

Практические испытания

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши 7-8 классов

1. Участники

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 1.2.. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен. 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «Лосин».
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.
- 1.5. Использование украшений не допускается.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

2. Порядок выступления

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участники должны предъявить документ удостоверяющий личность судье при участниках.
- 2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.4. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.
- 2.5. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин. 30 сек. По истечении этого времени упражнение прекращается. За 10 сек. до окончания упражнения даётся предупредительный сигнал.
- 2.6. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
- 2.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказывается соответствующими сбавками.
- 2.8. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

За нарушения, указанные в п. 2.8. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

5. Программа испытаний

5.1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

5.2. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнения не оценивается и участник получает **0,0** баллов.

5.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

5.4. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз.

5.5. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6. Оценка исполнения

6.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибки невыполнения – **0,8** балла.

6.3. К основным ошибкам невыполнения относятся:

- нарушение техники исполнения элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- касание пола двумя руками, приземление не на стопы, падение;

6.4. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

6.5. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку упражнения, равную **10,0** баллам.

7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ДЕВУШКИ 7-8 классы

№ п\п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – о.с. (основная стойка) спиной к о.н. (основному направлению).	-
1	Толчком двумя ногами, прямой прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5
2	В темпе длинный кувырок вперёд.	1,5
3	Наклон вперед с захватом руками ног («складка»).	1,0
4	Перекатом назад, кувырок назад на правое (левое) колено, левую ногу (правую) назад.	1,0
5	Полушпагат правой (левой), руки в стороны.	0,5
6	Поворотом налево кругом сед согнув ноги - сед углом руки в стороны (держать).	0,5
7	Перекатом назад лечь на спину, руки вверх, мост	1,5
8	Поворот кругом в упор присев.	0,5
9	Перекатом назад, кувырок назад.	1,0

10	Перекаат назад стойка на лопатках (держать).	1,0
11	Перекаатом вперёд, толчком двумя ногами, прямой прыжок вверх ноги врозь.	1,0
	Основная стойка.	-

ЮНОШИ 7-8 классы

№ п\п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – о.с. (основная стойка).	-
1	С прыжка кувырок вперёд и длинный кувырок вперёд.	1,5
2	Толчком двумя прямой прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,0
3	Шагом правой (левой) равновесие (держать), руки в стороны	1,0
4	Наклоном вперёд стойка на руках (обозначить) и опуская ноги, основная стойка, руки в стороны.	1,5
5	Махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) и поворот направо (налево) – основная стойка.	1,0
6	Упор стоя, перекаат назад согнувшись	1,0
7	В стойку на лопатках без помощи рук (держать), перекаат вперёд в упор присев.	1,0
8	Кувырок назад, толчком двумя прямой прыжок вверх в присед	1,0
9	Кувырок назад, толчком двумя прямой прыжок вверх с поворотом на 180°.	1,0
	Основная стойка.	-

Работа судейской коллегии

Гимнастика относится к сложно-координационным и, в тоже время, технико-эстетическим видам спорта. Во время соревнований по спортивным видам гимнастики упражнения, выполненные участниками, сравнивается с идеально возможным вариантом исполнения. При этом учитываются требования

к технике исполнения отдельных элементов, а также соответствие упражнения способностям и возможностям исполнителя.

Для получения объективных результатов испытаний по гимнастике необходимы квалифицированные судьи. Чтобы чётко и объективно оценивать качество подготовки каждого участника, они должны быть знакомы с техникой гимнастических упражнений, владеть методикой судейства, иметь достаточный опыт судейства соревнований по спортивным видам гимнастики – спортивной, художественной, акробатической, командной.

Руководство проведением испытаний по гимнастике возлагается на главного судью по гимнастике. Он несёт ответственность за своевременную подготовку мест проведения испытаний (основного и разминочного залов, раздевалок, мест для зрителей и т.п.), правильность установки гимнастического оборудования и его соответствие необходимым требованиям, включая и требования техники безопасности.

Главный судья обеспечивает чёткий и ритмичный ход испытаний, добиваясь правильной и согласованной работы судейского аппарата. Он обязан тщательно продумать все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований, дать исчерпывающие указания всем судьям и следить за своевременным выполнением своих поручений. В ходе испытаний в его задачи входит контроль правильности выведения судейских оценок, проверка объективности судей и точности определения окончательного балла, а в случае обнаружения судейской ошибки её немедленное исправление. Главный судья по гимнастике имеет право отстранить от работы любого судью за некомпетентность, некорректное поведение или явную необъективность.

В целях повышения качества работы судейской коллегии перед началом испытаний главный судья проводит семинар, на котором подробно разбираются Программа испытаний, уточняются Правила судейства и обязанности каждого из судей. Желательно, чтобы в ходе семинара судьи получили возможность попрактиковаться в судействе, оценивая упражнения демонстраторов из числа специально подготовленных для этого учащихся. Это даст возможность «пристреляться» к типичным ошибкам и выработать единый подход к оценке выполнения упражнений.

Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад. Как правило, бригаду, оценивающую выступление девушек, возглавляет арбитр – женщина, юношей – мужчина.

Судьи обязаны быть на своём месте за 1 час до начала выступлений первой смены участников. Каждый судья должен иметь программу, правила и регламент проведения испытаний. В одежде судьи должны придерживаться делового стиля, подчёркивающего строгость и торжественность происходящего.

Работу судейской бригады возглавляет арбитр, который разрешает начало испытаний, представляет участников и вызывает их для выполнения упражнения; следит за длительностью выполнения упражнения; разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта; контролирует сбавку группы судей, оценивающей трудность упражнения; контролирует оценки судей, оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними; при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения; делает специальные сбавки с окончательной

оценки. Такого рода сбавки могут быть сделаны за повторное выполнение упражнения после неудачного начала, неоправданной паузе при выполнении упражнения, оказании помощи и поддержки, явной задержке начала упражнения, нарушение требований к спортивной форме, а также нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний.

Арбитр выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши и девушки 7-8 классы

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции для девушек – 500 м, для юношей – 1000 м.

Регламент проведения испытания

Состязания в гладком беге проводятся в манеже на специальной беговой дорожке, на стадионе, или на любой ровной местности с измеренной дистанцией. Фиксируется и оценивается время преодоления дистанции каждого участника с точностью до 0,1 секунды.

Участники должны быть одеты в спортивную форму (шорты, футболка, спортивный костюм, кроссовки). При нарушении требований к спортивной форме участник не допускается к испытаниям. Участники стартуют по четыре-шесть человек, в зависимости от размеров беговой дорожки и возможностей организаторов.

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

БАСКЕТБОЛ

Юноши и девушки 7-8 классы

Регламент испытаний

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по баскетболу
- судей по баскетболу
- секретаря

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 наказан штрафом (прибавлением 10 сек) или не допущен к соревнованиям.

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова участника есть **20** секунд, 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, не выполняющие упражнения 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 завершено, оно будет оценено

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление. 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.

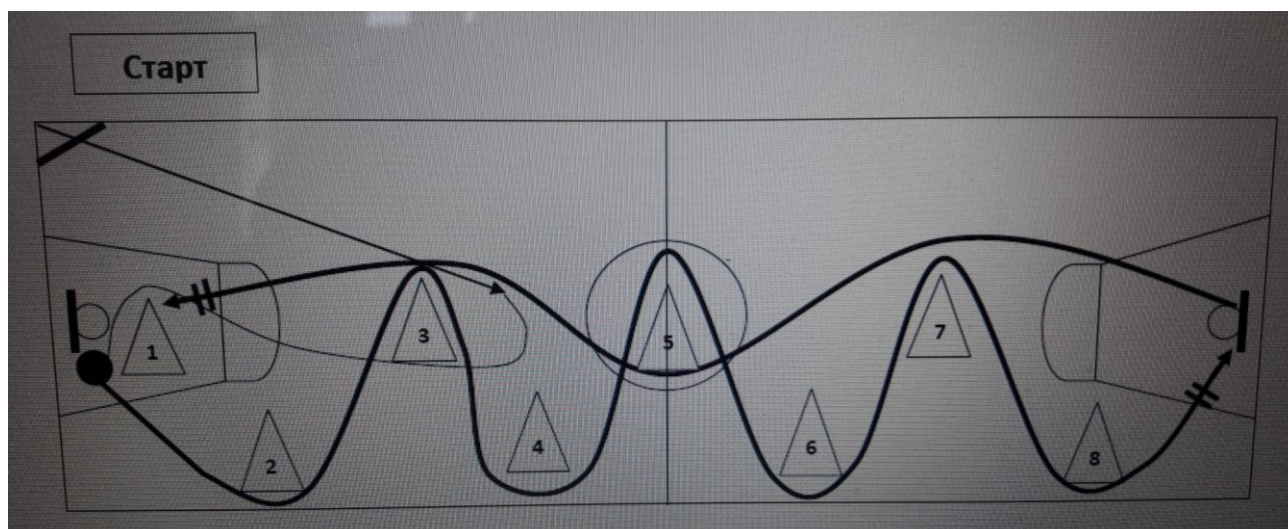
5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта 30 секунд на одного участника.

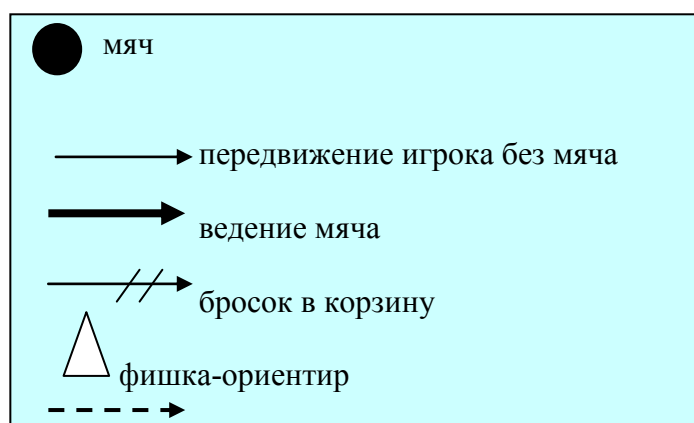
6. Программа испытаний

Участник находится за лицевой линией лицом вперед. По сигналу конкурсант движется приставными шагами левым боком к фишке-ориентир № 3, оббегая ее, выполняет поворот и приставным шагом правым боком перемещается к фишке-ориентир № 1, где находится мяч. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентир № 2, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентир № 3, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентир №4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентир № 5, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентир № 6, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентир № 7, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентир № 8, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 8 выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч,

разворачивается и ведет мяч к другому щиту с обводкой дальней рукой фишек-ориентиров №№ 7, 5, 3, выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.



Условные обозначения



7. Оценка исполнения

7.1 Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита.

7.2 В случае непопадания в корзину как на 1, так и на 2 щитах, участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется **по 10 сек.** за каждый не совершенный бросок.

7.3 Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – **5 сек.** За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров, выходы за пределы площадки) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по **1 сек.** За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по **3 штрафных секунды.**

Определение места

По наименьшему времени определяется победитель. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

8. Оборудование

8.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

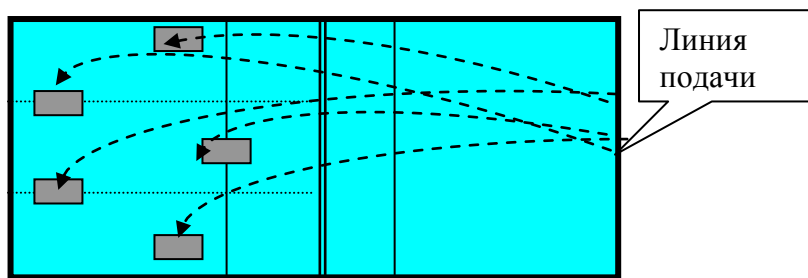
8.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

8.3. Восемь фишек-ориентиров, 4 баскетбольных мяча.(№6)

8.4. Расстояние между фишками-ориентирами по 3 метра.

ВОЛЕЙБОЛ

Юноши и девушки 7-8 класс



Регламент испытания

1. Участники

- 1.1. Девушки должны быть одеты в спортивные 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 или наказан штрафом (снятием 5 очков).

2. Порядок выступления

- 2.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

- 2.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
- 2.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, через **8** секунд, должна быть произведена подача.
- 2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте.
- 2.5. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
- 2.6. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
- 2.7. За нарушения, указанные в пункте 2.4 и 2.6., судья имеет право наказать испытуемого снижением оценки на **1** очко, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление

- 3.1. 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.
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
- 3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

- 4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **30** секунд на одного участника.

5. Программа испытаний

Перед началом выполнения упражнений участниками, в **зоны № 1, 2, 4, 5, 6** волейбольной площадки положить стандартные гимнастические маты, как показано на рисунке.

Испытуемый, выполняющий подачу, находится за лицевой линией. Подачу можно подавать с любой точки за лицевой линией, не заходя за разметку.

Участники выполняют **5** нижних или верхних подач мяча.

В случае если испытуемый выполнял подброс, но удар по мячу не произведен, то подача является совершенной.

Дополнительных попыток не предоставляется.

Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма всех подач.

Примечание:

Нижняя подача - удар по мячу наносится ниже уровня плечевого сустава в исходном положении, когда испытуемый стоит лицом к сетке.

6. Оценка исполнения

С места подачи мяча выполнить **пять** нижних или верхних подач. На каждую подачу участнику дается **8 сек.**, т.е. на пять подач – 40 сек. Если участник не успел в заданное время выполнить все подачи, то серия подач прекращается.

- Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма всех подач;
- За правильное выполнение подачи участник получает - **1 очко**;
- За попадание мячом после выполнения **нижней подачи** в гимнастический мат участник получает дополнительное - **1 очко**;
- За попадание мячом после выполнения **верхней подачи** в гимнастический мат участник получает дополнительно - **2 очка**;

Определение места

По наибольшей сумме очков определяется победитель. Участнику, показавшему лучший результат, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим результатом.

7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.

7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ФУТБОЛ

Девушки и Юноши 7-8 класс

Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по футболу
- судей по футболу
- секретаря

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 сек).

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 секунд, 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.
- 3.6. За нарушения, указанные в п.п. 2.4. и 2.5., главный судья по футболу имеет право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

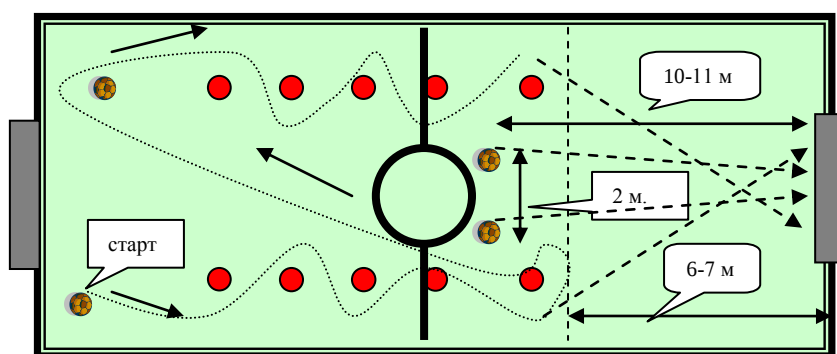
4. Повторное выступление

- 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 секунд на одного участника.

6. Программа испытаний



В шести - семи метрах от линии ворот и в двух метрах от боковых линий площадки устанавливается по 5 стоек с интервалом 2 метра вдоль боковых линий.

Задача участника: обвести все стойки на правой половине дистанции, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар правой ногой по воротам низом.

Затем вернуться на лицевую линию площадки на левой стороне. Завладеть фиксированным мячом, обвести все стойки на левой половине дистанции, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар левой ногой по воротам низом.

Вернуться к средней линии площадки. Выполнить сначала удар по фиксированному мячу справа правой ногой в ворота. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот, т. е. должен «влететь» в ворота. Затем выполнить удар по фиксированному мячу слева левой ногой в ворота. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот.

7. Оценка исполнения

Упражнение выполняется на время. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время определяют, с точностью до 0,1 сек. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

Секундомер включается в момент старта и останавливается в момент пересечения мячом линии ворот после последнего удара.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- За технические ошибки при выполнении упражнения добавляются штрафное время – 5 секунд
- За непопадания мяча в ворота (промах) начисляется 10 секунд
- Удар по воротам низом с 10-11 м 5 сек;

8. Оборудование

8.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для испытания.

8.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА **(ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ)**

Девушки и Юноши 7-8 класс

ЗАДАНИЕ 1. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 180 -190 см; девушки – 170 – 180 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 с.
2. Невыполнение задания -+30 с.
3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек.

БОНУС: Приземление дальше: юноши – 190 см, девушки – 180 см – минус 10 секунд.

ЗАДАНИЕ 2. «Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 8-10 стоек высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с левой стороны, стойку № 2 с правой, стойку № 3 с левой стороны, стойку № 4 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с правой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательного-координационных способностей

ШТРАФ:

Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 с за каждое.

Касание стоек - + 5 с за каждое касание.

Невыполнение задания - + 30 с.

ЗАДАНИЕ 3. «Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия трёхочкового броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии трёхочкового броска напротив баскетбольного щита.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ:

Непопадание в баскетбольный щит - +5 с (за каждое).

Заступ за линию броска - + 5 с (за каждое).

Невыполнение задания - +30 с

Бег по прямой.

ЗАДАНИЕ 4. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 1 кувырок вперёд и 1 кувырок назад.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.

Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Невыполнение задания - +30 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек.
3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно высотой 50 см и длиной 4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

Указания к выполнению: Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек.;

Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек.;

Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

Бег к финишу.

Рекомендуемое расположение мест выполнения заданий в спортивном зале: Старт слева. Задания 1 и 2 выполняются с левой стороны зала, задание 3 – по центру зала, задания 4 и 5 – с правой стороны зала. Финиш – справа.

