

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ (9-11 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	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колесо) в стойку ноги врозь; поворот на право (налево) – переднее равновесие «Ласточка» – держать.	2,0+0,5
2	Шаг правой (левой) прыжок со сменой прямых ног вперед; упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках – держать; стойка на лопатках без помощи рук – обозначить.	0,5 +1,5 + 0,5
3	Сгибаясь принять сед углом, руки в стороны – держать; лечь на спину, руки вверх «мост» из положения лежа (держать), поворот кругом (выкрут) в упор присев; кувырок назад.	0,5 + 1,5+ 1,0
4	Кувырок вперед прыжком, кувырок вперед.	1,0+0,5
5	Прыжок вверх с поворотом на 360 гр.	0,5
	Максимальное количество баллов	10,0

Юноши

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.П.– О.С.	
1	Шаг правой (левой) переднее равновесие «Ласточка»; полуприсед, кувырок вперед прыжком; кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	0,5 +1,0+ 1,0
3	Скрестно шаг правой(левой) поворот кругом, упор присев, стойка на голове и руках; упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках –обозначить, стойка на лопатках без помощи рук –обозначить; сгибаясь принять сед углом, руки в стороны -держат	1,0 +1,5+ 1,0
4	Сед наклон вперед - держать, кувырок назад в упор согнувшись, шагом вперед прыжок со сменой положения прямых ног вперед;	0,5+1,0
5	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону(два «колеса») в стойку ноги врозь, приставляя ногу прыжок с поворотом на 360 гр.	2,0+ 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.