

Содержание конкурсных испытаний: практические задания

Баскетбол

Девушки, юноши, 9-11 класс

1. Оборудование и инвентарь

Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Шесть фишек-ориентиров, один баскетбольный мяч. Расстояние между фишками-ориентирами от 1,5 м до 3 м.

2. Программа испытаний

Участник находится на линии штрафного броска. По сигналу конкурсант берет мяч, выполняет штрафной бросок. Затем подбирает мяч и выполняет ведение мяча к противоположной штрафной линии. Перед линией штрафного броска остановка прыжком, затем выполняет бросок по кольцу. После броска подбирает мяч и выполняет ведение мяча правой рукой к фишке-ориентиру № 1, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 2, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 3, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 3 ведет мяч к щиту и выполняет остановку прыжком и бросок с большого уса ограниченной зоны (трех секундная зона). Подбирает мяч, разворачивается и обводит дальней рукой от фишек-ориентиров № 4,5,6 (правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6) далее ведет мяч к другому щиту и выполняет бросок в движение одной рукой сверху. Время останавливается по касанию мяча площадки.

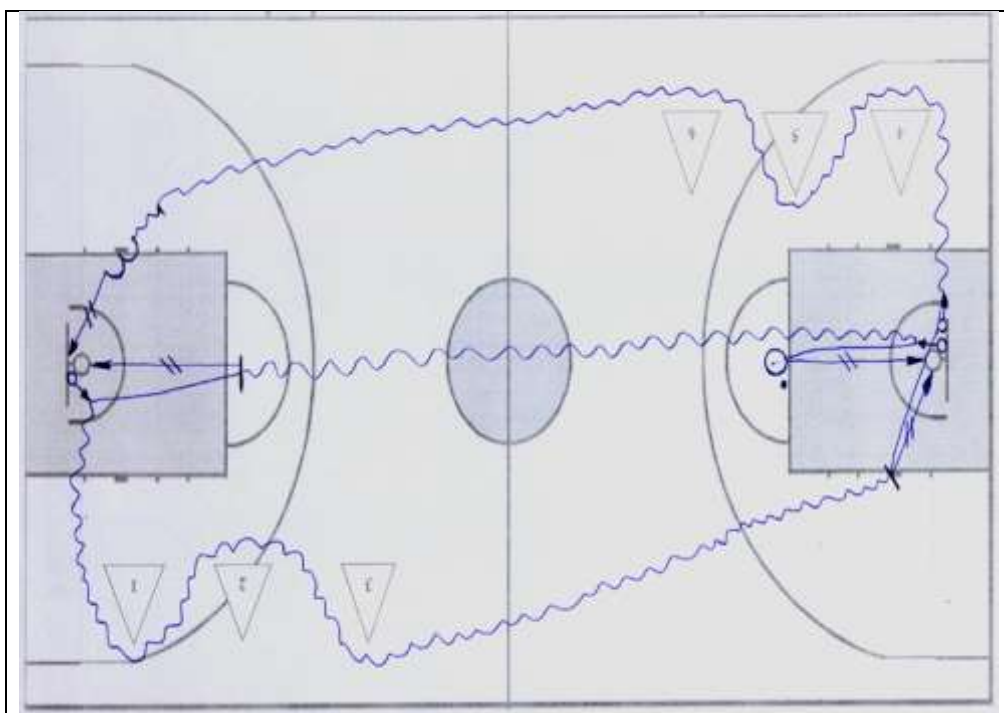


Рис.1. Комбинация выполнения практического задания по баскетболу
(девушки, юноши 9-11 классы)

3. Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в движение одной рукой сверху.

За каждый неточный бросок добавляется по 5 секунд к общему времени. За каждое попадание от общего времени отнимается по 5 секунд. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска – мяч не засчитывается, и ему начисляются 5 секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча, касание фишек-ориентиров участнику к его общему времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необегание фишки-ориентира добавляется по 3 секунды. За каждое нарушение программы испытания участнику добавляется по 3 секунды.

Гимнастика

1. Порядок выступлений

Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно без неоправданных пауз, по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов - 2 секунды. Общая суммарная стоимость выполненных соединений составляет базовую оценку, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных обязательных. Судьи оценивают качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально базовая оценка 10 баллов. В случае если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или связку полностью, его оценка снижается на стоимость невыполненного элемента или всей акробатической связки.

Для выполнения комбинации участнику предоставляется только одна попытка. 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.

Оценка действий участника и продолжительность упражнения фиксируется с момента выполнения первого движения и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказываются соответствующими сбавками. Представителям команд не разрешается разговаривать или давать указания гимнастам во время выполнения упражнения.

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на каждого участника. Комбинация выполняется на дорожке из гимнастических матов.

Испытания проводятся в виде выполнения акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

2. Программа испытаний

Девушки 9-11 классы

АКРОБАТИКА

	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка.	
1.	Шаг правой (левой) равновесие.	3,0
2.	Выпад левой (правой), руки в стороны.	1,0
3.	Кувырок вперёд, толчком одной, в сед с наклоном (руки вверх).	2,0
4.	Кувырок назад в упор присев.	2,0
5.	Прыжок вверх (прогнувшись), с поворотом кругом.	2,0
6	И.п. – основная стойка.	
		10 баллов

3. Юноши 9-11 классы.

АКРОБАТИКА

	Элементы и соединения	Стоимость (балл)
	И.п. – основная стойка.	
1.	Прыжком кувырок вперёд с 2-3 шагов разбега.	2,0

2.	Стойка на голове, силой.	3,5
3.	Упор присев, кувырок назад, прыжок вверх (прогнувшись) с поворотом кругом.	2,0
4.	«Старт пловца» длинный кувырок вперед.	2,0
5.	Прыжок вверх (прогнувшись), ноги врозь.	0,5
	И.п. – основная стойка.	
		10 баллов

Легкая атлетика

Девушки, юноши 9-11 класс

Маятниковый бег.

Оборудование: волейбольная площадка, секундомер.

Программа испытаний: Участник стартует от лицевой линии волейбольной площадки из положения высокого старта. Добегает до линии нападения (6 м), заступая одной ногой за линию, поворачивается на 180° и бежит в обратном направлении (6 м). Заступает одной ногой за лицевую линию (линию старта), поворачивается на 180° и бежит до средней линии (9 м). Заступает одной ногой за среднюю линию, поворачивается на 180° и бежит до лицевой линии (линии старта) (9 м). Заступает одной ногой за лицевую линию, поворачивается на 180° и бежит до второй линии нападения (12 м), поворачивается на 180° и бежит до лицевой линии (линии старта) (12 м). Заступает одной ногой за лицевую линию, поворачивается на 180° и бежит до противоположной лицевой линии (18 м.). Заступает одной ногой за лицевую линию, поворачивается на 180° и бежит до лицевой линии (линии старта) (18 м). Заступает одной ногой за лицевую линию, поворачивается на 180° бежит в обратном направлении до средней линии (9 м) финишируя. Секундомер выключается, когда участник пересекает среднюю линию волейбольной площадки любой частью тела. Время засекается на электронный секундомер до сотых секунд (например: 23, 29 с). В сумме участник пробегает расстояние 99 метров.

Участник выполняет одну зачетную попытку.

В случае недобегания до указанной линии или нарушения последовательности движения участник дисквалифицируется с результатом 0 баллов, в случае незаступания одной ногой за линию участнику прибавляется 0,5 сек. за каждое нарушение.

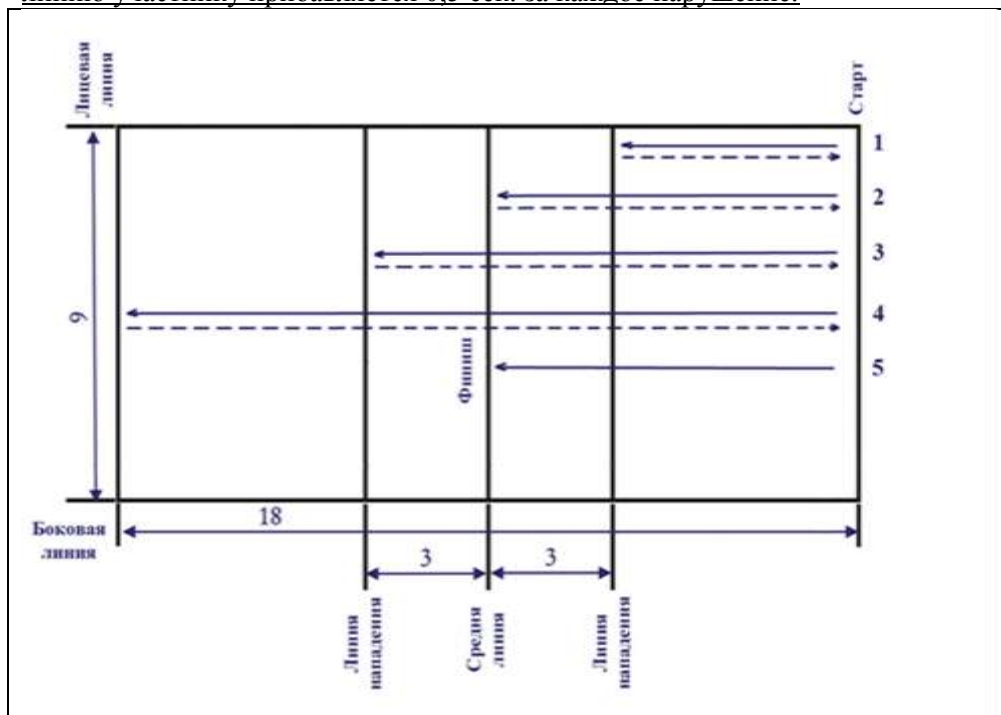


Рис.2. Порядок выполнения маятникового бега по разметкам волейбольной площадки