

## Практика 7-8 классы

### Гимнастика

Испытания девушек и юношей по разделу «Гимнастика» проводятся в виде выполнения акробатического упражнения.

### Программа конкурсного испытания по разделу гимнастика с основами акробатики

#### Девушки 7 – 8 классы

№	Соединения	Стоимость
1.	«Старт пловца» - кувырок вперёд в упор присев – поворот налево (направо) – перекаат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в сед на пятках – перекаат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в упор присев – поворот направо (налево)	- 1,5 балла
2.	Кувырок назад – перекаат назад в стойку на лопатках (держатъ)	- 1,0 балл
3.	Сед в группировке - сед углом, руки в стороны (держатъ)	- 1,0 балл
4.	Лечь, руки вверх – согнуть руки и ноги – мост (держатъ) – поворот направо(налево) кругом в упор присев	- 1,5 балла
5.	Встатъ, руки вверх – шагом правой (левой) вперёд – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держатъ)	- 1,5 балла
6.	Шаг левой (правой) вперёд и, приставляя правую (левую), прыжок вверх с поворотом на 180°	- 1,0 балл
7.	Махом одной, толчком другой перекаат вправо (влево) – приставляя левую (правую), поворот направо (налево)	- 1.5 балла
8.	Кувырок вперёд – кувырок вперёд прыжком – прыжок	- 1,0 балл

	вверх прогнувшись ноги врозь.	
--	-------------------------------	--

### Юноши 7 – 8 классы

№	Соединения	Стоимость
1.	«Старт пловца» - кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 180°	- 1,0 балл
2.	Кувырок назад – кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки в стороны	- 1,0 балл
3.	Наклон вперёд прогнувшись (обозначить) – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	- 1,5 балла
4.	Перекат вперёд в упор присев – силой стойка на голове и руках (держать)	- 1,5балла
5.	Опуститься в упор присев – встать, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) сторону в стойку ноги врозь	- 1,5балла
6.	Приставляя левую (правую), поворот направо (налево) – кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180°	- 1,0балл
7.	С двух – трёх шагов разбега кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх ноги врозь	- 1,0балл
8.	Кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°.	- 1,5балла

#### Оценка выполнения

Судьи оценивают качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

В случае, если участник не сумел выполнить какой – либо элемент, включённый в соединение или заменил его другим, его оценка снижается на всю стоимость соединения.

Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,2** балла, грубыми – **0,4** балла. Ошибки невыполнения – **0,5** балла.

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд.

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

При выведении сбавки за исполнение акробатического упражнения судьи суммируют сбавки, допущенные участником как при выполнении обязательных элементов и соединений.

Окончательная оценка выводится как разность между базовой оценкой за трудность упражнения и суммой из средней сбавки бригады за ошибки в исполнении упражнения и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения.

**Общая суммарная стоимость всех акробатических элементов**  
**составляет оценку за трудность - 10,0 баллов.**

## Программа испытаний по баскетболу 7-8 классы

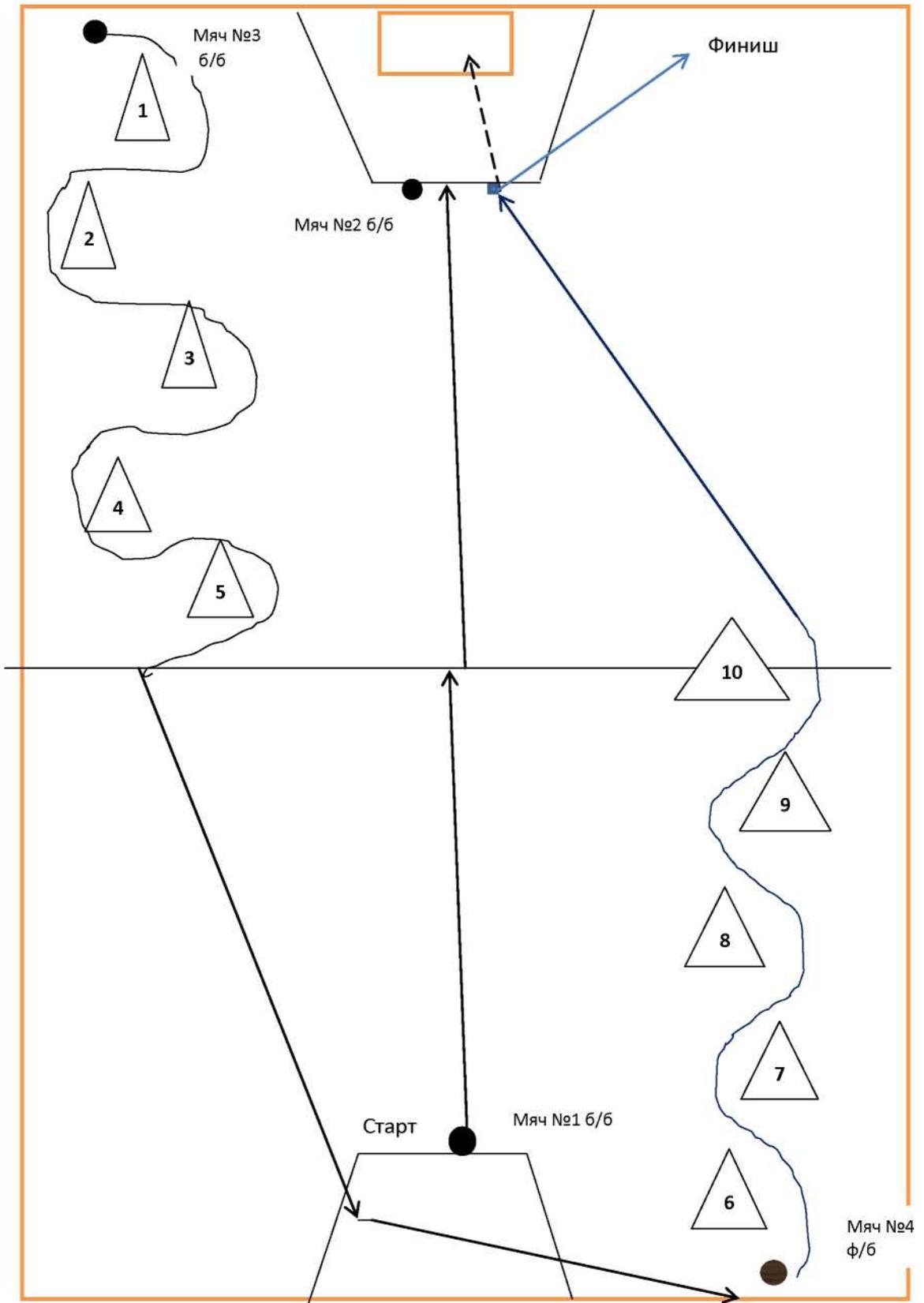
Участник находится за лицевой линией лицом вперед. По сигналу конкурсант движется приставными шагами левым боком к фишке-ориентиру № 3, оббегая ее, выполняет поворот и приставным шагом правым боком перемещается к фишке-ориентиру № 1, где находится мяч. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 2, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 3, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру №4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 7, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 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.

Оценка исполнения.

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

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.

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.



**Оценка испытаний по испытанию «Баскетбол».**  
**(максимальное количество баллов – 25 баллов )**

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени.

**Штрафное время:**

**Баскетбол:**

- невыполнение задания +90 с;
- непопадание мяча в кольцо + 5 с;
- невыполнение броска +10 с;
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) + 5 с;
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 5 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) + 2 с;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения конкурсными испытания) + 5 с.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

**Легкая атлетика**

**(максимальное количество баллов – 25 баллов )**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 7-8 класс бег - 500 м. (мин., сек);

Юноши 7-8 класс бег – 1000м. (мин., сек);

**Для подсчета баллов по формуле результат в легкой атлетике переводится в секунды**

## Практика

### 9-11 классы

#### Гимнастика

Испытания девушек и юношей по разделу «Гимнастика» проводятся в виде выполнения акробатического упражнения.

#### Программа конкурсного испытания по разделу гимнастика с основами акробатики

##### Девушки 9 – 11 классы

№	Соединения	Стоимость
1.	«Старт пловца» - кувырок вперёд в упор присев – поворот направо - перекат влево согнувшись ноги врозь в упор присев – поворот направо – кувырок назад в упор присев – поворот направо - перекат вправо согнувшись ноги врозь в упор присев – поворот направо	- 1,0 балл
2.	Кувырок назад - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держат)	- 1,0 балл
3.	Сед в группировке – сед углом, руки в стороны (держат)	- 1,0 балл
4.	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – мост (держат) – поворот направо (налево) кругом в упор присев	- 1,0 балл
5.	Встать, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь – приставляя левую (правую), поворот направо (налево) в стойку руки вверх	- 1,0 балл
6.	Шагом правой (левой) вперёд – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держат) – кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180°	- 1,5 балла
7.	Махом одной, толчком другой два переворота вправо (влево) – приставляя левую (правую), поворот направо (налево)	- 2,0 балла

<b>8.</b>	Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 360°	<b>- 1,5 балла</b>
-----------	---	--------------------

### Юноши 9 – 11 классы

<b>№</b>	<b>Соединения</b>	<b>Стоимость</b>
<b>1.</b>	«Старт пловца» - кувырок вперёд – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх ноги врозь	<b>- 1,0 балл</b>
<b>2.</b>	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 180° - встать, руки вверх	<b>- 1,0балл</b>
<b>3.</b>	Махом одной, толчком другой стойка на руках и кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	<b>- 1,5 балла</b>
<b>4.</b>	Наклон вперёд прогнувшись – силой согнувшись стойка на голове и руках (держать)	<b>- 1,5 балла</b>
<b>5.</b>	Согнуть ноги и, выпрямляясь, стойка на руках (обозначить) – кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно	<b>- 1,0балл</b>
<b>6.</b>	Поворот кругом – кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямиться, руки вверх	<b>- 1,0балл</b>
<b>7.</b>	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону и, приставляя ногу, поворот направо (налево)	<b>- 2,0балл</b>
<b>8.</b>	Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 360°	<b>- 1,0балл</b>

### **Оценка выполнения**

Судьи оценивают качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

В случае, если участник не сумел выполнить какой – либо элемент, включённый в соединение или заменил его другим, его оценка снижается на всю стоимость соединения.

Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,2** балла, грубыми – **0,4** балла. Ошибки невыполнения – **0,5** балла.

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд.

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

При выведении сбавки за исполнение акробатического упражнения судьи суммируют сбавки, допущенные участником как при выполнении обязательных элементов и соединений.

Окончательная оценка выводится как разность между базовой оценкой за трудность упражнения и суммой из средней сбавки бригады за ошибки в исполнении упражнения и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения.

**Общая суммарная стоимость всех акробатических элементов составляет оценку за трудность - 10,0 баллов.**

## Программа испытания по баскетболу 9-11 классы

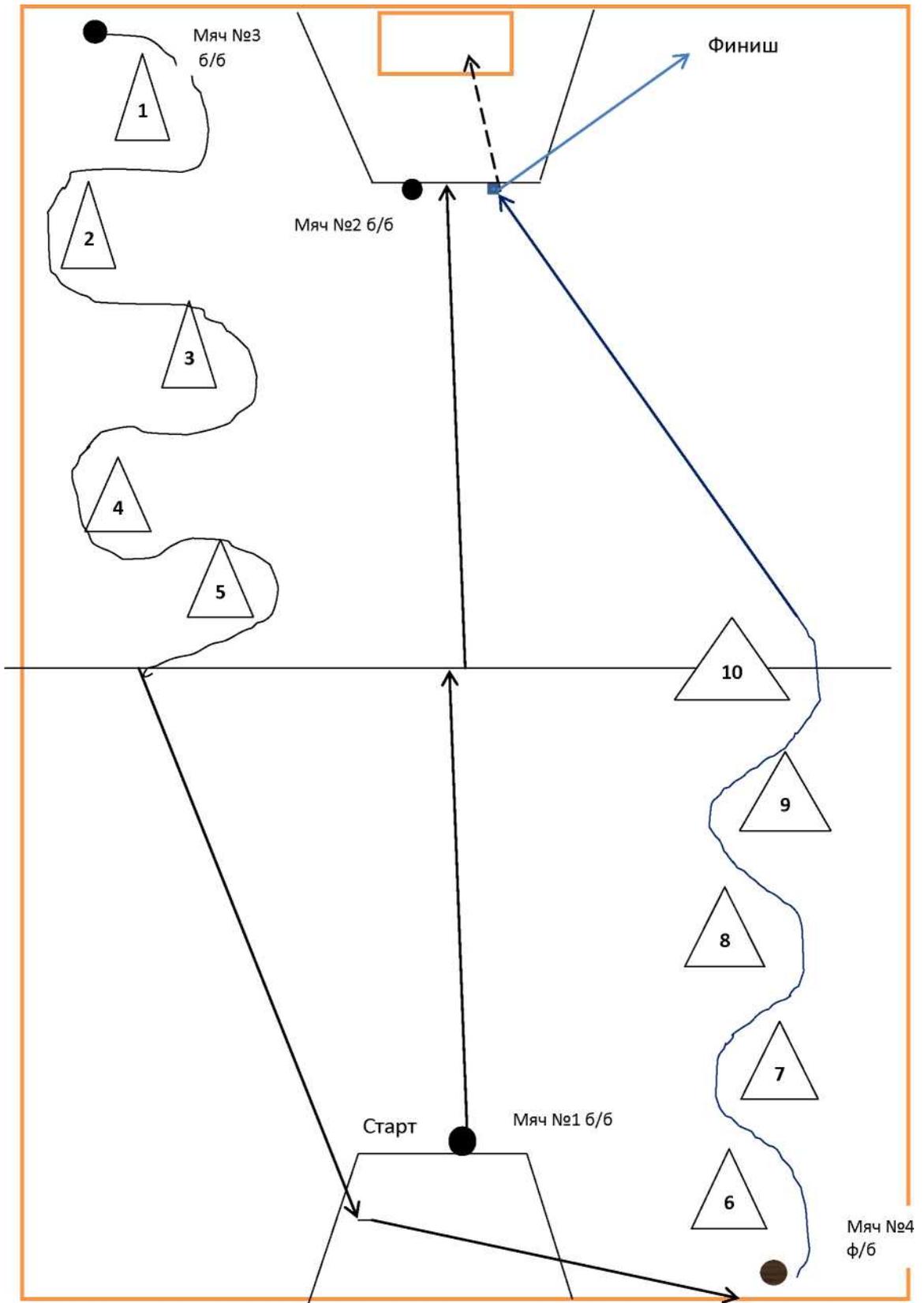
Участник находится за лицевой линией лицом вперед. По сигналу конкурсант движется приставными шагами левым боком к фишке-ориентире № 3, оббегая ее, выполняет поворот и приставным шагом правым боком перемещается к фишке-ориентире № 1, где находится мяч. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 2, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 3, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентире №4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 5, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 6, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 7, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 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.

Оценка исполнения.

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

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.

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.



**Оценка испытаний по испытанию «Баскетбол».**  
**(максимальное количество баллов – 25 баллов )**

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени.

**Штрафное время:**

**Баскетбол:**

- невыполнение задания +90 с;
- непопадание мяча в кольцо + 5 с;
- невыполнение броска +10 с;
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двухручная техника) + 5 с;
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 5 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) + 2 с;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения конкурсными испытания) + 5 с.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

**Легкая атлетика**

**(максимальное количество баллов – 25 баллов )**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 9-11 класс бег - 1000 м (мин., сек);

Юноши 9-11класс бег - 2000 м (мин., сек);

**Для подсчета баллов по формуле результат в легкой атлетике переводится в секунды**