

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП * 2016 - 2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

9-11 классы

Практический тур

Баскетбол

Юноши и девушки 9-11 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 секунд) или не допущен к соревнованиям.

3. Порядок выступления

- 3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьёвке.
- 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 отведённом 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 по 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оборудование

7.1. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол.

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

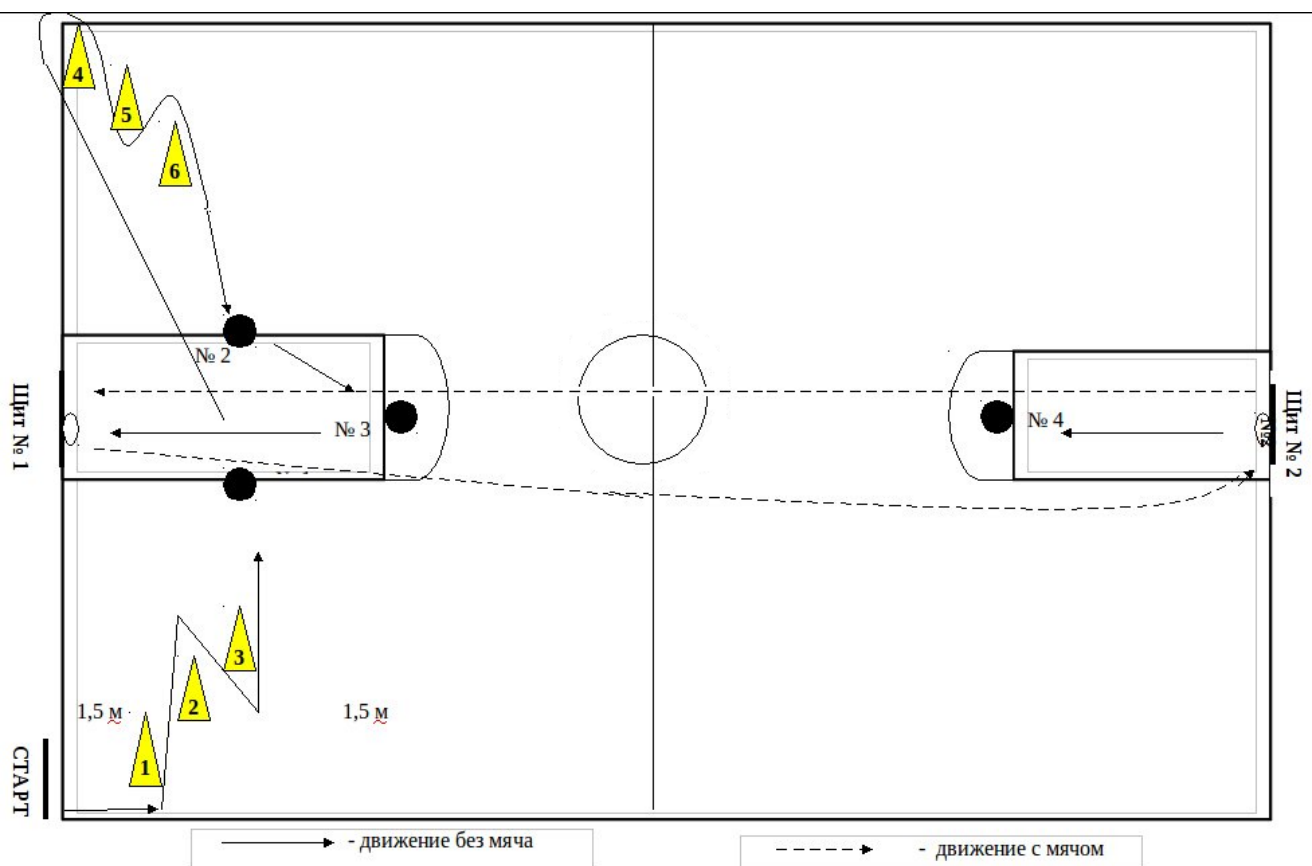
7.3. Шесть фишек-ориентиров, четыре баскетбольных мяча, баскетбольные щиты с корзинами.

8. Программа испытаний

Участник находится на линии старта лицом к фишке № 1 без мяча. По сигналу судьи конкурсант движется к фишке № 1, оббегает ее с правой стороны, затем фишку № 2 с левой стороны и фишку № 3 с правой стороны. Далее двигается к мячу № 1 и выполняет один бросок в кольцо щита № 1. После броска, участник без мяча, движется к фишке № 4 и оббегает ее с левой стороны, далее оббегает фишку № 5 с левой стороны, фишку № 6 с правой стороны. Движется к мячу № 2 и выполняет один бросок в кольцо щита № 1. После броска движется к мячу № 3, который находится на линии штрафного броска и выполняет один штрафной бросок в кольцо щита № 1. Фишки №№ 1, 2, 3 и №№ 4, 5, 6 находятся на расстоянии 1,5 метра друг от друга.

После штрафного броска участник подбирает мяч и с ведением движется к центральному кругу площадки, оббегая его с любой стороны. Далее ведет мяч к щиту № 2 и выполняет один бросок в кольцо любым способом. Затем движется к мячу № 4 и выполняет один штрафной бросок в кольцо щита № 2. После штрафного броска участник подбирает мяч, движется с мячом к щиту № 1 и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

В случае непопадания в корзину участнику дается одна дополнительная попытка броска по кольцу щита № 1 любым способом. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после выполнения точного броска или после выполнения дополнительного броска. Фиксируется время преодоления дистанции и точность выполнения элементов задания.



9. Оценка исполнения

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

За необбегание, задевание фишки – штраф +3 секунды за каждую фишку.

За каждое непопадание мяча в кольцо – штраф +5 секунд.

За невыполнение бросков – штраф +10 секунд.

За необбегание центрального круга – штраф +10 секунд.

За каждое нарушение правил техники ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) – штраф +1 секунда.

Определение места

По наименьшему времени определяется победитель. В зависимости от места выставляются баллы.

Волейбол

Девушки и Юноши 9-11 классы

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по волейболу.

2. Участники

2.1. Девушки 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 (снятием 3 очков).

3. Порядок выступления

3.1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх его правая рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, должна быть произведена подача.

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 пунктах 3.4. и 3.5., судья имеет право наказать испытуемого снижением оценки на 1 очко, 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. Оборудование

6.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.

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

6.3. 6 обручей, 8 волейбольных мячей.

7. Программа испытаний

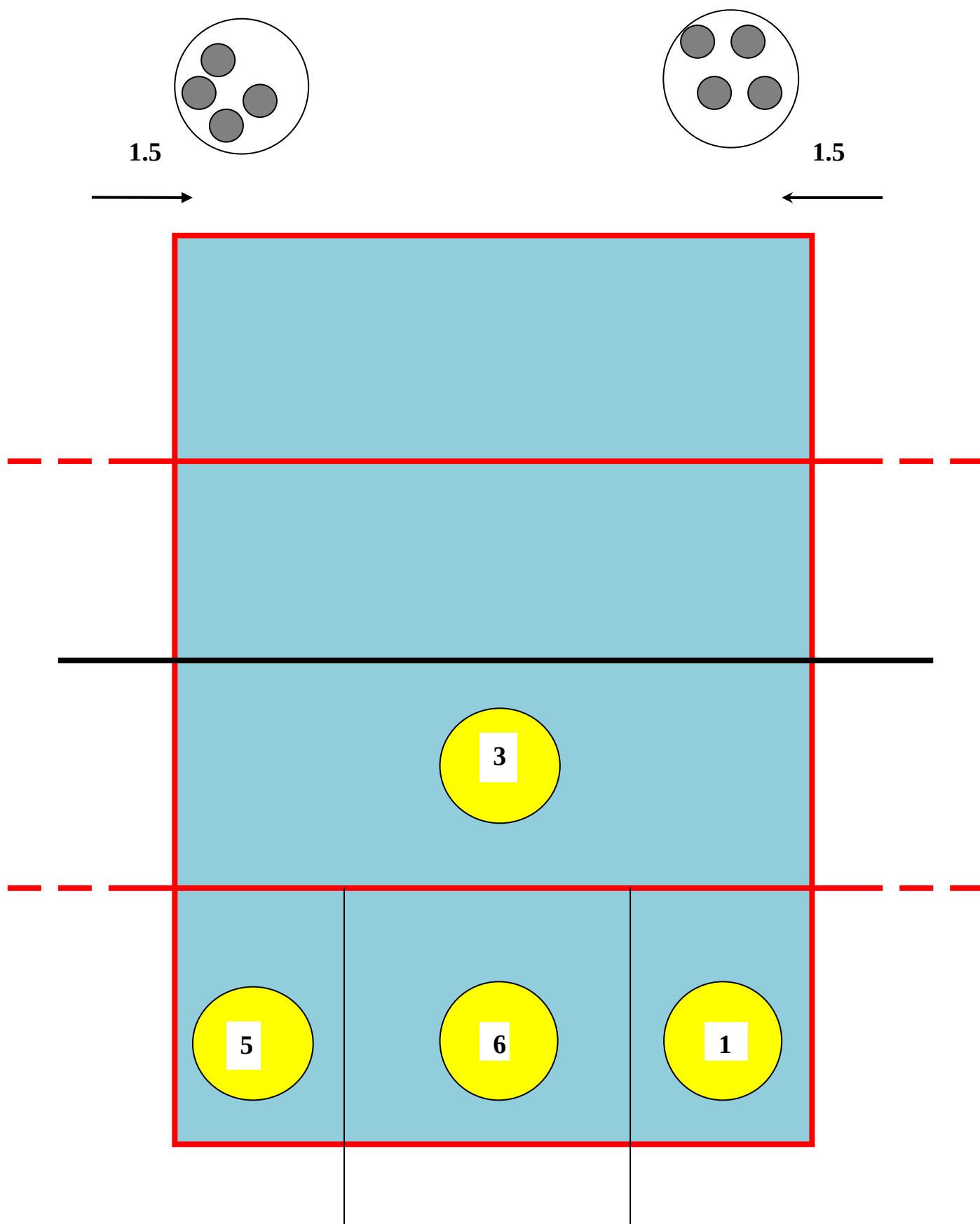
За лицевой линией волейбольной площадки расположены 8 волейбольных мячей. Первые четыре мяча располагаются в обруче – в 1,5 м от левой боковой линии, вторые четыре мяча – в 1,5 м от правой боковой линии. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах **(1, 3, 5, 6)**.

Участник располагается, на лицевой линии возле обруча около правой боковой линии. По сигналу судьи испытуемый выполняет верхнюю прямую подачу мячом

в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №6 движется ко второму обручу расположенному около правой боковой линии, испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №6.

Верхняя прямая подача — и.п. — испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится выше плечевого сустава (плеча).

Нижняя прямая подача — и.п. — испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится ниже плеча.



За попадание в указанную зону начисляется **2 очка**.

За попадание в обруч указанной зоны начисляется дополнительно **2 очка**.

За подачу не в указанную зону начисляется **1 очко**.

Если подача выполнена в сетку или в аут, то попытка подачи не повторяется и снимается **3 очка**.

За нарушение последовательности (верхняя, нижняя) подач снимается **3 очка**.

Для выполнения одной подачи предоставляется не более **10 секунд**. За нарушение данного пункта с участника снимается **3 очка**.

Определение места

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных им очков. В зависимости от места выставляются БАЛЛЫ.

ФУТБОЛ

Девушки и юноши 9-11 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 секунд).

3. Порядок выступления

- 3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьёвке.
- 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 его 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. 3.4. и 3.5., главный судья по футболу имеет право наказать участника штрафом 5 секунд, 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.

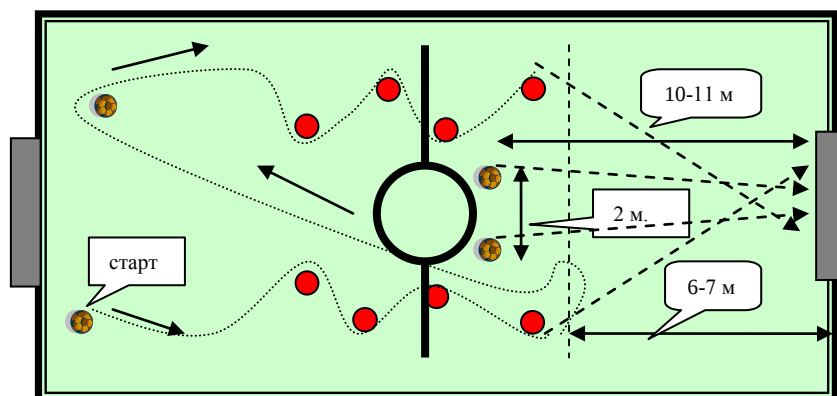
4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

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 4 стойки с интервалом 2 метра вдоль боковых линий и 1 метр со смещением друг относительно друга.



Задача участника: обвести все стойки на правой половине дистанции, начиная обводку слева от первой стойки, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар правой ногой по воротам верхом. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот.

Затем вернуться на лицевую линию площадки на левой стороне. Завладеть фиксированным мячом, обвести все стойки на левой половине дистанции, начиная обводку с правой стороны от первой к нему стойки, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар левой ногой по воротам верхом. После удара

мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот, т. е. должен «влететь» в ворота.

Вернуться к средней линии площадки. Выполнить сначала удар по фиксированному мячу справа правой ногой низом в левую половину ворот. Затем выполнить удар по фиксированному мячу слева левой ногой в правую половину 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. В соответствии с занятым местом начисляется количество БАЛЛОВ.

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 добавляется штрафное время – 5 секунд.
- За непопадания мяча в ворота (промах) начисляется – 10 секунд
- За непопадания мяча в указанную часть ворот с 10-11 м начисляется – 5 секунд
- За удар по воротам низом с 6-7 м – 5 секунд.

8. Оборудование

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

8.2. Четыре футбольных (футзал) мяча, восемь стоек, ворота.

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

Лёгкая атлетика

Юноши и девушки 9-11 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. В соответствии с занятым местом начисляется количество баллов.

Гимнастика

Юноши и девушки 9-11 классы

1. Участники

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («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 колени.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт или трико.
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.
- 1.5. Использование украшений, часов 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 в присутствии других участников.
- 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 наказываются 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 проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

5.2. Упражнения на всех видах испытаний носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

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. Общая продолжительность упражнения не должна превышать 1 минуту **30** секунд.

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. Максимально возможные окончательные оценки: на акробатике – **10,0** баллов.

Определение места

По наибольшему количеству полученных баллов определяется победитель.
В зависимости от места выставляются **БАЛЛЫ**.

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 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.

ДЕВУШКИ 9-11 классы

№ п\п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка.	-
1	Махом одной, толчком другой переворот вправо (влево).	1,0
2	Слитно - переворот вправо (влево) с поворотом, приставляя ногу, встать в о.с. (основную стойку), лицом к о.н. (основному направлению), руки вверх.	1,0
3	Равновесие на правой (левой) ноге (держат), руки в стороны.	1,0
4	Шагом назад, приседая на одной ноге, кувырок назад в упор присев.	1,5
5	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, (держат).	1,0
6	Перекат вперёд и толчком двумя ногами, в темпе длинный кувырок вперёд.	1,0
7	Толчком двумя ногами прямой прыжок вверх с поворотом на 180° руки вверх.	0.5

8	Отставляя ногу, стойка ноги врозь, мост опусканием назад.	1,5
9	Поворот кругом в упор присев.	0,5
10	Наклон вперед с захватом руками ног («складка»).	1,0
	Основная стойка.	-

ЮНОШИ 9-11 классы

№ п\п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка.	-
1	Отставляя правую (левую) ногу на шаг в сторону, руки в стороны – наклон прогнувшись (обозначить).	1,0
2	Из упора стоя ноги врозь силой согнувшись, стойка на голове (держат).	2,0
3	Опуститься в упор присев – встать, руки вверх и махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить).	2,0
4	Два кувырка вперед в упор присев, толчком двумя прямой прыжок вверх в присед и	2,0
5	Два кувырка назад, встать	1,0
6	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны.	1,0
7	Переворот влево (вправо) с поворотом	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 сориентироваться в типичных ошибках 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 повтор-

ное 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, нарушении требований к спортивной форме, а также нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний.

Арбитр выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

Прикладная физическая культура **«Полоса препятствий»**

Юноши и девушки 9-11 классы

ЗАДАНИЕ 1. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

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 – 200 -220 см; девушки – 180 – 200 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

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

БОНУС: Приземление дальше: юноши – 220 см, девушки – 200 см – минус 10 секунд.

ЗАДАНИЕ 2. «Бег спиной вперёд «змейкой»»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 8 стоек (конусов) располагаются по линии на расстоянии 1,5 м друг от друга.

ЗАДАНИЕ: выполнить бег спиной вперёд с поочерёдным оббеганием стоек («змейкой»).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных координационных способностей.

ШТРАФ:

Касание стоек - + 5 с за каждое касание.

Необбегание (пропускание) стойки - + 5 с за каждое.

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

ЗАДАНИЕ 4. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 1 переворот боком («колесо») вперёд и, повернувшись лицом по ходу движения, присев 1 кувырок назад.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Переворот боком («колесо») и кувырок необходимо выполнять по прямой линии.

Элементы необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Невыполнение задания - +30 сек.

2. Невыполнение одного из элементов оценивается штрафом (каждый) - + 10 сек.

3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Прыжки змейкой через гимнастическую скамейку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: стандартная гимнастическая скамейка(и) длиной не менее 4 метров.

ЗАДАНИЕ: быстро сделать десять поочерёдных прыжков толчком двумя ногами справа налево и обратно через гимнастическую скамейку продвигаясь вдоль неё.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: координационные и скоростно-силовые качества.

Указания к выполнению: При продвижении прыжками от начала до конца скамейки длины скамьи должно хватить на десять прыжков.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

Задевание (каждое) ногами за скамейку - +5 сек.;

Скамейка закончилась до окончания десяти прыжков - +5 сек.;

Падение - + 5 сек.;

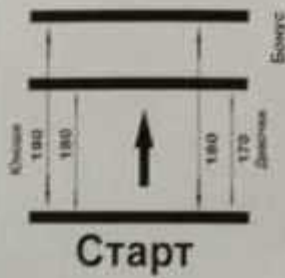
Невыполнение задания - +30 сек.

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.

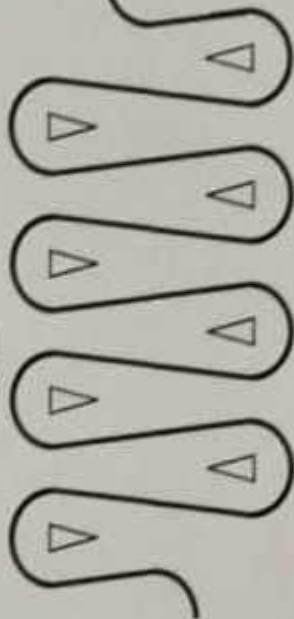
Задание 1

"Прыжок в длину с места"



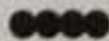
Задание 2

"Змейка"



Задание 3

"Метание мяча в цель"



Задание 4

"Акробатика"



Задание 5

"Бег по бревну"

