

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2018–2019 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ
«ГИМНАСТИКА»**

**Девочки/девушки, мальчики/юноши
5-6; 7-8; 9-11 класс**

1. Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения **обязательного** акробатического упражнения.
2. Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.

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 и часов не допускается.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность.
- 2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.
- 2.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний. **В случае изменения** установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0 баллов**.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости, указанной в таблицах 1-2.

- 2.6. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5 балла**.
- 2.7. Упражнение должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как **«держат»**, **не менее двух секунд**. Если участник при выполнении упражнения допустил **неоправданную паузу более 5 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- 2.8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- 2.9. Представителям участников не разрешается присутствовать во время выполнения упражнения.
- 2.10. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10, председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного 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 акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, 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 на данном виде испытаний всех участников смены.

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более **20** секунд на одного человека.

5. Судьи

5.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из **трёх** человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

6. «Золотое правило»

6.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

7. Оценка трудности

7.1. Общая суммарная стоимость выполненных акробатических элементов указанных в программе, составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0** баллов.

7.2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

7.3. В случае если участник допустил ошибку, приведшую к не выполнению элемента, оценка снижается на стоимость акробатического элемента или соединения, указанную в программе.

7.5. Элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению

8. Оценка исполнения

8.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

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

8.3. При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла.

8.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,3** балла.

8.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- **фиксация статического элемента менее 2 секунд;**
- при выполнении прыжков - приземление в сед или на спину.

9. Окончательная оценка

9.1. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

9.2. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

10. Оборудование

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

11. Правило параллельных сбавок

11.1. За одну допущенную ошибку с участника могут быть сделаны сразу две сбавки: одна – за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – исключение стоимости (п.2.5) этого же элемента/связки из базовой оценки (10 баллов).

Таблица 1. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (девочки)

№ п/п	Элементы/связки	Стоимость
И. п. – о. с.		
1	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик»).....	1,0
2	Шагом вперед, согнуть правую (левую) вперед, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держат	1,0
3	Приставляя ногу - упор присев - кувырок назад.....	1,5
	Кувырок вперед в сед с наклоном вперед, обозначить - лечь на спину, руки вверх.....	1,5
5	Согнуть руки и ноги «мост», держат – поворот кругом в упор присев.....	1,5
6	Перекаат назад в стойку на лопатках, держать – перекаат вперед в упор присев.....	1,5
7	Кувырок вперед.....	1,0
8	Прыжок вверх ноги врозь, руки вверх.....	1,0
		10,0

Таблица 2. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (мальчики)

№ п/п	Элементы/связки	Стоимость
И. п. – о. с.		
1	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик»).....	1,0
2	Шагом вперед, согнуть правую (левую) вперед, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держат	1,0
3	Приставляя ногу - упор присев - кувырок назад.....	1,5
4	Кувырок вперед в сед с наклоном вперед, обозначить -	1,5
5	Перекаат назад в стойку на лопатках, держат – перекаат вперед в упор присев.....	1,5
6	Два кувырка вперед	1,0 + 1,5
7.	Прыжок вверх ноги врозь, руки вверх.....	1,0
		10,0

Таблица 3. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девушки)

№ п/п	Элементы/связки	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1.	Шаг правой (левой) ногой вперед, равновесие на правой (левой) ноге, руки в сторону, держат	1,0
2.	Шагом вперед выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно–поворот кругом в упоре присев	1,0
3.	Перекат назад в стойку на лопатках, держат	1,0
4.	Перекат вперед в сед в группировке - лечь на спину, руки вверх.....	1,0
5.	Согнуть руки и ноги «мост», держат – поворот кругом в упор присев...	1,0 + 0,5
6.	Кувырок назад, встать	1,0
7.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения – упор присев.....	1,5
8.	Кувырок вперед.....	1,0
9.	Прыжок вверх с поворотом на 180°.....	1,0
		10,0

Таблица 4. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (юноши)

№ п/п	Элементы/связки	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Шаг правой (левой) ногой вперед, равновесие на правой (левой) ноге, руки в сторону, держат	1,0
2	Прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).....	1,0
3	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом по направлению движения	1,5
4.	Из упора присев – кувырок назад - кувырок назад в стойку ноги врозь	1,0 + 1,0
5.	Силой сгибая ноги стойка на голове и руках, держат - опуститься в упор присев	1,0
6.	Кувырок вперед.....	1,0
7.	Кувырок вперед прыжком.....	1,5
8.	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
		10,0

Таблица 5. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)

№ п/п	Элементы/связки	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держат	1,0
2.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения – упор присев.....	1,5
3.	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь - наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить	1,0
4.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, держат	1,0
	Перекат вперед в сед углом, держат	1,0
5.	Лечь на спину руки вверх - согнуть руки и ноги «мост», держат – поворот кругом в упор присев, встать в стойку руки вверх.....	1,0
6.	Прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).....	1,0
7.	Кувырок вперед	1,0
8.	Прыжок вверх с поворотом на 360 °.....	1,5
		10,0

Таблица 5. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)

№ п/п	Элементы/связки	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держат	1,0
2.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом к направлению движения – упор присев	1,5
3.	Кувырок назад	1,0
4.	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь - наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить	1,0
5.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держат – перекал вперед в упор присев	1,5
6.	Силой согнувшись стойка на голове и руках, держат - упор присев..	1,0
7.	Кувырок вперед прыжком.....	1,5
8.	Прыжок вверх с поворотом на 360°.....	1,5
		10,0

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ

«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(«Полоса препятствий»)

Девочки/девушки, мальчики/юноши

5-6, 7-8, 9-11 классы

Участники

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

Использование украшений не допускается.

При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 5 секунд) или не допущен к испытаниям.

Порядок выступления

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 10 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

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

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

За нарушения главный судья имеет право, наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

Повторное выступление

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.

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

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

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

Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

Программа выступления

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из восьми двигательных заданий.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий. Время выполнения упражнения (полосы препятствий) останавливается, когда участник коснется рукой набивного мяча, который располагается на линии финиша.

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(«Полоса препятствий»)
Мальчики, девочки – 5-6 класс

ЗАДАНИЕ 1.
«Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро кувырок вперед

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Кувырок необходимо выполнять по прямой линии (техника выполнения не оценивается).

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания -+30 с.

2. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 с.

ЗАДАНИЕ 2.

«Перевод баскетбольного мяча с руки на руку перед собой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ. Ограничительная зона (квадрат 3×3 метра); 4 конуса, обозначающие ограничительную зону.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро перевод баскетбольного мяча с руки на руку перед собой. Количество повторений –6.

ШТРАФ:

1. Заступ/выход за ограничительную зону во время выполнения переводов мяча (за каждое) - + 3 с.;

2. Задержка мяча из-за непродолжительного его захвата кистью снизу - + 3 с.

3. Невыполнение задания -+30 с.

Ведение мяча по прямой (оценивается техника ведения мяча.

Нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) - + 3 с.

ЗАДАНИЕ 3.

«Ведение баскетбольного мяча змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ. 5 конусов (№1-№5), установленных на равном (2–3 метра) расстоянии друг от друга.

ЗАДАНИЕ: Ведение баскетбольного мяча «змейкой».

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Ведение осуществляется по правилам баскетбола. Обводка выполняется дальней рукой от конуса. Первый, третий и пятый конусы обводятся с левой стороны, второй и четвёртый конусы обводятся с правой стороны.

ШТРАФ:

1. Нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) - + 3 с.

2. Неправильная смена рук, обводка конуса ближней рукой, касание конуса, перешагивание через конус (за каждое) - +3 с.;

3. Нахождение мяча и участника с разных сторон от конуса - + 3 с.

4. Невыполнение задания -+30 с.

ЗАДАНИЕ 4.

«Передачи баскетбольного мяча в стену»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия выполнения задания на расстоянии **3 метра** от стены; обруч.

ЗАДАНИЕ: участник принимает стойку баскетболиста на линии выполнения задания и выполняет 5 передач от груди, направляя мяч в стену.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: при потере мяча участник должен поднять мяч и продолжить задание. После выполнения упражнения участник кладёт мяч в обруч.

ШТРАФ:

1. За каждую неправильно технически выполненную передачу (не от груди) + 5 с.

2. За каждую не выполненную передачу - +5 с.
3. Заступ за линию передачи(за каждое)- + 5 с.
4. Нахождение мяча вне обруча- +5 с.
5. Невыполнение задания -+30 с.

ЗАДАНИЕ 5.

«Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями начала и окончания выполнения упражнения, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке).

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.

ШТРАФ:

1. Начало движения по бревну после первой отметки - +5 с.
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 с.
3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 с.
4. Невыполнение задания - +30 с.

Бег, оббегание фишки – конуса № 6

Необбегание фишки-конуса № 6 наказывается штрафом - + 15 с.

ЗАДАНИЕ 6.

«Прыжки на двух ногах с продвижением вперед»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разметочные линии начала и окончания выполнения задания, 4 размеченных квадрата 40х40см, расположенных по прямой, расстояние между линией начала выполнения задания и квадратами - 1 метр, расстояние между квадратами 1 м, расстояние между 4 квадратом и линией окончания выполнения задания – 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, отталкиваясь двумя ногами.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Прыжки необходимо начинать не наступая за линию начала выполнения задания. Прыжки необходимо выполнять толчком двух ног.

ШТРАФ:

1. Выполнение прыжка неуказанным способом (за каждый прыжок)- +5 с.
2. Невыполнение одного из прыжков (за каждый прыжок)- +5 с
3. Заступ за линию начала выполнения задания (перед началом выполнения первого прыжка) - +5 с.
4. Заступ за линию окончания выполнения задания - +5 с.
5. Невыполнение упражнения - +30 с.

ЗАДАНИЕ 7.

«Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разметка - 2 линии на расстоянии 5 метров, 2 обруча; два набивных мяча весом для девочек – 1 кг, для мальчиков – 2 кг.

ЗАДАНИЕ: мячи располагаются на линии начала выполнения задания. Участнику необходимо поочередно перенести 2 набивных мяча в обруч расположенный на расстоянии 5 метров.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания.

ШТРАФ:

1. Бросок мяча в обруч (мяч нужно положить в обруч)- +5 сек.
2. Нахождение мяча вне обруча- +5 сек.
3. Касание обруча мячом или любой частью тела + 3 с.
4. Невыполнение задания - +30 с.

ЗАДАНИЕ 8.

«Удар по воротам»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия выполнения удара на расстоянии 6 метров от ворот для мини-футбола (ширина 3 м, высота 2 м), 1 мяч для мини-футбола.

ЗАДАНИЕ: удар ногой в створ ворот любым способом.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность выполнения задания.

ШТРАФ:

1. Заступ за линию удара - +3 с.
2. Удар по мячу, находящемуся за линией удара.
3. Непопадание в створ ворот - 5 с.
4. Невыполнение задания - +30 с.

Бег к финишу.

Время выполнения упражнения (полосы препятствий) останавливается, когда участник коснется рукой набивного мяча, который располагается на линии финиша.

Условные обозначения



- баскетбольный мяч



- набивной мяч



- футбольный мяч



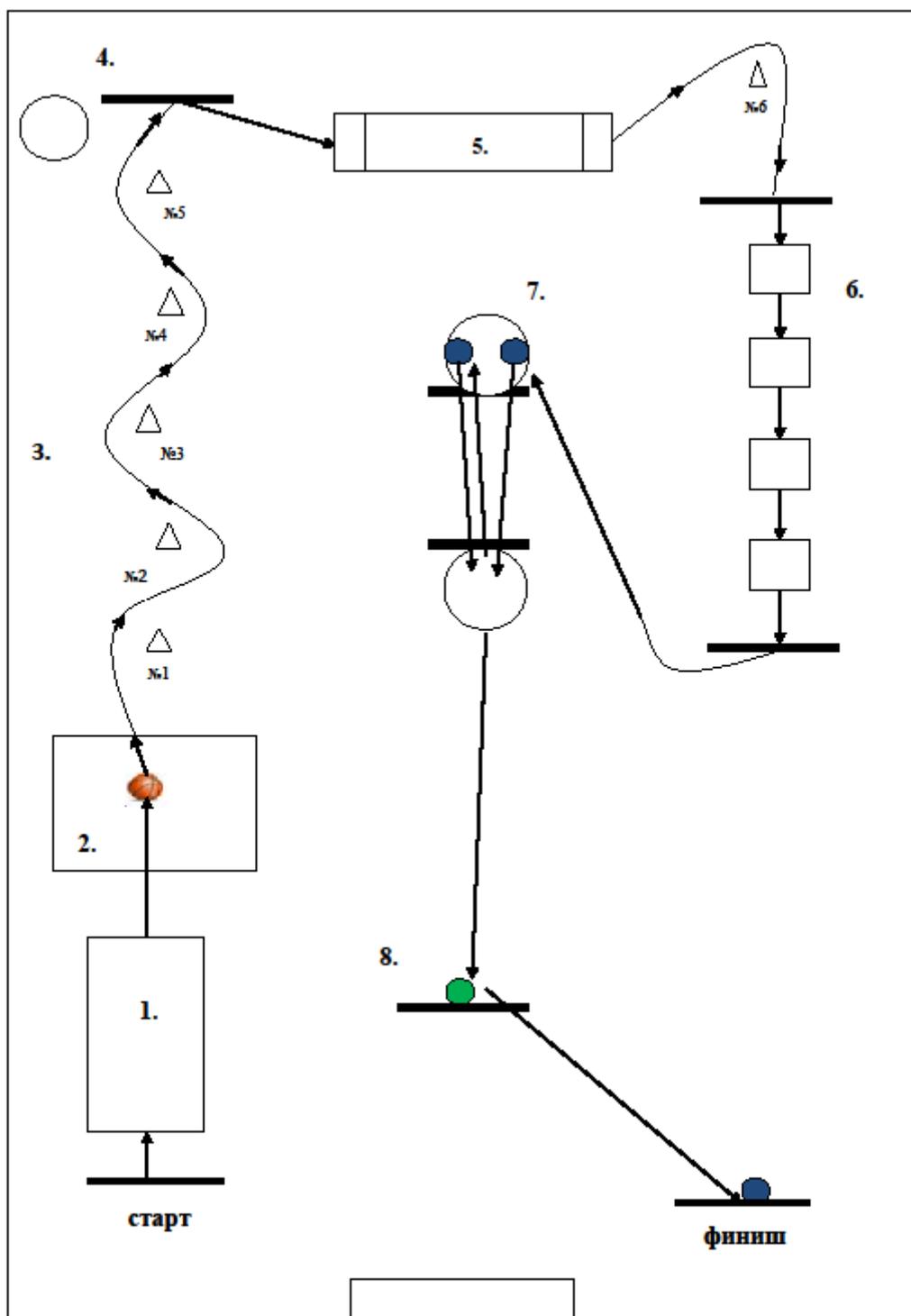
- обруч



- направление движения участника

Примерная схема полосы препятствий

Мальчики, девочки 5-6 класс



Юноши, девушки – 7-8 класс

ЗАДАНИЕ 1.

«Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро два кувырка вперед.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

2. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии (техника выполнения не оценивается).
3. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 с.
2. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 с.
3. Пауза в выполнении задания более 3-х секунд - + 5 с.
4. Невыполнение задания -+30 с.

ЗАДАНИЕ 2.

«Перевод баскетбольного мяча с руки на руку перед собой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ. Ограничительная зона (квадрат 150×150 см); 4 конуса, обозначающие ограничительную зону.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро перевод баскетбольного мяча с руки на руку перед собой. **Количество повторений –8.**

ШТРАФ:

1. Заступ/выход за ограничительную зону во время выполнения переводов мяча (за каждое) - + 3 с.;
2. Задержка мяча из-за непродолжительного его захвата кистью снизу - + 3 с.
3. Невыполнение задания -+30 с.

Ведение мяча по прямой (оценивается техника ведения мяча.

Нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) - + 3 с.

ЗАДАНИЕ 3.

«Ведение баскетбольного мяча змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ. 5 конусов (№1-№5), установленных на равном (2–3 метра) расстоянии друг от друга.

ЗАДАНИЕ: Ведение баскетбольного мяча «змейкой».

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Ведение осуществляется по правилам баскетбола. Обводка выполняется дальней рукой от конуса. Первый, третий и пятый конусы обводятся с левой стороны, второй и четвёртый конусы обводятся с правой стороны.

ШТРАФ:

1. Нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) - + 3 с.
2. Неправильная смена рук, обводка конуса ближней рукой, касание конуса, перешагивание через конус (за каждое) - +3 с.;
3. Нахождение мяча и участника с разных сторон от конуса - + 3 с.
4. Невыполнение задания -+30 с.

ЗАДАНИЕ 4.

«Передачи баскетбольного мяча в стену»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия выполнения задания на расстоянии **5 метров** от стены; обруч.

ЗАДАНИЕ: участник принимает стойку баскетболиста на линии выполнения задания и выполняет 5 передач от груди, направляя мяч в стену.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: при потере мяча участник должен поднять мяч и продолжить задание. После выполнения упражнения участник берет мяч в руки и передвигается к месту выполнения задания 5 (бревну).

ШТРАФ:

1. За каждую неправильно технически выполненную передачу (не от груди) + 5 с.

2. За каждую не выполненную передачу - +5 с.
3. Заступ за линию передачи(за каждое)- + 5 с.
4. Нахождение мяча вне обруча - +3 с.
5. Невыполнение задания -+30 с.

ЗАДАНИЕ 5.

«Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями начала и окончания выполнения упражнения, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке) **с баскетбольным мячом в руках.**

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.

ШТРАФ:

1. Начало движения по бревну после первой отметки - +5 с.
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 с.
3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 с.
4. Невыполнение задания, в том числе и бег по бревну без мяча - +30 с.

Бег, оббегание фишки – конуса № 6

Необбегание фишки-конуса № 6 наказывается штрафом - + 15 с.

После оббегания фишки-конуса № 6 участник кладет мяч в обруч и передвигается к месту выполнения задания 6.

1. Нахождение мяча вне обруча- +3 с.
2. Бросок мяча в обруч (мяч нужно положить в обруч)- +3 сек.

ЗАДАНИЕ 6.

«Прыжки на двух ногах с продвижением вперед»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разметочные линии начала и окончания выполнения задания, 4 размеченных квадрата 40х40см, расположенных попоной, расстояние между линией начала выполнения задания и квадратами – 150 см, расстояние между квадратами 150 см, расстояние между 4 квадратом и линией окончания выполнения задания – 150 см.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, отталкиваясь двумя ногами.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Прыжки необходимо начинать не наступая за линию начала выполнения задания. Прыжки необходимо выполнять толчком двух ног.

ШТРАФ:

1. Выполнение прыжка неуказанным способом (за каждый прыжок)- +5 с.
2. Невыполнение одного из прыжков (за каждый прыжок)- +5 с
3. Заступ за линию начала выполнения задания (перед началом выполнения первого прыжка) - +5 с.
4. Заступ за линию окончания выполнения задания - +5 с.
5. Невыполнение упражнения - +30 с.

ЗАДАНИЕ 7.

«Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разметка - 2 линии на расстоянии 5 метров, 2 обруча; два набивных мяча весом для девочек – 2 кг, для мальчиков – 3 кг.

ЗАДАНИЕ: мячи располагаются на линии начала выполнения задания. Участнику необходимо поочередно перенести 2 набивных мяча в обруч расположенный на расстоянии 5 метров.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания.

ШТРАФ:

1. Бросок мяча в обруч (мяч нужно положить в обруч)- +5 сек.

2. Нахождение мяча вне обруча- +5 сек.
3. Касание обруча мячом или любой частью тела + 3 с.
4. Невыполнение задания - +30 с.

ЗАДАНИЕ 9.

«Удар по воротам»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия выполнения удара на расстоянии 6 метров от ворот для мини-футбола (ширина 3 м, высота 2 м), 2 мяча для мини-футбола.

ЗАДАНИЕ: 2 удара в створ ворот правой и левой ногой низом.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность выполнения задания.

ШТРАФ:

1. Заступ за линию удара - +3 с.
2. Удар по мячу, находящемуся за линией удара.
1. Непопадание в створ ворот - 5 с.
2. Невыполнение задания - +30 с.

Бег к финишу.

Время выполнения упражнения (полосы препятствий) останавливается, когда участник коснется рукой набивного мяча, который располагается на линии финиша.

Юноши, девушки – 9-11 класс

ЗАДАНИЕ 1.

«Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро два кувырка вперед.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии (техника выполнения не оценивается).
2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 с.
2. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 с.
3. Пауза в выполнении задания более 3-х секунд - + 5 с.
4. Невыполнение задания -+30 с.

ЗАДАНИЕ 2.

«Перевод баскетбольного мяча с руки на руку перед собой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ. Ограничительная зона (квадрат 150×150 см); 4 конуса, обозначающие ограничительную зону.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро перевод баскетбольного мяча с руки на руку перед собой. **Количество повторений –10.**

ШТРАФ:

1. Заступ/выход за ограничительную зону во время выполнения переводов мяча (за каждое) - + 3 с.;
2. Задержка мяча из-за непродолжительного его захвата кистью снизу - + 3 с.
3. Невыполнение задания -+30 с.

Ведение мяча по прямой (оценивается техника ведения мяча.

Нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) + 3 с.

ЗАДАНИЕ 3.

«Ведение баскетбольного мяча змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ. 5 конусов (№1-№5), установленных на равном (2–3 метра) расстоянии друг от друга.

ЗАДАНИЕ: Ведение баскетбольного мяча «змейкой».

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Ведение осуществляется по правилам баскетбола. Обводка выполняется дальней рукой от конуса. Первый, третий и пятый конусы обводятся с левой стороны, второй и четвёртый конусы обводятся с правой стороны.

ШТРАФ:

1. Нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) - + 3 с.
2. Неправильная смена рук, обводка конуса ближней рукой, касание конуса, перешагивание через конус (за каждое) - +3 с.;
3. Нахождение мяча и участника с разных сторон от конуса - + 3 с.
4. Невыполнение задания -+30 с.

ЗАДАНИЕ 4.

«Передачи баскетбольного мяча в стену»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия выполнения задания на расстоянии **5 метров** от стены; обруч.

ЗАДАНИЕ: участник принимает стойку баскетболиста на линии выполнения задания и выполняет 5 передач от груди, направляя мяч в стену.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: при потере мяча участник должен поднять мяч и продолжить задание. После выполнения упражнения участник берет мяч в руки и передвигается к месту выполнения задания 5 (бревну).

ШТРАФ:

- б. За каждую неправильно технически выполненную передачу (не от груди) + 5 с.

7. За каждую не выполненную передачу - +5 с.
8. Заступ за линию передачи(за каждое)- + 5 с.
9. Нахождение мяча вне обруча - +3 с.
10. Невыполнение задания -+30 с.

ЗАДАНИЕ 5.

«Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями начала и окончания выполнения упражнения, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке) **с баскетбольным мячом в руках.**

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.

ШТРАФ:

5. Начало движения по бревну после первой отметки - +5 с.
6. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 с.
7. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 с.
8. Невыполнение задания, в том числе и бег по бревну без мяча - +30 с.

Бег, оббегание фишки – конуса № 6

Необбегание фишки-конуса № 6 наказывается штрафом - + 15 с.

После оббегания фишки-конуса № 6 участник кладет мяч в обруч и передвигается к месту выполнения задания 6.

3. Нахождение мяча вне обруча- +3 с.
4. Бросок мяча в обруч (мяч необходимо положить в обруч)- +3 сек.

ЗАДАНИЕ 6.

«Прыжки на двух ногах с продвижением вперед»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разметочные линии начала и окончания выполнения задания, 4 размеченных квадрата 40х40см, расположенных попоперек, расстояние между линией начала выполнения задания и квадратами – 150 см, расстояние между квадратами 150 см, расстояние между 4 квадратом и линией окончания выполнения задания – 150 см.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, отталкиваясь двумя ногами.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Прыжки необходимо начинать не наступая за линию начала выполнения задания. Прыжки необходимо выполнять толчком двух ног.

ШТРАФ:

6. Выполнение прыжка неуказанным способом (за каждый прыжок)- +5 с.
7. Невыполнение одного из прыжков (за каждый прыжок)- +5 с
8. Заступ за линию начала выполнения задания (перед началом выполнения первого прыжка) - +5 с.
9. Заступ за линию окончания выполнения задания - +5 с.
10. Невыполнение упражнения - +30 с.

ЗАДАНИЕ 7.

«Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: разметка - 2 линии на расстоянии 5 метров, 2 обруча; два набивных мяча весом для девочек – 2 кг, для мальчиков – 3 кг.

ЗАДАНИЕ: мячи располагаются на линии начала выполнения задания. Участнику необходимо поочередно перенести 2 набивных мяча в обруч расположенный на расстоянии 5 метров.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания.

ШТРАФ:

5. Бросок мяча в обруч (мяч нужно положить в обруч)- +5 сек.

6. Нахождение мяча вне обруча- +5 сек.
7. Касание обруча мячом или любой частью тела + 3 с.
8. Невыполнение задания - +30 с.

ЗАДАНИЕ 8.

«Удар по воротам»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия выполнения удара на расстоянии 6 метров от ворот для мини-футбола (ширина 3 м, высота 2 м), 2 мяча для мини-футбола.

ЗАДАНИЕ: 2 удара в створ ворот правой (левой) ногой верхом и левой (правой) ногой низом.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность выполнения задания.

ШТРАФ:

1. Заступ за линию удара - +3 с.
2. Удар по мячу, находящемуся за линией удара.
3. Непопадание в створ ворот - 5 с.
4. Невыполнение задания - +30 с.

Бег к финишу.

Время выполнения упражнения (полосы препятствий) останавливается, когда участник коснется рукой набивного мяча, который располагается на линии финиша.

Условные обозначения



- баскетбольный мяч



- набивной мяч



- футбольный мяч



- обруч

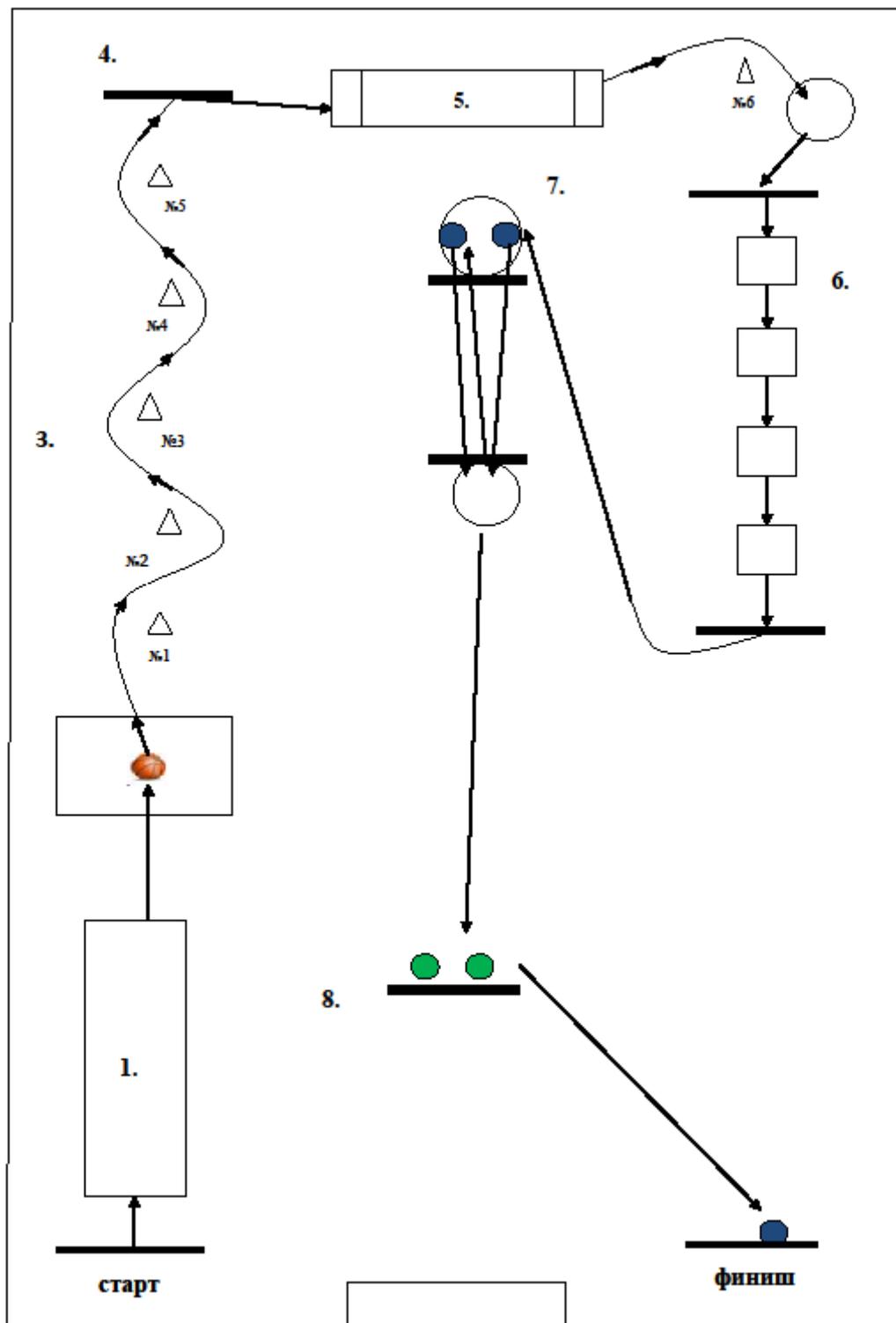


- направление движения участника

Примерная схема полосы препятствий

Юноши, девушки 7-8 класс

Юноши и девушки 9-11 класс



РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «БАСКЕТБОЛ»

Юноши, девушки

7-8, 9-11 класс

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке.

2. Участники

2.1. Девушки и юноши 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 5 секунд).

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко 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 рука.

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

3.5. За грубые нарушения порядка выступления главный судья имеет право отстранить участника 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 свое 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 расчета не более 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. 11 (одиннадцать) фишек-ориентиров,

7.4. 4 (четыре) баскетбольных мяча (размер 6) и 4 (четыре) баскетбольных мяча (размер 7), , баскетбольные корзины.

7.5. Набивной мяч (любой вес).

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «БАСКЕТБОЛ»
Девушки и юноши – 7-8 класс**

Участник находится за лицевой линией. Мяч в руках. По сигналу участник выполняет ведение мяча к противоположному кольцу, обводя фишки-ориентиры №1,2,3,4,5 (расстояние между фишками 2 метра, все фишки обводятся дальней от них рукой), затем выполняет ведение мяча по прямой, обводит фишку-ориентир № 6 и выполняет бросок мяча по кольцу, используя двушажную технику.

Выполнив бросок мяча №1 (м1), участник движется к мячу №2 (м2), который расположен на линии штрафного удара и выполняет штрафной бросок.

После штрафного броска участник оббегает фишку-ориентир №7, затем берет мяч №3 (м3) и ведет его вдоль боковой линии (по прямой) к фишке-ориентиру №8, далее от обводя фишки ориентиры № 9,10,11 движется к кольцу и выполняет бросок по кольцу используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча №3, участник движется к линии финиша.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания участником набивного мяча, расположенного на линии финиша.

Оценка испытания.

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

ШТРАФ:

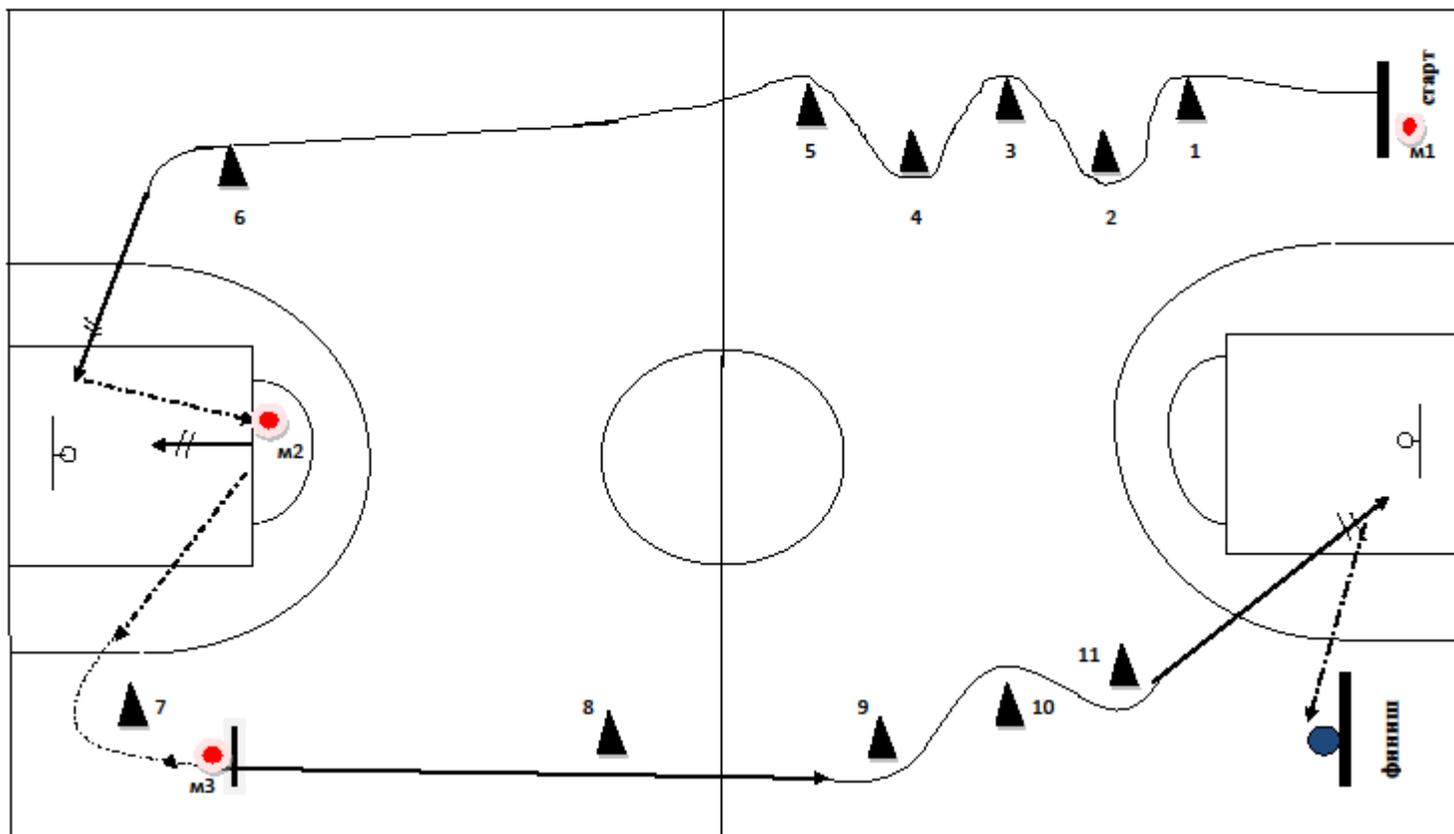
1. Нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) - +1 с.
2. Необегание фишек-ориентиров - +3 с.
3. За непопадание мяча в кольцо + 5 с.
4. Невыполнение броска – + 10 секунд.
5. Выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) - +5 с.
6. Обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой - + 1 с.
7. Заступ при выполнении штрафного броска - +5 с.

В случае заступа во время штрафного броска и непопадания в кольцо участник наказывается штрафом - + 5 с.

Условные обозначения.

	- мяч баскетбольный
	- мяч набивной
	- ведение мяча
	- бросок мяча
	- фишка-ориентир
	- передвижения без мяча

Примерная схема испытания по разделу «Баскетбол»
Девушки и юноши 7-8 класс



Девушки и юноши – 9-11 класс

Участник находится за лицевой линией. Мяч в руках. По сигналу участник выполняет ведение мяча к противоположному кольцу, обводя фишки-ориентиры №1,2,3,4,5 (расстояние между фишками 2 метра, все фишки обводятся дальней от них рукой), затем выполняет ведение мяча по прямой, обводит фишку-ориентир № 6 и выполняет бросок мяча по кольцу, используя двушажную технику.

Выполнив бросок мяча №1 (м1), участник двигается к мячу №2 (м2), который расположен на линии штрафного удара и выполняет штрафной бросок.

После штрафного броска участник оббегает фишку-ориентир №7, затем берет мяч №3 (м3) и ведет его вдоль боковой линии (по прямой) к фишке-ориентиру №8, далее от обводя фишки ориентиры № 9,10,11 движется к кольцу и выполняет бросок по кольцу используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча №3, участник движется к мячу №4, который расположен на линии штрафного броска и выполняет штрафной бросок.

Далее бежит к линии финиша. Остановка секундомера осуществляется в момент касания участником набивного мяча, расположенного на линии финиша.

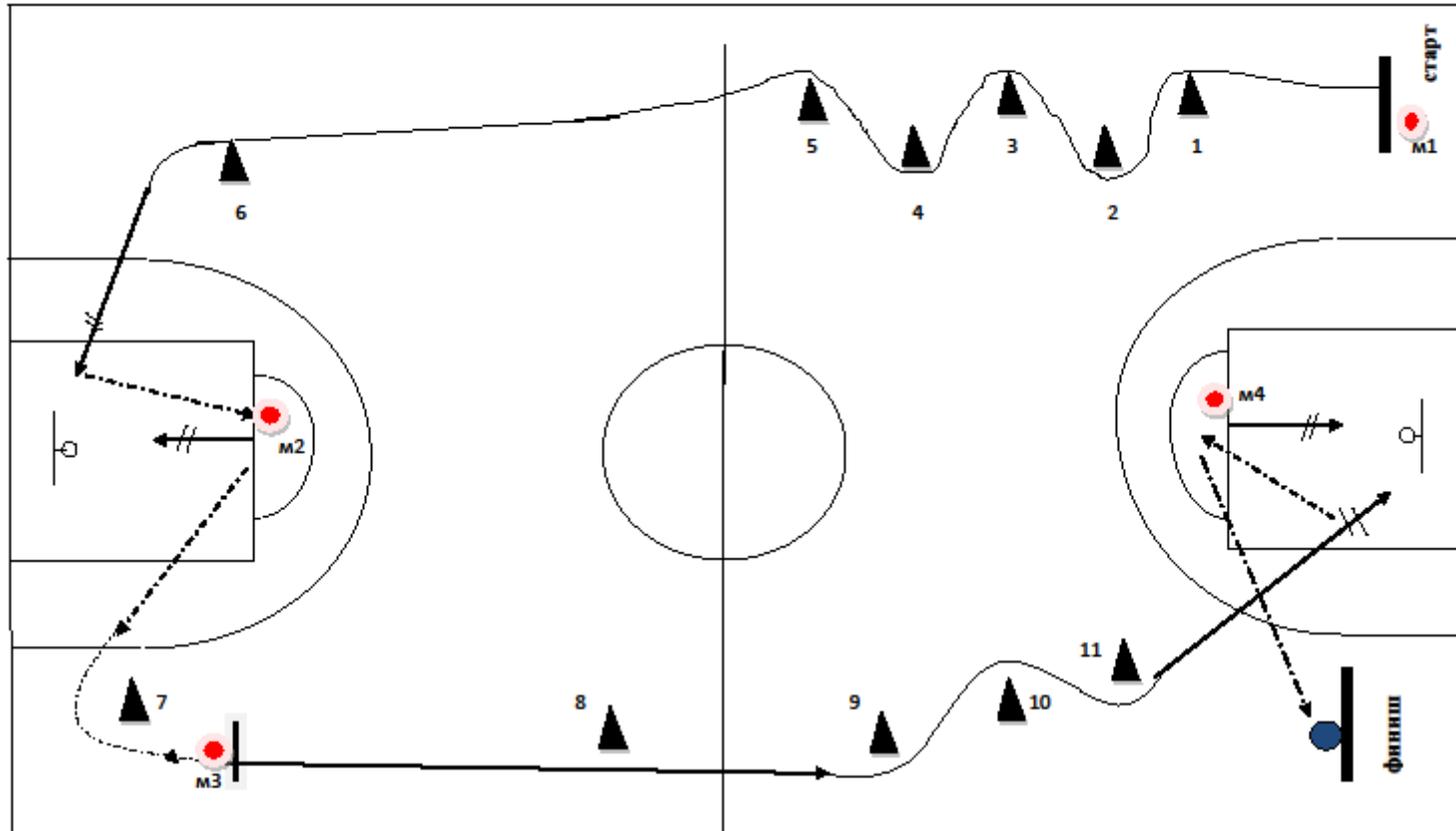
Оценка испытания.

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

ШТРАФ:

1. Нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) - +1 с.
 2. Необегание фишек-ориентиров - +3 с.
 3. За непопадание мяча в кольцо + 5 с.
 4. Невыполнение броска – + 10 секунд.
 5. Выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) - +5 с.
 6. Обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой - + 1 с.
 7. Заступ при выполнении штрафного броска - +5 с.
- В случае заступа во время штрафного броска и непопадания в кольцо участник наказывается штрафом - + 5 с.

Примерная схема испытания по разделу «Баскетбол»
Девушки и юноши 9-11 класс



**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
Девочки/девушки, мальчики/юноши
5-6, 7-8, 9-11 класс**

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи по испытанию,
- судей.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты (штаны), футболку (куртку) и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

2.4. В случае неявки на старт, участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов в испытании.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.

3.4. Все участники одного забега должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. главный судья 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.

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

6. Время выступления

Запуск секундомера осуществляется с выстрелом, сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

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

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девочки -5-6 класс – бег 500 м.

Мальчики 5-6 класс – бег 800 м.

Девушки 7-8 класс - бег 800 м.

Юноши 7-8 класс - бег 1000 м.

Девушки 9-11 класс - бег 1000 м.

Юноши 9-11 класс - бег 1500 м.

Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,01 с.