

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Программа выступления

Флорбол. Участник находится на старте, боковой линии баскетбольной площадки, лицом к флорбольной клюшке. По сигналу судьи, участник берет клюшку и ведет флорбольный мяч №1 к стойке №1 и обводит её с левой стороны, затем обводит стойку №2 с правой стороны, стойку №3 с левой стороны. Затем ведет мяч в зону удара № 1, из которой выполняет бросок. Мяч должен зайти в ворота по воздуху.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участник с клюшкой кратчайшим путем направляется к мячу №2 и выполняет ведение мяча к стойке №4, которую обводит с правой стороны, затем обводит стойку №5 с левой стороны, стойку №6 с правой стороны. Завершив обводку стойки №6, участник ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам. Мяч должен зайти в ворота по воздуху.

Баскетбол. Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участник оставляет клюшку и кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1, находящемуся с левой стороны линии штрафного броска баскетбольной площадки, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке №7, которую обводит с левой стороны, затем ведет мяч в зону для броска №1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник перемещается к мячу №2, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №7, которую обводит с правой стороны правой рукой, затем ведет мяч в зону для броска №2, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №3, берет мяч и обводит стойку № 8 с правой стороны правой рукой от стойки, затем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча №3 по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №9 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Мини-футбол. Выполнив бросок мяча по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к мини-футбольному мячу №1, находящемуся рядом со стойкой №10 и обводит ее с левой стороны, затем обводит стойку №11 с правой стороны и ведет мяч к стойке №12, которую обводит с правой стороны. Завершив обводку стойки №12, участник вводит мяч в зону удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой, мяч должен попасть в ворота по воздуху.

Выполнив удар по воротам мячом №1, участник перемещается к мячу №2 и ведет его к стойке №13, обводит ее с правой стороны и ведет мяч в зону удара №2,

из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой. Далее участник перемещается к мячу №3 и ведет его к стойке №13, обводит ее с левой стороны и ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №3, участник перемещается к мячу №4, находящемуся рядом со стойкой №14 и обводит ее с правой стороны, затем обводит стойку №15 с левой стороны и ведет мяч к стойке №16, которую обводит с левой стороны. Завершив обводку стойки №16, участник вводит мяч в зону удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

После выполнения участником удара по воротам мячом №4, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки для мини-футбола или в момент касания мяча штанги или перекладины ворот.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Штрафное время:

Флорбол:

- непопадание в ворота мячом №1, №2 + 3 с.;
- невыполнение броска (удара) мячом №1, №2 по воротам + 5 с.;
- выполнение броска (удара) мяча №1, №2 по воротам за пределами зоны удара + 3 с.;
- сбивание стойки + 3 с.;
- невыполнение обводки стойки + 5 с.
- мяч, попавший в ворота не по условию, считается незабитым.

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом №1; №2; №3; №4 + 3 с.;
- невыполнение броска в кольцо мячом №1; №2; №3; №4 + 5 с.;
- выполнение броска мячом №1; №2 за пределами зоны броска + 3 с.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 с.;
- сбивание стойки + 3 с.;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с.;
- выполнение броска в кольцо мячом №3, №4 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с.;
- выполнение броска в кольцо мячом №3, №4 не той рукой + 3 с.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с. за каждое нарушение.

Мяч, попавший в корзину не по условию, считается незабитым.

Мини-футбол:

- непопадание мячом №1; №2; №3; №4 в ворота + 3 с.;
- невыполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 по воротам + 5 с.;
- сбивание стойки + 3 с.;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с.;

- выполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 за пределами зоны удара + 3 с;
- выполнение удара мячом №1; №4 по воротам не той ногой + 3 с.

Мяч, забитый в ворота не по условию, считается незабитым.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Зачетные баллы по спортивным играм рассчитываются по формуле (2):

$$X_i = \frac{K * N_i}{M}, \text{ где}$$

X_i – «зачетный» балл i –го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Например:

При $N_i=53,7$ сек (личный результат участника),

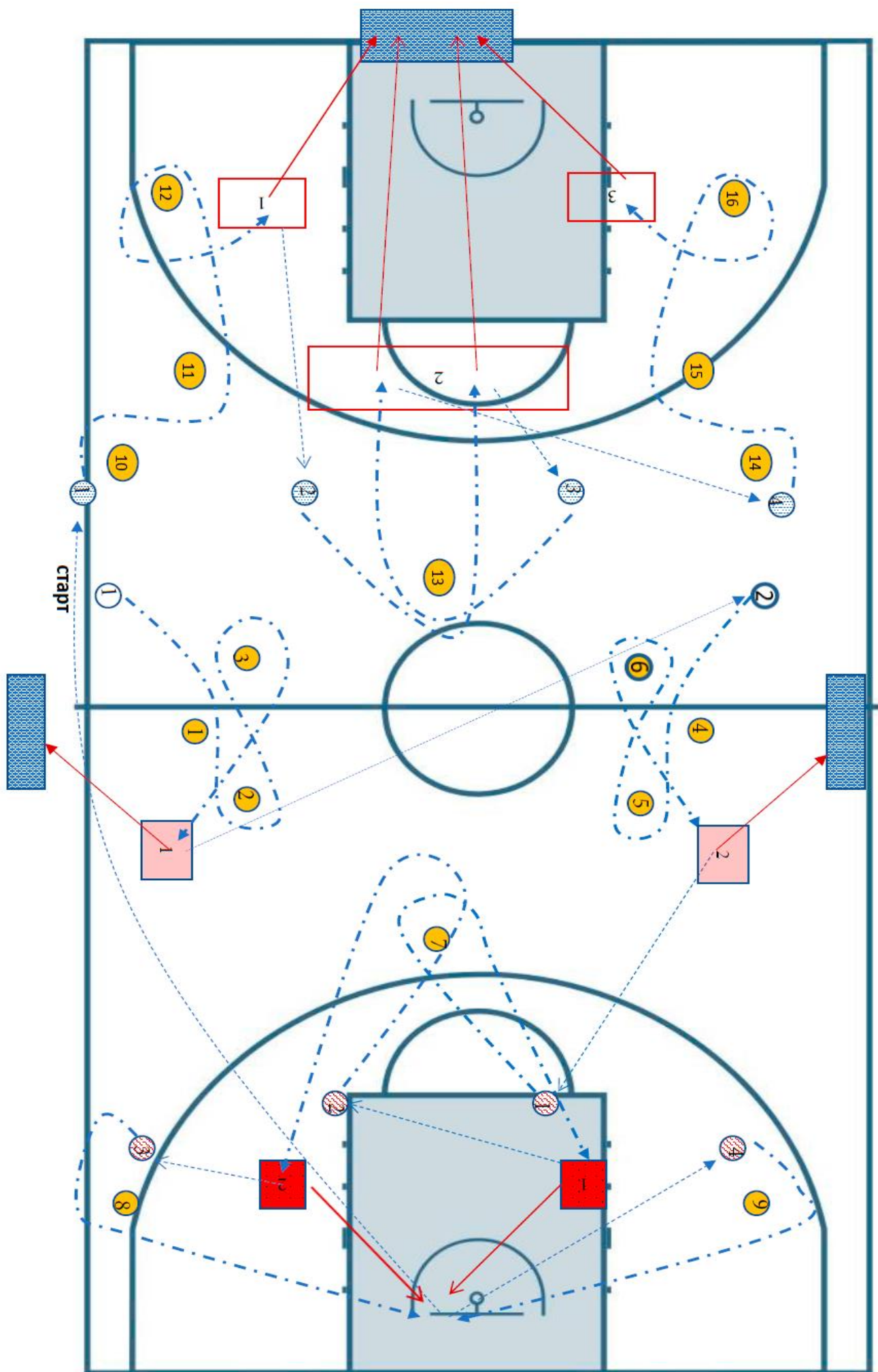
$M=44,1$ сек (наилучший результат из показанных в испытании)

$K = 40$ (установлен предметной комиссией),

получаем: $40 * 44,1 / 53,7 = 32,84$ балла.

Условные обозначения

	Ворота для флорбола и мини-футбола
	Перемещение без мяча
	Перемещение с мячом
	Полет мяча
	Мяч для игры в флорбол
	Мяч для игры в баскетбол
	Мяч для игры в мини-футбол
	стойка
	Зона для удара флорбольного мяча №1, №2 – 1,0 м×1,0м
	Зона для броска баскетбольного мяча №1, №2 – 1,0 м×1,0м
	Зона для удара мяча по мини-футболу №1, №3 – 1,0м×1,5м., №2 - 1,5м×4,0м



ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Задание 1. Прыжки в длину с места

Участник выполняет их из исходного положения стоя БОНУС: Приземление дальше:
юноши – 230 см, девушки – 190 см = минус 10 секунд.

Штрафное время:

- заступ за линию + 5 с
- приземление с ошибкой (не удержание равновесия) +5 с.

Задание 2. Два кувырка вперед

Выполнение кувырка вперед из исходного положения упор сидя два подряд кувырка

Штрафное время:

Участник сошел с дорожки + 5 с

Кувырок выполнен не из упора присев +5 с

Во время кувырка голова касается мата +5 с

Во время кувырка не фиксируется голень кистями рук +5 с

Невыполнение задания + 60 с.

Задание 3. Прыжки через препятствие (барьер, высота 0,75 м юноши; 0.5 м девушки)

Прыжки через барьер способом «перешагивание» маховая нога правая (левая),
расстояние между барьерами одинаковая

Штрафное время:

- участник сошел с дистанции + 60 с
- уронил препятствие не сделав перешагивание + 5 с

Задание 4. Броски набивного мяча в даль (расстояние от 4-5 м)

Участник находится возле линии старта. исходное положение: сидя ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой.

По сигналу судьи участник начинает испытание, принимает И. п. и выполняет бросок мяча в даль.

После броска участник передвигается к следующему заданию.

Штрафное время:

- не выполнение броска + 60 с
- выполнение минимальное расстояние от линии броска до точки приземления квадрат 40×40 + 10 с

Задание 5. Ползание под препятствием высота 0,5 м длина 5-10 м

Участник принимает исходное положение лежа на полу, способ проползания на животе по-пластунски вдоль коридора из стоек не задевая планок (верёвок).

Штрафное время:

- Участник сошел с дистанции + 60 с
- Касания планки (верёвки) + 5 с за каждое

Задание 6. Бег через координационную лестницу

Выполнить три способа передвижения: бег лицом вперед (наступая в каждую ячейку поочередно, сначала одной ногой, затем другой); **бег с высоким подниманием бедра** (то же, что и предыдущее, но с высоким подъемом колена); **бег боком** (стоя боком к лестнице, забегайте в ячейки поочередно, сначала с одного бока, затем с другого)

Штрафное время:

- участник пропустил один способ передвижения + 30 с
- участник не выполнил задание заданными способами + 60 с.

Задание 7. Бег со сменой направления движения (змейка)

3 конуса. Расстояние между конусами 5 х 15 х 5 (м)

Старт от линии до конуса № 1 (расстояние 5 м) по прямой линии коснуться конуса № 1 рукой; добежать до конуса № 2 (расстояние 15 м) движение по диагонали коснуться рукой конуса № 2; добежать до конуса № 3 (расстояние 5 м) коснуться рукой и финиш

Штрафное время:

не выполнение задания + 60 с

не касание конуса + 5 с (за каждое)

сбивание конуса + 5 с (за каждый).

В итоге фиксируется общее время прохождения дистанции (с).

Регламент испытаний

1. Руководство

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из: - главного судьи

- судья на каждом задании – испытания
- хронометрист
- секретарь

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 с).

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.

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

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: - поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; - неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 с на одного участника.