

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ (7-8 классы)

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.

Сбавки. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла; средними – 0,3 балла; грубыми – 0,5 баллов. Ошибка невыполнения элемента – 0,5 балла.

Девушки

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.П.– О.С.	
1	Шаг правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног вперед, приставляя ногу; упор присев – кувырок назад, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, руки вверх – в стороны; приставляя ногу прыжок с поворотом на 180 гр.	0,5+2,0+0,5
2	Упор присев – кувырок вперед в группировке; перекат назад стойка на лопатках без помощи рук (держат) – сгибаясь принять, сед в группировке.	1,0 + 1,0
3	Сед углом, руки в стороны (обозначить); лечь на спину руки вверх – согнуть руки и ноги «мост» (держат).	0,5 + 1,5
4	Лечь на спину, руки вверх – перекат вправо (влево) кругом в упор присев – встать руки вверх; махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь.	0,5+1,5
5	Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45 гр.) обозначить; приставляя ногу прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.	0,5+0,5
	Максимальное количество баллов.	10,0

Юноши

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.П.- О.С.	
1	Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45 гр.) обозначить; приставляя ногу, полуприсед кувырок вперед прыжком.	0,5+1,0
2	Кувырок, назад согнувшись в стойку ноги врозь; приставляя ногу, из упора присев стойка на голове и руках (обозначить).	1,0 + 2,0
3	Упор присев пережат назад стойка на лопатках без помощи рук (держать) – сгибаясь принять, сед углом, руки в стороны (обозначить), сед – наклон вперед (держать).	2,0
3	Из седа, кувырок назад согнувшись – встать руки вверх; махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь.	1,0 + 1,5
4	Приставляя правую (левую), поворот на право (налево) шагом вперед прыжок со сменой прямых ног вперед; приставляя ногу прыжок вверх с поворотом на 180 гр.	0,5+0,5
	Максимальное количество баллов.	10,0

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Юноши и девушки

Программа испытания

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции
девушки - 300м; юноши - 500м

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции.