

ГИМНАСТИКА

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Контрольное упражнение по гимнастике (девушки 7-8, 9-11 класс)

№	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	«Стоимость» в баллах
И.п. – основная стойка		
1.	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз), держать.	1,0
2.	Шагом вперед кувырок вперед в упор присев скрестно и поворот кругом в упоре присев.	0,5
3.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать.	1,0
4.	Перекат вперед, согнувшись в сед, с наклоном вперед, руки вверх, держать.	0,5
5.	Кувырок назад согнувшись – кувырок назад согнувшись – выпрямляясь стойка руки в стороны.	1,0
6.	Прыжок со сменой ног («ножницы»).	1,0
7.	Отставляя правую (левую) на шаг в сторону, стойка ноги врозь – наклоном назад – мост, держать – встать руки вверх.	1,0
8.	Поворот на 360° сгибая свободную ногу вперед.	0,5
9.	Кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать.	0,5
10.	Поворот кругом в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки вверх.	1,0
11.	Махом одной, толчком другой 2 переворота в сторону (колесо) в стойку ноги врозь.	1,0
12.	Приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,0

Всего:	10,0
--------	-------------

Контрольное упражнение по гимнастике (юноши 7-8, 9-11 класс)

	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	«Стоимость» в баллах
И.п. – основная стойка		
1.	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать.	0,5
2.	Приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх – кувырок вперед прыжком – прыжок ноги врозь.	0,5
3.	Кувырок вперед прыжком – выпад вперед правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх.	1,0
4.	Кувырок вперед ,согнувшись в стойку, ноги врозь, руки в стороны – наклон .	0,5
5.	Силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать – согнуть ноги и, выпрямляясь, выйти в стойку на руках, обозначить – силой опускание в упор лежа – толчком ног, упор присев.	1,0 1,0
6.	Кувырок назад – кувырок назад в стойку на руках, обозначить – кувырок вперед в упор присев, и выпрямляясь, стойка руки вверх.	1,0 1,0 0,5
7.	2 переворота в сторону (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны.	0,5 0,5
8.	Поворот направо (налево) спиной к направлению движения, два шага вперед – кувырок вперед прыжком и прыжок в группировке (бедрa не ниже горизонтали).	1,0
9.	Шаг вперед и, приставляя ногу, кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,0
	Всего:	10,0

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

- девушки 7-8 классов: 1000 м;
- юноши 7-8 классов: 2000 м;
- девушки 9-11 классов: 2000 м;
- юноши 9-11 классов: 3000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

Качество выполнения практического задания по легкой атлетике оценивается по показанному времени каждым участником на соответствующей дистанции и их ранжировании по возрастающей: лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

Дисквалификации участников:

1. Неявка на конкурсное испытание.
2. Получение или оказание неразрешенной помощи.
3. Неспортивное или неприличное поведение.
4. Несоответствие обуви требованиям правил.
5. Несоответствие одежды требованиям правил.
6. Второй и следующий фальстарты забега.
7. Нарушение правил обгона, помеха другим участникам на дистанции бега.
8. Самовольный уход с дорожки.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол, футбол) 7-8, 9-11 КЛАССЫ

Баскетбол

Участник находится на старте в центральном круге баскетбольной площадки у баскетбольного мяча №1, находящегося на линии центрального круга. По сигналу судьи участник берет мяч и ведет его к линии штрафного броска, выполняет бросок в кольцо.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №1 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Переводит мяч в левую руку и обводит стойку №2 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №3 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Выполнив обводку стойки №3 с правой стороны, участник выполняет бросок мяча по кольцу, используя двушажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №2, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №3, берет мяч и обводит стойку №4 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Переводит мяч в правую руку и обводит стойку №5 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №6 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Выполнив обводку стойки №6 с левой стороны, участник выполняет бросок мяча по кольцу, используя двушажную технику.

Футбол

Выполнив бросок по кольцу, участник кратчайшим путем направляется к футбольному мячу №1, находящемуся на противоположной стороне баскетбольной площадки на линии центрального

круга, и начинает обводку стойки №7 с правой (левой) стороны, далее ведет мяч к стойке №8, обводит ее с левой (правой стороны). Затем кратчайшим путем ведет мяч к зоне удара, из которой выполняет удар мячом по воротам правой (левой) ногой верхом.

Выполнив удар мячом №1 по воротам верхом, участник направляется к футбольному мячу №2 и выполняет обводку стойки №9 с левой стороны, затем обводит стойку №10 с правой стороны, далее обводит стойку №11 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №11 с левой стороны, участник ведет мяч к зоне удара, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

Выполнив удар мячом №2 по воротам левой ногой, участник перемещается к футбольному мячу №3 и выполняет обводку стойки №12 с правой стороны, далее обводит стойку №13 с левой стороны, далее обводит стойку №14 с правой стороны, участник ведет мяч к зоне удара, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

После выполнения удара мячом по воротам правой ногой конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот.

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

ОЦЕНКА ИСПОЛНЕНИЯ

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

Штрафное время:

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом +3 сек.;
- заступ за линию штрафного броска при выполнении броска мячом №1 +3 сек. (в случае попадания мяча в кольцо);
- выполнение броска в кольцо мячами №2 и №3 без использования двухшажной техники +3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны +3 сек.;
- выполнение обводки не той рукой +3 сек.;
- сбивание стойки +3 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек +3 сек.
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение.

Футбол:

- непопадание в ворота +3 сек.;
- невыполнение удара по воротам +5 сек.;
- обводка стойки не с той стороны +3 сек.;
- сбивание стойки +3 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек +3 сек.
- выполнение удара за пределами зоны удара +3 сек.;
- выполнение удара по воротам не той ногой +3 сек.;

- выполнение удара по воротам мячом №1 не указанным способом +3 сек.

Схема конкурсного испытания «Спортивные игры: баскетбол, футбол»

