

Оценка исполнения

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени.

Штрафное время (назначается за каждую ошибку):

- за нарушение поведения и техники безопасности участниками главный судья имеет право добавить +10 сек. к основному времени;
- выполнение движения неуставленным способом +3 сек.;
- выполнение броска (удара) за пределами «зоны для броска (удара)» +3 сек.;
- непопадание в кольцо (ворота, мат) +3 сек.;
- невыполнение броска (удара) в кольцо (по воротам, в мат) +5 сек.;
- выполнение броска в кольцо неуставленным способом (штрафной бросок, двухшажная техника) +3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны +3 сек.;
- выполнение ведения мяча не той рукой (ближней к фишке) +3 сек.;
- касание или сбивание фишки +3 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) +1 сек.;
- пропуск обводки (обегания) одной из фишек +5 сек.;

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Юноши и девушки

Программа испытания (Приложение 2)

Участник находится на линии старта. По сигналу начинает движение к станции №1, выполняет не менее 10 прыжков на двух ногах с продвижением вперед через канат (3м.), далее передвигается к станции №2 и на гимнастическом мате выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за голову, локти в стороны (10 раз). Затем передвигается к станции №3 и выполняет один кувырок вперед из положения упор присев.

Станция №4 (сектор для метания малого мяча). Участник с линии метания (4А) выполняет три поочередных броска малым мячом в горизонтальную цель (4Б – 0,5х0,5м.), находящуюся на расстоянии 8м. от линии метания. Следующий бросок можно начинать после касания мяча площадки.

После касания третьего мяча площадки участник, кратчайшим путем передвигается к станции №5 и выполняет перекатывание баскетбольного мяча рукой от линии начала испытания вокруг фишек-ориентиров (5 шт. на расстоянии не менее 1 метра друг от друга) до контрольной отметки, находящейся на расстоянии 8 метров.

Затем участник передвигается к станции № 6. Выполняет 8 прыжков вперед через гимнастические палки (8 шт), закрепленные на высоте не менее 20 см. с шагом 60 см. и завершает испытание.

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!». Остановка секундомера осуществляется в момент касания стопами, стопой или иной частью тела площадки, после выполнения последнего прыжка.

Оценка исполнения

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнений и штрафного времени.

Штрафное время (назначается за каждую ошибку):

- за нарушение поведения и техники безопасности участниками главный судья имеет право добавить +10 сек. к основному времени;

- касание каната +1 сек.;

- выполнение менее 10 прыжков через канат +2 сек. за каждый не выполненный прыжок;

- прыжки неустановленным способом +3 сек.;

- технические ошибки при поднимании туловища +2 сек.;

- выполнение кувырка вперед из неустановленного И.П. +3 сек.;

- заступ за линию при метании малого мяча +1 сек.;

- преждевременное метание мяча +5 сек.;

- непопадание в цель при метании +3 сек.;

- помощь ногой при перекате мяча +1 сек.;

- касание или сбивание фишки +2 сек.;

- пропуск обводки одной из фишек +3 сек.;

- выполнение переката мяча не до контрольной отметки +3 сек.;

- отсутствие постоянного контакта с площадкой +3 сек.;

- перешагивание через гимнастическую палку +1 сек.;

- отталкивание одной ногой +3 сек.;

- сбивание гимнастической палки +2 сек.;

- пропуск гимнастической палки +5 сек.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши и девушки

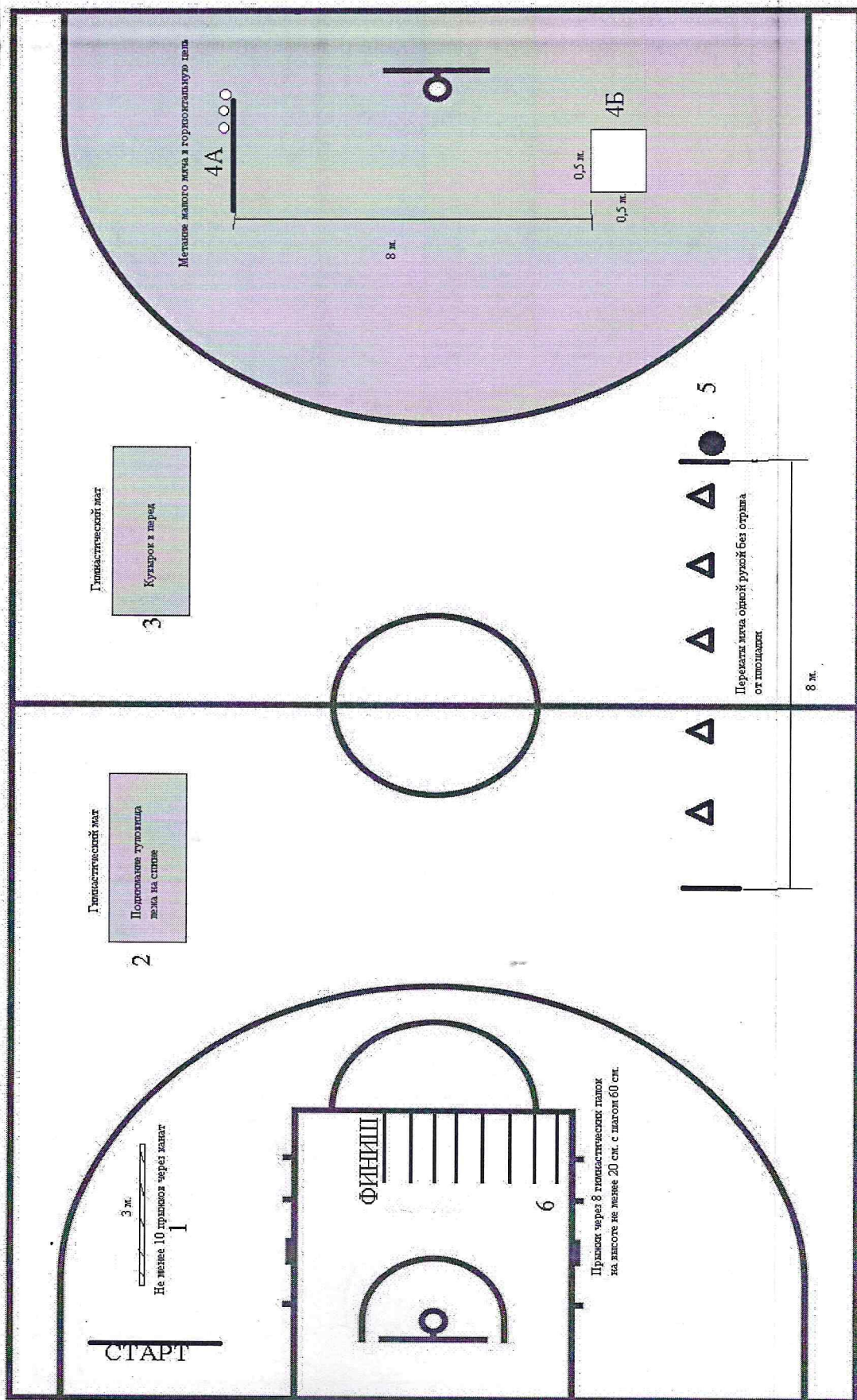
Программа испытания

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции
девушки – 500 м; юноши – 1000 м.

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции.





Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени.

Штрафное время (назначается за каждую ошибку):

- за нарушение поведения и техники безопасности участниками главный судья имеет право добавить +10 сек. к основному времени;
- выполнение движения неустановленным способом +3 сек.;
- выполнение броска (удара) за пределами «зоны для броска (удара)» +3 сек.;
- непопадание в кольцо (ворота) +3 сек.;
- невыполнение броска в кольцо (по воротам) +5 сек.;
- выполнение броска в кольцо неустановленным способом (штрафной бросок, двухшажная техника) +3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны +3 сек.;
- выполнение ведения мяча не той рукой (ближней к фишке) +3 сек.;
- касание или сбивание фишки +3 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) +1 сек.;
- пропуск обводки одной из фишек +5 сек.;

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Юноши и девушки

Программа испытания (Приложение 2)

Участник находится на линии старта. По сигналу начинает движение к станции №1, выполняет ходьбу по канату (3м.), далее передвигается к станции №2 и в секторе для прыжков через скакалку (1х1 м.) выполняет 10 прыжков через скакалку на двух ногах с вращением вперед. Затем передвигается к станции №3 и выполняет один кувырок вперед из положения упор присев.

Станция №4 (сектор для метания малого мяча). Участник с линии метания (4А) выполняет три поочередных броска малым мячом в горизонтальную цель (4Б – 0,5х0,5м.), находящуюся на расстоянии 6м. от линии метания. Следующий бросок можно начинать после касания мяча площадки.

После касания третьего мяча площадки участник, кратчайшим путем передвигается к станции №5 и выполняет ведение теннисного мяча клюшкой от линии начала испытания вокруг фишек-ориентиров (5 шт. на расстоянии не менее 1 метра друг от друга) до контрольной отметки, находящейся на расстоянии 8 метров.

Затем участник передвигается к станции № 6. Выполняет 10 прыжков вперед через гимнастические палки (10 шт), расположенные на полу с шагом 40 см. и завершает испытание.

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!». Остановка секундомера осуществляется в момент касания стопами, стопой или иной частью тела площадки, после выполнения последнего прыжка.

Оценка исполнения

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнений и штрафного времени.

Штрафное время (назначается за каждую ошибку):

- за нарушение поведения и техники безопасности участниками главный судья имеет право добавить +10 сек. к основному времени;
- опора стопой о пол во время ходьбы по канату +1 сек.;
- выполнение менее 10 прыжков через скакалку +2 сек. за каждый не выполненный прыжок;
- выполнение прыжков за пределами сектора +3 сек.;
- выполнение кувырка вперед из неустановленного И.П. +3 сек.;
- заступ за линию при метании малого мяча +1 сек.;
- преждевременное метание мяча +5 сек.;
- непопадание в цель при метании +3 сек.;
- касание мяча ногой при ведении клюшкой +1 сек.;
- касание или сбивание фишки +2 сек.;
- пропуск обводки одной из фишек +3 сек.;
- выполнение ведения мяча не до контрольной отметки +3 сек.;
- наступание на гимнастическую палку +1 сек.;
- прыжки неустановленным способом +3 сек.;
- пропуск гимнастической палки (прыжок через две и более палки) +5 сек.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши и девушки

Программа испытания

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции
девушки - 300м; юноши - 500м

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ (7-8 классы)

ГИМНАСТИКА

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

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Сбавки. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла; средними – 0,3 балла; грубыми – 0,5 баллов. Ошибка невыполнения элемента – 0,5 балла.

Девушки

№	Элементы и соединения	стоимость
И.п. – основная стойка		
1	Шагом правой (левой) вперёд, прыжок со сменой согнутых ног вперёд «козлик», руки в стороны - приставить правую (левую), кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	0,5+ 0,5+0,5
2	Кувырок назад – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, прыжком упор присев - перекатом назад, стойка на лопатках (держать)	1,0 + 1,0 + 0,5
3	Перекат вперёд согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх(обозначить), лечь на спину – «мост» из положения лёжа (держать), поворот направо (налево) кругом в упор присев, выпрямиться в основную стойку	0,5 + 1,0 + 1,0
4	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны «ласточка» (держать) - приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	1,0 + 0,5
5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставить правую (левую) с поворотом в сторону движения в упор присев – кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись.	1,0 + 0,5 + 0,5

Юноши

№	Элементы и соединения	стоимость
---	-----------------------	-----------

И.п. – основная стойка		
1	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги не ниже 90 градусов) держать, приставить правую (левую) в стойку руки вверх, - упор присев, кувырок вперед - кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,0+ 0,5+ 1,0
2	Перекатом назад, стойка на лопатах без помощи рук (держат), перекат вперед в сед с наклоном вперед (держат)	1,0 + 1,0
3	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, - выпрямляясь, прыжок ноги вместе, прыжок вверх ноги врозь, - прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	1,0+ 0,5 + 0,5
4	Равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка») держать - шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»)	1,0 + 0,5
5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, - поворот в сторону движения в упор присев, кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись.	1,0 + 0,5+ 0,5

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ, ФЛОРБОЛ) Юноши и девушки

Программа испытания (Приложение 1)

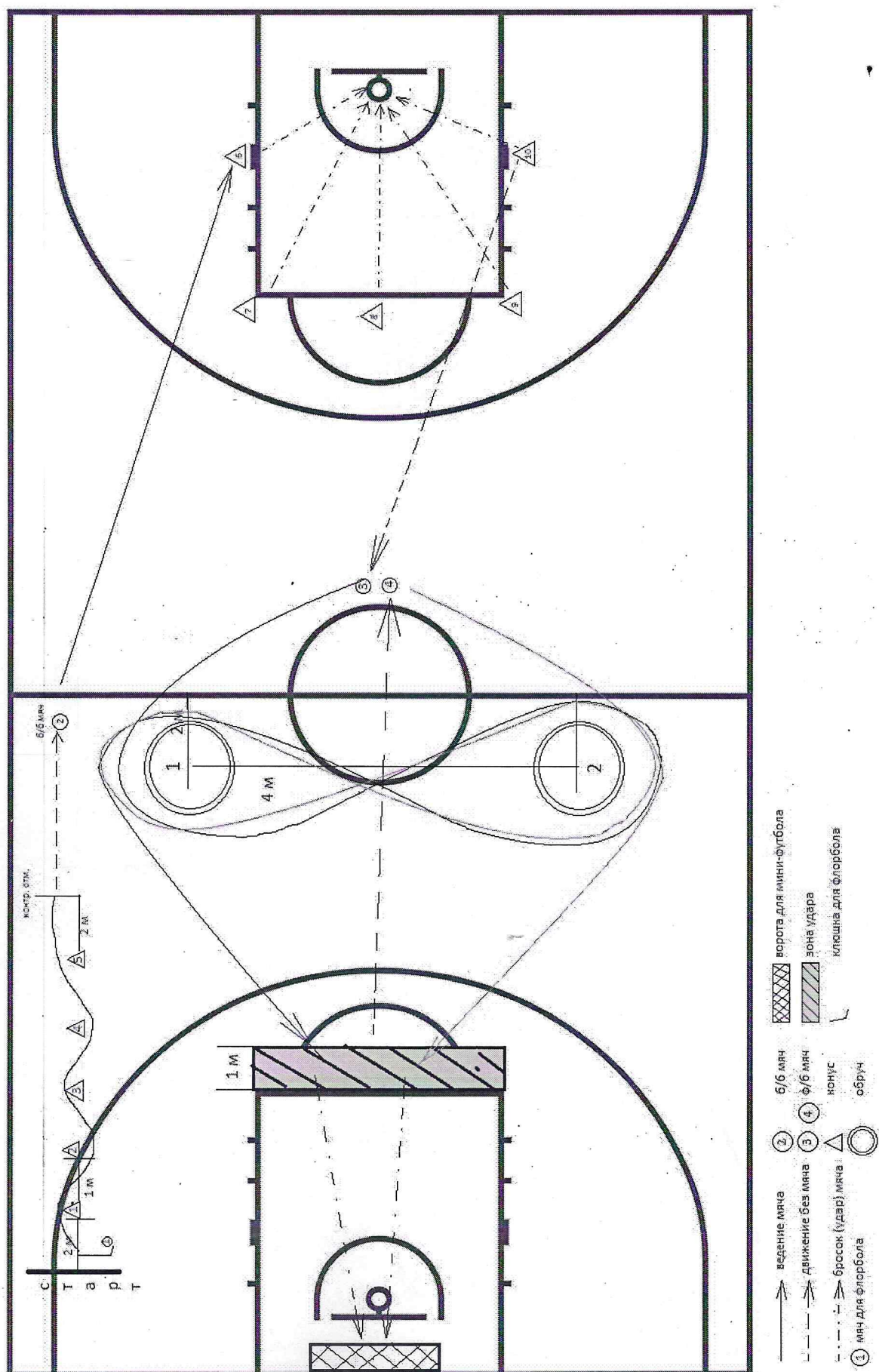
По сигналу участник выполняет клюшкой ведение флорбольного мяча (№1) вокруг фишек 1-5, начиная с левой стороны, до контрольной отметки. Далее оставляет клюшку, продолжает движение к б/б мячу (№2).

С ведением мяча движется к фишке 6 и после остановки (любым способом) выполняет бросок от нее, затем подбирая мяч, последовательно продолжает броски от фишек 7-10. После пятого броска (фишка 10) участник, оставляя баскетбольный мяч (без осуществления подбора) движется к ф/б мячу (№3) и выполняет ведение по следующей схеме:

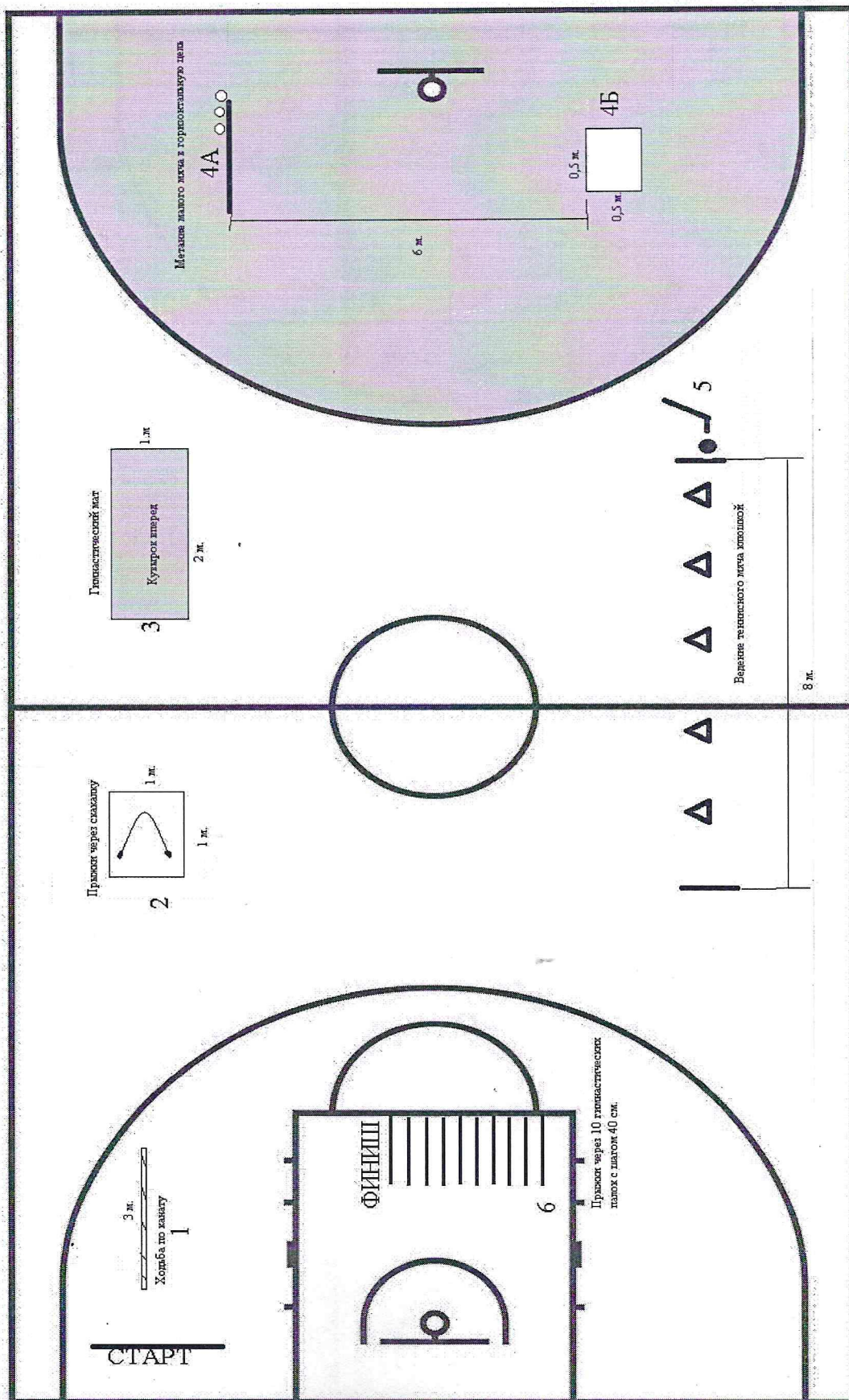
- обводит обруч 1 правой стороны, затем проводит мяч между первым и вторым обручами, обводит обруч 2 и проводит мяч между вторым и первым обручами («восьмерка») и, обводя обруч 1 справа направляется в зону удара, нанося удар по воротам, далее движется к мячу №4, и повторяет это упражнение, начиная движение в сторону обруча 2, обводя его слева и завершая упражнение ударом по воротам.

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!». Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом № 4 линии ворот, лицевой линии игровой площадки, совмещенной с линией ворот или боковой линии баскетбольной площадке, проведенной до линии ворот или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот.

Оценка исполнения



Приложение 2



ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ (9-11 классы)

ГИМНАСТИКА

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

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Сбавки. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла; средними – 0,3 балла; грубыми – 0,5 баллов. Ошибка невыполнения элемента – 0,5 балла.

Девушки

№ п/ п	Упражнение	Стоимость
	И.П.- О.С.	
1	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колесо) в стойку ноги врозь; поворот на право (налево) – переднее равновесие «Ласточка» – держать.	2,0+0,5
2	Шаг правой (левой) прыжок со сменой прямых ног вперед; упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках – держать; стойка на лопатках без помощи рук – обозначить.	0,5 +1,5 + 0,5
3	Сгибаясь принять сед углом, руки в стороны – держать; лечь на спину, руки вверх «мост» из положения лежа (держать), поворот кругом (выкрут) в упор присев; кувырок назад.	0,5 + 1,5+ 1,0
4	Кувырок вперед прыжком, кувырок вперед.	1,0+0,5
5	Прыжок вверх с поворотом на 360 гр.	0,5
	Максимальное количество баллов	10,0

Юноши

№ п/ п	Упражнение	Стоимость
	И.П.– О.С.	
1	Шаг правой (левой) переднее равновесие «Ласточка»; полуприсед, кувырок вперед прыжком; кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	0,5 +1,0+ 1,0
3	Скрестно шаг правой(левой) поворот кругом, упор присев, стойка на голове и руках; упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках –обозначить, стойка на лопатках без помощи рук –обозначить; сгибаясь принять сед углом, руки в стороны -держат	1,0 +1,5+ 1,0
4	Сед наклон вперед - держать, кувырок назад в упор согнувшись, шагом вперед прыжок со сменой положения прямых ног вперед;	0,5+1,0
5	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону(два «колеса») в стойку ноги врозь, приставляя ногу прыжок с поворотом на 360 гр.	2,0+ 0,5
	Максимальное количество баллов	10,0

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ, ФЛОРБОЛ) Юноши и девушки

Программа испытания (Приложение 1)

Участник находится на линии старта. По сигналу конкурсант подбирает баскетбольный мяч (мяч №1) и выполняет ведение мяча, обводя стойки № 1-5 (первая стойка обводится слева). После обводки пятой стойки, продолжая ведение, выполняется бросок с двух шагов. Затем подобрав мяч, участник повторяет это упражнение в обратном направлении, двигаясь от пятой стойки к первой, причем пятую стойку обводит справа.

Выполнив второй бросок в корзину, участник, не останавливаясь, выполняет движение ко второму мячу и ведет клюшкой мяч для флорбола вокруг стоек № 6-10 (начиная движение правой стороны). Далее, продолжая ведение входит в зону удара и наносит удар по воротам. Оставив клюшку, перемещается к мячу 3 и выполняет ведение футбольного мяча по следующей схеме:

- обводит конус правой стороны, затем проводит между конусом и обручем, обводит обруч и проводит мяч между обручем и конусом («восьмерка») и обводя конус справа возвращается в зону удара, нанося удар по воротам правой ногой, далее повторяет это упражнение с мячом № 4, но начиная движение слева и завершая его ударом по воротам левой ногой.

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!». Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом № 4 линии ворот, лицевой линии игровой площадки, совмещенной с линией ворот или боковой линии баскетбольной площадке, проведенной до линии ворот или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот.