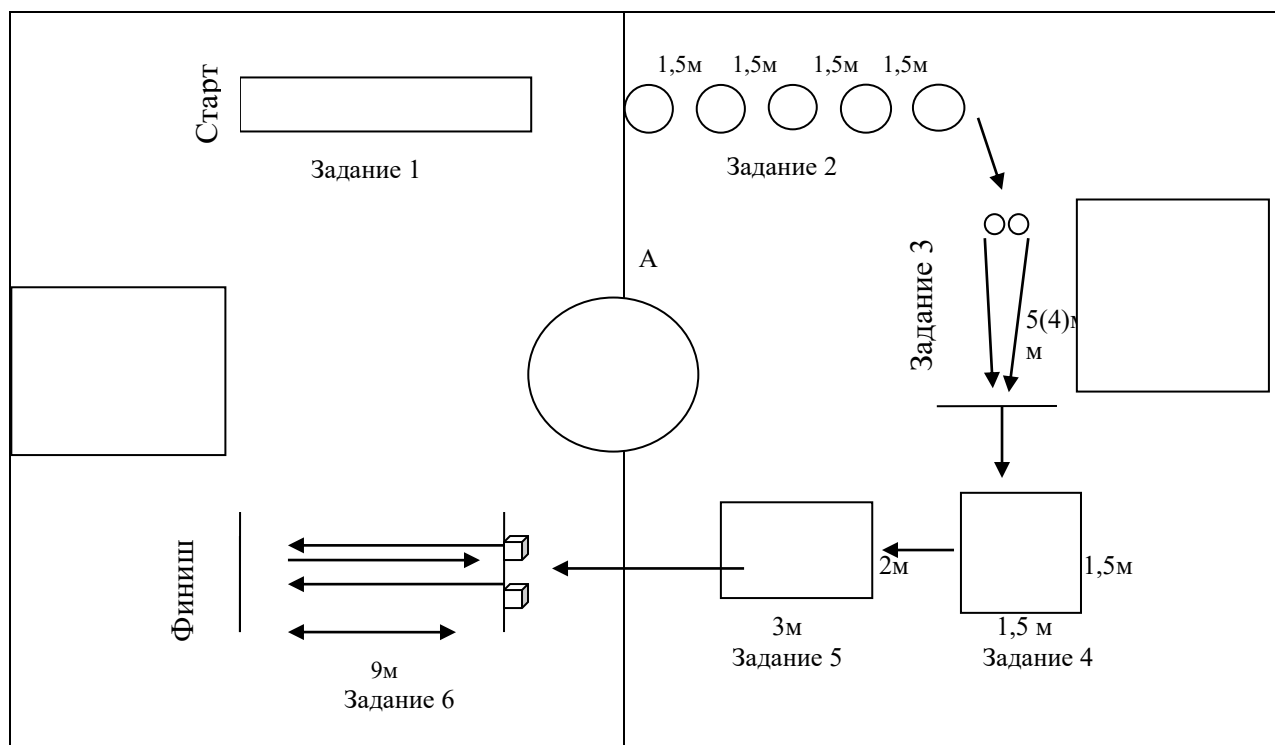
1. Невыполнение задания - + 30 сек
2. За каждое неправильное выполнение «отжимания» +1 сек.

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.