

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**

### **1. Акробатическая комбинация (юноши, девушки 9-11 классы)**

#### **1.1. «Золотое правило»**

Выбранные упражнения должны соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

#### **1.2. Оценка трудности**

На всех видах испытаний стоимость упражнений равна 10,0 баллам и составляет максимально возможную оценку за трудность.

#### **1.3. Оценка исполнения**

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

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

1.3.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

1.3.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,3 балла, грубыми – 0,5 балла. Падение наказывается сбавкой – 1,0 балл.

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

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

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

#### **1.4. Окончательная и итоговая оценки**

1.4.1. Окончательная оценка участника за выполненное упражнение выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнение, выставленной бригадой «В». Из этой суммы Председатель судейского жюри вычитает сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

1.4.2. Окончательные оценки максимально могут быть равны 10,0 баллам.

#### **1.5. Обеспечение безопасности**

1.5.1. Для обеспечения безопасности при выполнении упражнений судейской коллегией назначается лицо, обеспечивающее надёжную страховку участников.

1.5.2. Лицо, обеспечивающее страховку, не имеет право разговаривать с участником, оказывать ему помощь или подавать какие-либо знаки.

#### **1.6. Оборудование**

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

Юноши 9-10-11 класс

	С о е д и н е н и я	Стоимость
1.	Шагом вперёд, равновесие («ласточка»), руки в стороны (держать)	- 1,0 балл
2.	Выпрямиться и кувырок вперёд в упор присев – силой согнувшись стойка на голове и руках (держать) - опуститься в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 360° в стойку руки вверх	- 2,0 балла
3.	Два переворота боком в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу, поворот в основное направление, руки вниз и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх-наружу	- 3,0 балла
4.	Прыжком поворот кругом	- 1,0 балл
5.	Два- три шага разбега – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	- 3,0 балла

Девушки 9-10-11 класс

	С о е д и н е н и я	Стоимость
1.	Из стойки, шагом правой (левой) вперёд равновесие («ласточка») (держать).....	- 1,0 балл
2.	Упор присев – кувырок вперед ноги скрестно в упор присев, поворот кругом, кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, выпрямиться руки вверх .....	- 1,0 балл
3.	Два переворота боком и поворот в основное направление.....	- 2,0 балла
4.	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь, руки вверх-наружу – прыжок вверх с поворотом на 360° в стойку руки вверх.....	- 3,0 балла
5.	Кувырок вперед и перекатом назад стойка на лопатках (держать) – перекаат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны (держать) - лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост (держать) – поворот направо (налево) кругом в упор присев – встать в о.с.....	- 3,0 балла

## **2. Упражнение по мини-футболу юноши 9-11 классы**

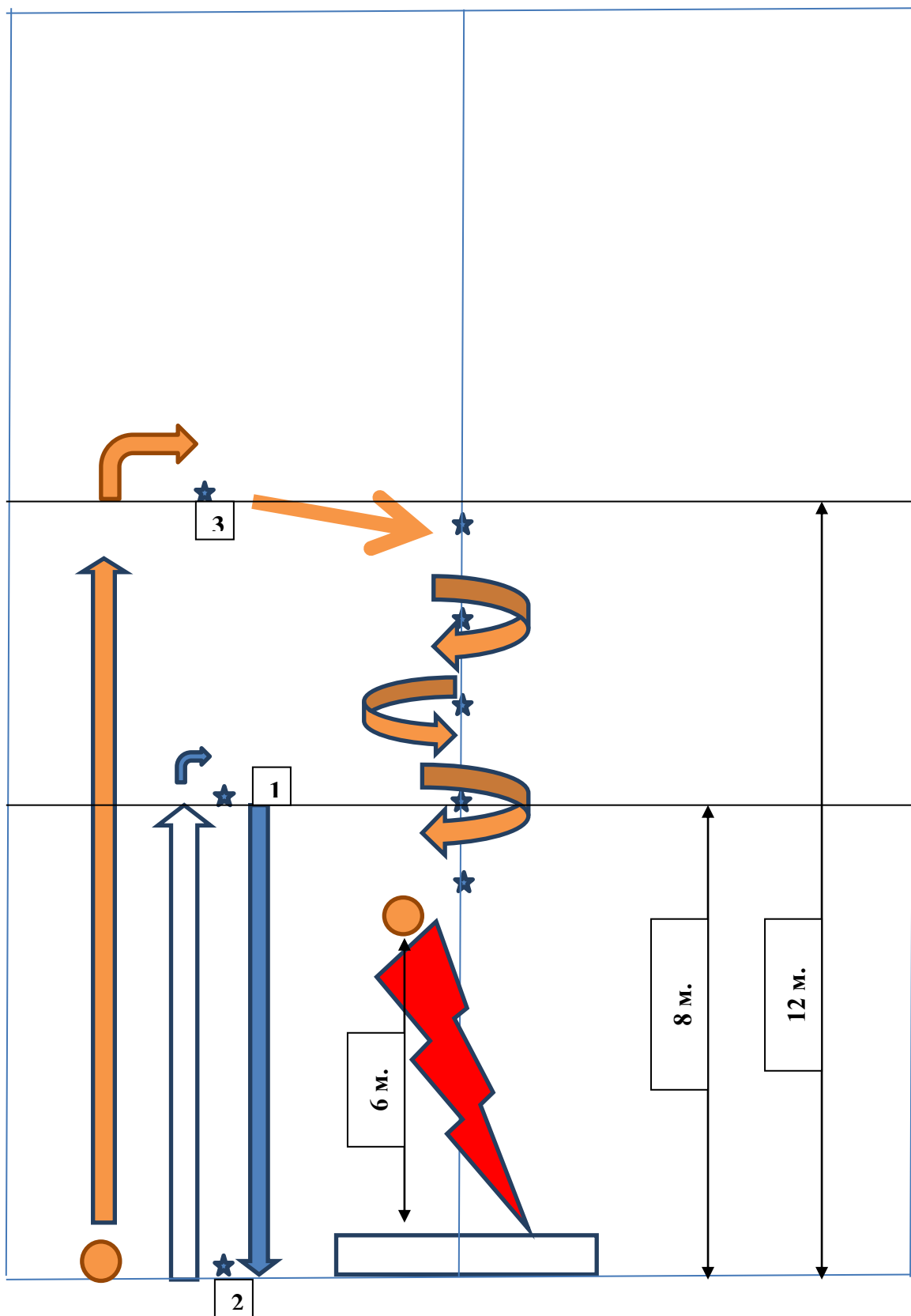
Участник стоит на лицевой линии площадки у фишки. Комбинация начинается по сигналу (*свистку*), участник начинает движение (*без мяча*) к фишке № 1, забегает за неё и бежит спиной вперед к фишке № 2 (*бег должен осуществляться спиной вперед, не боком и не вполоборота*). Забежав за фишку № 2, участник начинает ведение мяча к фишке № 3 (*при ведении мяча к фишке, участник должен выполнить минимум 4 касания по мячу*). Забежав за фишку № 3, участник кратчайшим путем ведет мяч к центральным фишкам, где осуществляет обводку пяти фишек (если у участника ведущая нога левая, то фишки можно начинать обводить с левой стороны, чтобы на удар по воротам мяч вывести с левой стороны). После обводки фишки, участник осуществляет удар по мини-футбольным воротам. Секундомер выключается при пересечении линии ворот (*если мяч попадает в стойку ворот, перекладину, или не попадает в створ ворот, то секундомер выключается по касанию стойки или перекладины, или пересечении лицевой линии площадки, а к общему времени участника прибавляется 3 секунды*).

*Примечание.* При потере контроля над мячом во время ведения и обводки фишек (если мяч вышел за пределы площадки) участник может взять мяч руками за пределами площадки, поставить мяч в площадку в ближайшем месте выхода мяча и продолжить комбинацию. Если участник потерял контроль над мячом, а мяч находится в игровой площадке, то участник продолжает комбинацию касанием ног, руками брать мяч в игровой площадке запрещено.

### **Штрафные секунды.**

1. Участник неверно осуществляет бег спиной вперед – штраф 3 секунды;
2. Участник при ведении мяча делает меньше 4 касаний мяча – штраф 3 секунды;
3. Участник не обводит одну из фишек или сбивает её мячом – штраф 1 секунда за каждую фишку;
4. Участник не попадает в створ ворот – штраф 3 секунды.

**Время выполнения упражнения фиксируется до сотых.**



Условные обозначения:

Мяч -



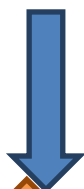
Фишка -



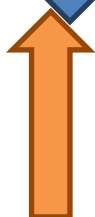
Бег -



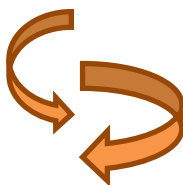
Бег спиной вперед -



Ведение мяча -



Обводка фишек -



Удар по воротам -

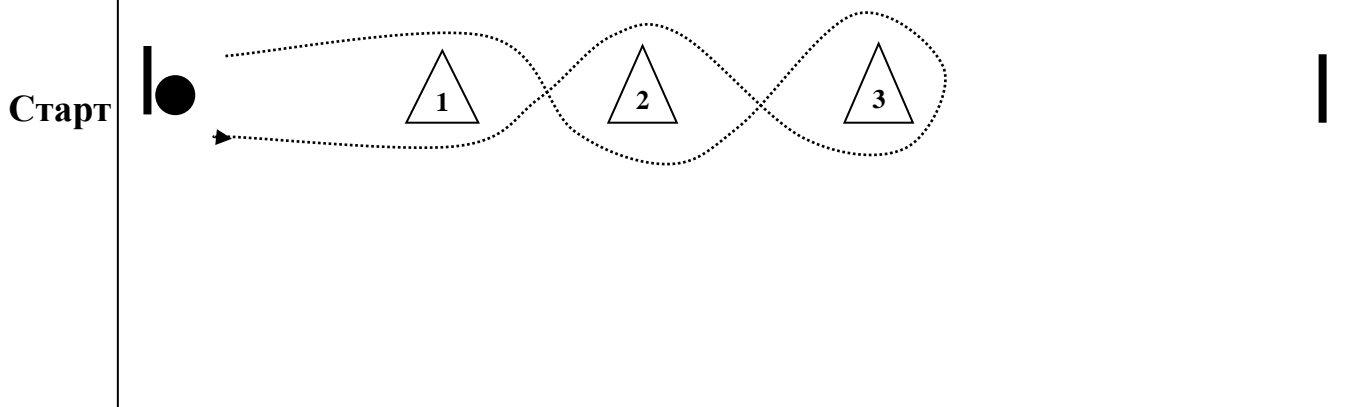


### 3. Упражнение по баскетболу девушки 9-11 классы.

#### Условия выполнения упражнения:

Участник находится под баскетбольшим щитом с мячом в руках лицом к фишке №1. По сигналу участник движется к фишке №1 и обводит ее с правой стороны, фишку №2 – с левой, фишку №3 – с правой стороны и ведёт мяч в обратном направлении, обводя фишки №2 и №1. Выполняет бросок в кольцо после двух шагов. Ведение мяча разрешается любой рукой. Расстояние от баскетболового щита до фишки №3 – **12 метров**. Расстояние между фишками - **2 метра**.

12 метров от щита до фишки №3  
2 метра расстояние между фишками



**Система оценивания:** Фиксируется время выполнения упражнения (до сотых).

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в кольцо. В случае непопадания мяча в корзину или «пробежки» участник наказывается штрафным временем – **5 секунд**. Если учащийся не оббегает фишку, он также наказывается штрафным временем – **5 секунд**. Общее время участника определяется как **сумма** времени выполнения упражнения и штрафного времени.