**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 -держать | 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 штрафной линии лицом к корзине. По сигналу конкурсант подбирает баскетбольный мяч (мяч №1) и выполняет штрафной бросок. Далее передвигается к мячу № 2и обводит фишку № 1, далее продолжает ведение вдоль трехочковой линии, обводит фишку № 2 и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Затем переместившись к мячу № 3 (мяч для флорбола), клюшкой выполняет ведение вокруг фишек № 4-7, и продолжая движение до зоны удара, осуществляет удар в гимнастический мат.

Далее, поочередно обегая фишки № 8-10, выполняет удары по воротам удобным способом (мячи № 4-6)

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!». Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом № 6 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**

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, мат) +3 сек.;

- невыполнение броска (удара) в кольцо (по воротам, в мат) +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 (обегание) одной из фишек +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.

Приложение 1

