

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФЛОРБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

(по выбору)

Девушки и юноши 9-11 классы

Руководство для проведения испытаний состоит из: назначенного представителя оргкомитета; председателя предметного жюри; главного судьи; судьи на этапах. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки. Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (10 секунд к результату) или не допущен к испытаниям.

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает 6 человек. Мальчики и девочки выполняют олимпиадное задание по прикладной физической культуре отдельно. Перед началом испытаний должны быть названы фамилия, имя, школа и стартовый номер участника.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

Флорбол. Участник находится на старте лицом к флорбольному мячу №1, расположенному на линии центрального круга баскетбольной площадки. По сигналу судьи, участник берет клюшку и выполняет ведение мяча к стойке №1, обводит ее с правой стороны, стойку №2 обводит с левой стороны, стойку №3 обводит с правой стороны. Обведя стойку №3, участник ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участник с клюшкой перемещается к мячу №2 и обводит им стойку №4 с левой стороны, далее последовательно обводит стойку №5 с правой стороны и стойку №6 с левой стороны. Обведя стойку №6, участник ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №2, участник с клюшкой перемещается к мячу №3, обводит им стойку №7 с левой стороны и ведет мяч за воротами в зону удара №4 (вратарская зона), обводит ворота с левой стороны и выполняет бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4 (вратарская зона), участник с клюшкой перемещается к мячу №4 и обводит им стойку №8 с правой стороны, далее последовательно обводит стойку №9 с левой стороны и стойку №10 с правой стороны. Обведя стойку №10, участник ведет мяч в зону удара №3, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №3, участник с клюшкой перемещается к мячу №5, обводит им стойку №11 с правой стороны и ведет мяч за воротами в зону удара №4 (вратарская зона), обводит ворота с правой стороны и выполняет бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4.

Баскетбол. Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4 (вратарская зона), участник оставляет клюшку и кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1, находящемуся на противоположной половине игровой площадки, берет баскетбольный мяч №1 и выполняет ведение мяча правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №3 и обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Обведя стойку №3, участник ведет мяч правой рукой в зону для броска №1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу.

Выполнив бросок мяча по кольцу из зоны для броска №1 участник берет мяч №2 и обводит стойку №4 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, далее ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №2, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №3, берет мяч и выполняет ведение мяча левой рукой к стойке №5, обводит ее с

левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №6, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №7, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Обведя стойку №7, участник ведет мяч левой рукой в зону для броска №2, из которой выполняет бросок мяча по кольцу.

Выполнив бросок мяча по кольцу из зоны для броска №2 участник берет мяч №4 и обводит стойку №8 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, далее ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

После выполнения участником броска мячом по кольцу конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча игровой площадки.

Штрафное время:

флорбол:

- - непопадание мячом (№ 1; № 2; № 3; № 4; № 5) в ворота + **3 сек.;**
- невыполнение броска (удара) мяча (№ 1; № 2; № 3; № 4; № 5) поворотам + **5 сек.;**
- обводка стойки не с той стороны + **3 сек.;**
- сбивание стойки + **3 сек.;**
- пропуск обводки одной из стоек + **5 сек.;**
- выполнение броска (удара) мяча (№ 1; № 2; № 3; № 4; № 5) за пределами зоны удара + **3 сек.**

баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом (№ 1; № 2; № 3; № 4) + **3 сек.;**
- невыполнение броска в кольцо мячом (№ 1; № 2; № 3; № 4) + **5 сек.;**
- выполнение броска мяча за пределами зоны для броска + **3 сек.;**
- выполнение броска в кольцо мячом (№2; №4) неуказанным способом

(двушажная техника) + **3 сек.**;

- выполнение броска в кольцо мячом (№2; №4) не той рукой + **3 сек.**;

- обводка стойки не с той стороны + **3 сек.**;

-выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + **3 сек.**;

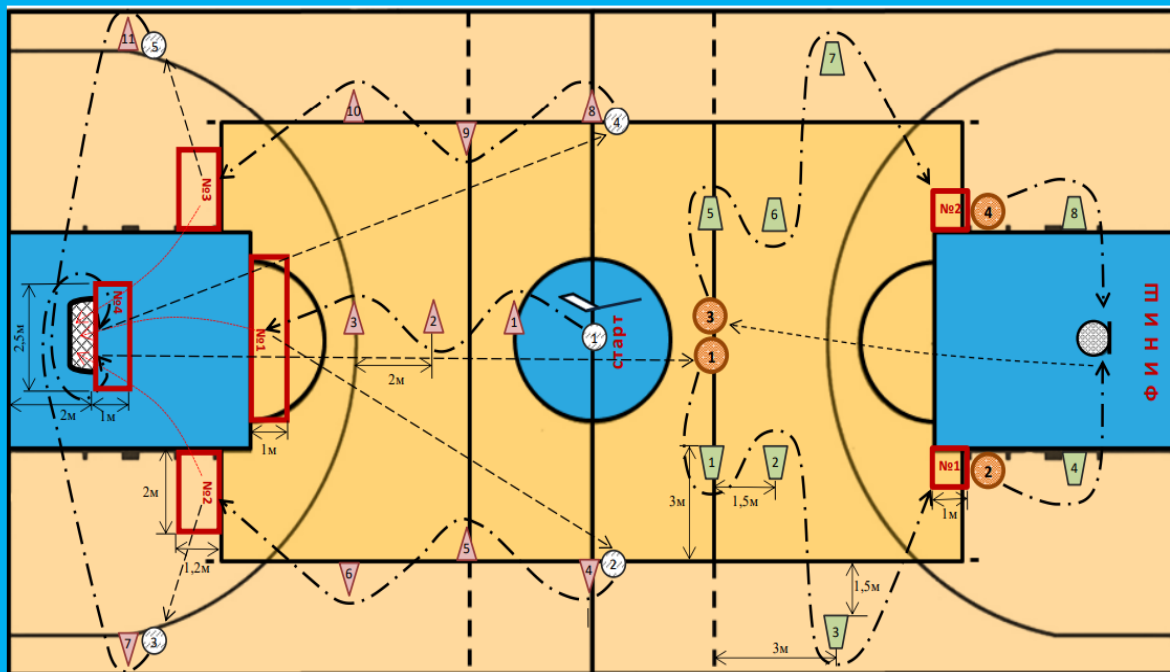
- сбивание стойки + **3 сек.**;

- пропуск обводки одной из стоек + **5 сек.**;

- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + **1 сек.** за каждое нарушение.

Оценка испытаний

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с. Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени. Лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее.



	Стойка для флорбола
	Стойка для баскетбола
	Баскетбольный мяч
	Мяч для флорбола
	Направление движения с мячом
	Движение без мяча
	Направление полета мяча
	Зона броска (удара)
	Баскетбольное кольцо
	Ворота для флорбола

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(по выбору)

Девушки юноши 9-11 классы

Испытание «Прикладная физическая культура» состоит из двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера. Участник выполняет задания последовательно, в установленном Программой олимпиады порядке. В случае нарушения нижеприведенных условий выполнения и ошибок при выполнении, участник считается как не выполнивший задание и получает в текущем двигательном задании 0 баллов.

ЗАДАНИЕ 1. «КУВЫРОК ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: поролоновые маты толщиной 40 см, состыкованные в длину для безопасного выполнения трех последовательных кувырков вперед. Выполнение упражнения начинается после принятия участником исходного положения «упор присев» на ближнем краю матов по команде «Марш!» (или свистку) главного судьи.

ЗАДАНИЕ: Участник принимает исходное положение «упор присев» и ждет команды «Марш!» (или свистка) главного судьи. Выполняются три последовательных кувырка вперед в группировке из положения «упор присев».

ШТРАФЫ:

1. Выполнение кувырка прыжком +**3 сек.** за каждый кувырок.
2. Выполнение кувырка боком, через правое (левое) плечо + **3 сек.** За каждый кувырок.
3. Невыполнение +**5 сек.** за каждый кувырок.

ЗАДАНИЕ 2. «ПРЫЖКИ НА ДВУХ ЧЕРЕЗ СТЕПЫ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: степы расположены параллельно на расстоянии 50-70 см друг от друга и не менее 5 м от предыдущего задания. Высота степов различна: 1-й степ – 10 см, 2-й степ – 20 см, 3-й степ – 15 см, 4-й степ – 25 см, 5-й степ – 15 см.

ЗАДАНИЕ: преодолеть степы прыжками на двух ногах.

ШТРАФЫ:

1. Касание, смещение степа ногой **+3 сек.**
2. Пронос ног (и) сбоку от степа **+ 3 сек.**
3. Наступание на степ **+3 сек.**
4. Невыполнение **+5 сек.** за каждый степ.

ЗАДАНИЕ 3. «БРОСОК МЯЧА В ЦЕЛЬ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: цель – квадрат размером 1х1 м, нанесенный клейкой лентой на стену на высоте 50 см от пола. Линия броска на расстоянии 5 м от стены. Набивные мячи (дев. – 1 кг, юн. – 2 кг)

ЗАДАНИЕ: на выполнение задания дается обязательные 3 попытки. Попасть в мишень, расположенную на стене, с предварительным отскоком мяча от пола в любом месте. Бросок мяча выполняется любым способом.

ШТРАФЫ:

1. Непопадание в цель **+3 сек.**
2. Заступ за линию метания **+ 3 сек.**
3. Бросок мяча в цель без отскока от пола **+5 сек.**
4. Невыполнение броска **+5 сек.**

ЗАДАНИЕ 4. «ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастические скамьи (2 шт.) высотой 30-40 см, расположенные в длину один за другим. Расстояние между ними 1,5 м.

ЗАДАНИЕ: проползти по гимнастической скамье с помощью рук.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: перемещение по гимнастическим скамьям начинается с первой и заканчивается второй (лежа на животе, используя только руки). Между ними нужно подняться выполнить два прыжка из упора присев вверх. В случае падения со скамьи участник должен продолжить выполнение задания с того же места, в котором произошло падение, в противном случае будет засчитано невыполнение задания.

ШТРАФЫ:

1. Падение со скамьи, не выполнение два прыжка +**3 сек.**
2. Невыполнение задания +**5 сек.**

ЗАДАНИЕ 5. «ЗМЕЙКА С ПОДЛЕЗАНИЕМ»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 10 стоек высотой не менее 100 см. Расстояние между стойками в ширину – 5 м, в длину – 3 м. Лента, натянутая по осевой линии «Змейки» между двумя опорами. Высота ленты: в районе 1 стойки – 125 см, в районе 10-й стойки – 75 см.

ЗАДАНИЕ: выполнить оббегание 1-й стойки с левой стороны, 2-й стойки – с правой, 3-й стойки – с левой и т.д. до 10-й стойки, оббегая нечетные с левой, а четные с правой стороны. В процессе оббегания стоек, при перемещении слева направо и справа налево выполнять подлезания под натянутой по осевой линии «Змейки» лентой.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: подлезание начинается после оббегания 1-й стойки и заканчивается после оббегания 9-й стойки. После оббегания 10-й стойки бежать сразу к финишу (без подлезания).

ШТРАФЫ:

1. Касание или сбивание стойки +**3 сек.** за каждую.
2. Необбегание стойки +**5 сек.** за каждую.
3. Касание ленты любой частью тела +**3 сек.** за каждое.

