

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	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») – шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую), О.С.	0,5+0,5
2	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	1,0
3	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колёса) в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны, повернуться направо (налево) – приставить левую (правую) в упор присев	1,0+ 1,0
4	Перекат назад в группировке и перекатом вперёд, сед согнув ноги – лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги, встать в мост, держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,0+ 1,0 + 0,5
5	Перекат вперед в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись, выпрямиться в основную стойку	0,5 + 1,0
6	«Старт пловца» – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360	1,0 + 1,0
Максимальное количество баллов		10,0

Юноши

№ п/п	Упражнение	Стоимость
И.П.- О.С.		
1	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	1,0
2	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колёса) в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны, повернуться направо (налево) – приставить левую (правую) в упор присев	1,0 + 1,0
3	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0
4	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись, выпрямиться в основную стойку	0,5 + 0,5
5	Прыжком, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – кувырок вперёд в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев, встать	1,0 + 1,0
6	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), руки в стороны – приставить правую (левую) – «старт пловца» – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0 + 1,0
Максимальное количество баллов		10,0

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши и девушки

Программа испытания

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции
девушки – 500 м; юноши – 1000 м.

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции.