**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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость |
|  | И.П.–О.С. |  |
| 1 | Шаг правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног вперед, приставляя ногу; упор присев – кувырок назад, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь,руки вверх – встороны; приставляя ногу прыжок с поворотом на 180 гр. | 0,5+2,0+0,5 |
| 2 | Упор присев – кувырок вперед в группировке; перекат назад стойка на лопатках без помощи рук (держать)– сгибаясь принять, сед в группировке. | 1,0 + 1,0 |
| 3 | Сед углом, руки в стороны (обозначить); лечь на спину руки вверх– согнуть руки и ноги «мост» (держать). | 0,5 + 1,5 |
| 4 | Лечь на спину, руки вверх– перекат вправо (влево) кругом в упор присев –встать руки вверх; махом одной,толчком другой переворот в сторону(колесо) в стойку ноги врозь. | 0,5+1,5 |
| 5 | Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны –фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45 гр.) обозначить; приставляя ногу прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. | 0,5+0,5 |
|  | Максимальное количество баллов. | 10,0 |

**Юноши**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость |
|  | И.П.- О.С. |  |
| 1 | Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны –фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45 гр.) обозначить; приставляя ногу, полуприсед кувырок вперед прыжком. | 0,5+1,0 |
| 2 | Кувырок, назад согнувшись в стойку ноги врозь; приставляя ногу, из упора присев стойка на голове и руках (обозначить). | 1,0 + 2,0 |
| 3 | Упор присев перекат назад стойка на лопатках без помощи рук (держать)– сгибаясь принять, сед углом, руки в стороны (обозначить), сед – наклон вперед (держать). | 2,0 |
| 3 | Из седа,кувырок назад согнувшись – встать руки вверх; махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь. | 1,0 + 1,5 |
| 4 | Приставляя правую (левую), поворот на право (налево) шагом вперед прыжок со сменой прямых ног вперед; приставляя ногу прыжок вверх с поворотом на 180 гр. | 0,5+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 (№1) и выполняет штрафной бросок. Далее передвигается к футбольному мячу (№ 2) и обводит фишки № 4, 5, 6, при этом фишку № 4 обводит с правой стороны. После обводки фишки № 6 участник продолжает движение к «зоне для удара» и выполняет удар по воротам удобным способом и переходит к мячу № 3.

Подобрав баскетбольный мяч, участник выполняет ведение мяча и обводит фишки № 1, 2, 3 дальней от них рукой, при этом фишку №1 обводит с правой стороны, после обводки фишки №3 движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Затем продолжает движение к мячу № 4 (мяч для флорбола) и клюшкой выполняет ведение вокруг фишек № 4, 5, 6, начиная с правой стороны, и продолжая движение до зоны удара, осуществляет удар по воротам.

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!». Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом для флорбола линии ворот, лицевой линии игровой площадки, совмещенной с линией ворот или боковой линии баскетбольной площадки, проведенной до линии ворот или в момент касания флорбольным мячом 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) +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.;

**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

