

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (девушки и юноши)

Регламент испытания

1. Участники

- 1.1. Участники должны быть одеты в спортивные костюмы либо в шорты, футболку и кроссовки.
- 1.2. Использование украшений не допускается.
- 1.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, стартовый номер каждого участника. Количество участников в каждой смене составляет 8–12 человек.
- 2.2. На старт участники каждой смены вызываются командой «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».
- 2.3. Перед началом выступлений участникам смены предоставляется время на разминку из расчета 20 секунд на одного участника.
- 2.4. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами (поломка оборудования/инвентаря, произошедшая в процессе выступления).
- 2.5. Представителям делегаций запрещено находиться в зоне проведения испытания.

3. Судьи

- 3.1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.
- 3.2. Судейская бригада состоит из арбитра и судей.

Программа испытания по прикладной физической культуре состоит из шести двигательных заданий, составляющих комплексную полосу препятствий. Участник стартует с линии старта – с линии отталкивания прыжков в длину с места и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения задания «Расстановка кубиков в угловые зоны». Фиксируется время преодоления дистанции.

ЗАДАНИЕ 1. «Прыжки в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой. Расстояние между линией старта и ближним краем первой зоны приземления 1 м, между дальним краем первой зоны и ближним краем второй зоны – 0,5 м, между дальним краем второй зоны и ближним краем третьей зоны – 0,5 м, между дальним краем третьей зоны и ближним краем четвертой зоны – 0,5 м, между дальним краем четвертой зоны и контрольной линией приземления – 0,5 м. Размер зон приземления – 0,5×0,5 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок толчком двумя ногами в первую зону с приземлением на правую ногу – прыжок толчком правой ноги во вторую зону с приземлением на правую ногу – прыжок толчком правой ноги в третью зону с приземлением на левую ногу – прыжок толчком левой ноги в четвертую зону с приземлением на левую ногу – прыжок толчком левой ноги с приземлением за контрольную линию на две ноги.

В случае если участник после прыжка приземлился не в зону или осуществил заступ, он должен встать в зону и выполнить прыжок с приземлением в следующую зону.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростно-силовых способностей и точности приземления.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Касание или заступ за стартовую линию отталкивания – 5 с.
2. Касание или заступ за границы зоны при приземлении или отталкивании – 5 с за каждое.
3. Нарушение условий отталкивания и приземления – 5 с.
3. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 2. «Кувырки вперед в группировке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 3 (три) гимнастических мата с размеченной линией.

ЗАДАНИЕ: выполнить слитно (без остановки) два кувырка вперед в группировке. Начало выполнения задания – линия на расстоянии 0,5 м от первого мата. Кувырки выполняются по прямой, без пауз и потери темпа.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей и степень владения отдельным техническим элементом акробатики.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Невыполнение кувырка – 5 с за каждое.
2. Выполнение кувырков не по прямой, с неоправданными паузами, потерей темпа – 5 с за каждое.
3. Выход за боковые границы гимнастических матов – 5 с за каждый.
4. Заступ за стартовую линию – 5 с.
5. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 3. «Броски набивных мячей в цели»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: расстояние от линии броска до ближнего края целей – 4 м. Набивной мяч массой 1 кг и набивной мяч массой 2 кг. Форма и размер целей – два квадрата одного размера (50×50 см), размеченные на полу.

ЗАДАНИЕ: выполнить с линии метания 2 броска: мяч массой 1 кг бросается в цель справа, а затем мяч массой 2 кг – в цель слева. Способы бросков могут быть любыми.

Бросок засчитывается при попадании мяча внутрь или в границу квадрата. Бросок не засчитывается, если мяч после отскока вкатился в цель или прокатился по ней.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей (умение дифференцировать усилия).

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Непопадание в цель – 5 с за каждое.
2. Заступ за линию броска (не более 5 см) – 5 с за каждый.
3. Невыполнение задания или заступ более 5 см – 30 с.

ЗАДАНИЕ 4. «Расстановка кубиков в угловые зоны»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разграниченный сектор 1,5×1,5 м, имеющий в каждом углу зону фиксации кубика (25×25 см), 4 кубика размером 8–10 см.

ЗАДАНИЕ: выполнить расстановку кубиков из центра разграниченного сектора по его углам в зоны фиксации.

Участник из центра сектора берет любой рукой один кубик, переносит его в любой угол и фиксирует на полу в рамках внутренних границ зоны фиксации. Затем возвращается в центр сектора, берет второй кубик и переносит его в любой свободный угол и фиксирует на полу в рамках внутренних границ зоны фиксации. Аналогичным образом из центра сектора в угловые зоны фиксации расставляются третий и четвертый кубики. Задание выполняется строго в рамках внутренних границ сектора.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Выход участника за границы сектора – 5 с за каждый.
2. Выход кубика за границы зоны угловой фиксации – 5 с за каждый.
3. Касание ногой кубика, находящегося в центре сектора, – 5 с за каждое.

4. Нарушение правил в технике расстановки кубиков (одновременное взятие двух и более кубиков, бросок кубика в сектор фиксации, перемещение кубиков ногой) – 20 с.

5. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 5. «Ведение футбольного мяча»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: коридор длиной 6 м и шириной 0,5 м, сектор (расположен сразу за коридором) размером 0,5×0,5 м, футбольный мяч.

ЗАДАНИЕ: выполнить ведение футбольного мяча внутри коридора.

Участник, выполняя ведение мяча ногами (ногой) перед собой до конца коридора, не допуская выхода мяча за боковые стороны коридора. После этого мяч фиксируется ногой в секторе размером 0,5×0,5 м. Если во время ведения мяч покинул пределы коридора, то необходимо вернуть его в то место, где он пересек границу коридора, и продолжить ведение (вернуть мяч в это место можно как ногами, так и руками).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей и степень владения отдельными техническими элементами футбола.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Выкатывание мяча за боковую границу коридора – 5 с за каждое.

2. Нарушение правил в технике ведения мяча (касание мяча ногой менее четырех раз во время ведения, передвижение с мячом спиной вперед или боком, касание мяча руками во время ведения) – 5 с за каждое.

3. Отсутствие фиксации мяча в секторе в конце задания – 5 с.

4. Невыполнение задания – 30 с.

ЗАДАНИЕ 6. «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 6 конусов. Расстояние между конусами: ширина 2 м, длина 1 м.

ЗАДАНИЕ: последовательно обежать 6 конусов: первый с левой стороны, второй – с правой, третий – с левой, четвертый – с правой, пятый – с левой, шестой – с правой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Оббегание конуса с неуказанной стороны – 5 с за каждое.

2. Касание конуса – 5 с за каждое.

3. Невыполнение задания – 30 с.

Полоса препятствий (2024 г.)

