

Практические испытания

Практика №1

ГИМНАСТИКА

Внешний вид участников:

девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»);

юноши - в гимнастические майки, ширина лямок которых не превышает 4 см., трико, спортивные шорты с открытыми коленями.

Майки не должны быть одеты поверх шорт или трико. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком. Использование украшений не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла.

Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужёстких гимнастических матов не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации для юношей и девушек всех возрастных групп из элементов входящих в программу общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура. Для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка.

Акробатическая комбинация во всех возрастных группах носит строго обязательный характер, **разучивается заранее в период подготовки к олимпиаде** (может поменяться только последовательность элементов в комбинации).

После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается. Акробатическая комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание. Комбинация должна выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов - 2 секунды. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит вверх поднятая рука. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказывается соответствующими сбавками.

Руководителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания гимнастам во время выполнения ими упражнения.

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

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 гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

Только арбитр имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.

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

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая заранее оговоренные специальные требования к трудности и технике исполнения отдельных элементов. Ошибки исполнения могут быть мелкими, средними и грубыми. Выявление каждой из них приводит к снижению оценки элемента соответственно на 0,1, 0,2 или 0,3 балла.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент (соединение) или заменил его другим, его оценка снижается на стоимость невыполненного элемента (соединения).

Максимально возможная окончательная оценка - 10,0 баллов.

Девушки, 7-8 класс

Акробатические элементы	Стоимость в баллах
Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать)	1,0

Кувырок вперёд в упор присев	2,0
Кувырок назад – упор присев	2,0
Перекат назад в стойку на лопатках (держать) с помощью рук – перекат вперёд - упор присев	1,0
Сед углом, руки в стороны (держать)	1,0
Лечь, руки вверх – согнуть руки и ноги – мост (держать)	1,0
Поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,0
Прыжок вверх, прогнувшись, ноги вместе	1,0
	10,0 баллов

Юноши, 7-8 класс

Акробатические элементы	Стоимость в баллах
Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать)	1,0
Кувырок вперёд прыжком – упор присев	2,0
Прыжок вверх с поворотом на 180° - упор присев	2,0
Кувырок назад – упор присев – встать ноги врозь	2,0
Наклон вперёд прогнувшись (обозначить), руки в стороны	1,0
Кувырок вперёд в стойку на лопатках (держать), с помощью рук – перекат вперёд - упор присев	1,0
Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
	10,0 баллов

Сбавки за нарушение требований к порядку и технике выполнения упражнения

1. Отсутствие или невыполнение обязательных элементов (стоимость элемента)
2. Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела – до 0,3 балла.
3. Отклонение от оси движения, выход за пределы акробатической дорожки – до 0,5 балла за каждый раз.
4. Фиксация статического элемента менее 2 сек – 1,0 балл.
5. Задержка начала упражнения более 20 сек – 0,5 балла.
6. Задержка начала упражнения более 30 сек – упражнение не оценивается.
7. Повторное выполнение после неудачного начала – 0,5 балла.
8. Оказание помощи, поддержка – 0,5 балла, в каждом случае.
9. Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения – 0,3 балла.
10. Нарушение требований к спортивной форме – 0,5 балла.
11. Нарушение участником правил поведения во время проведения конкурсных испытаний (после предупреждения - сбавка 0,5 балла с окончательной оценки).

Практика №2

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - БАСКЕТБОЛ

Внешний вид участников:

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки. Использование украшений не допускается

Порядок выступления:

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

После вызова у участника есть 20 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 должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

За нарушения главный судья по баскетболу 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.

Судьи

Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

Оборудование

Четыре фишки-ориентира, четыре баскетбольных мяча, баскетбольные корзины, секундомер.

Программа выступления

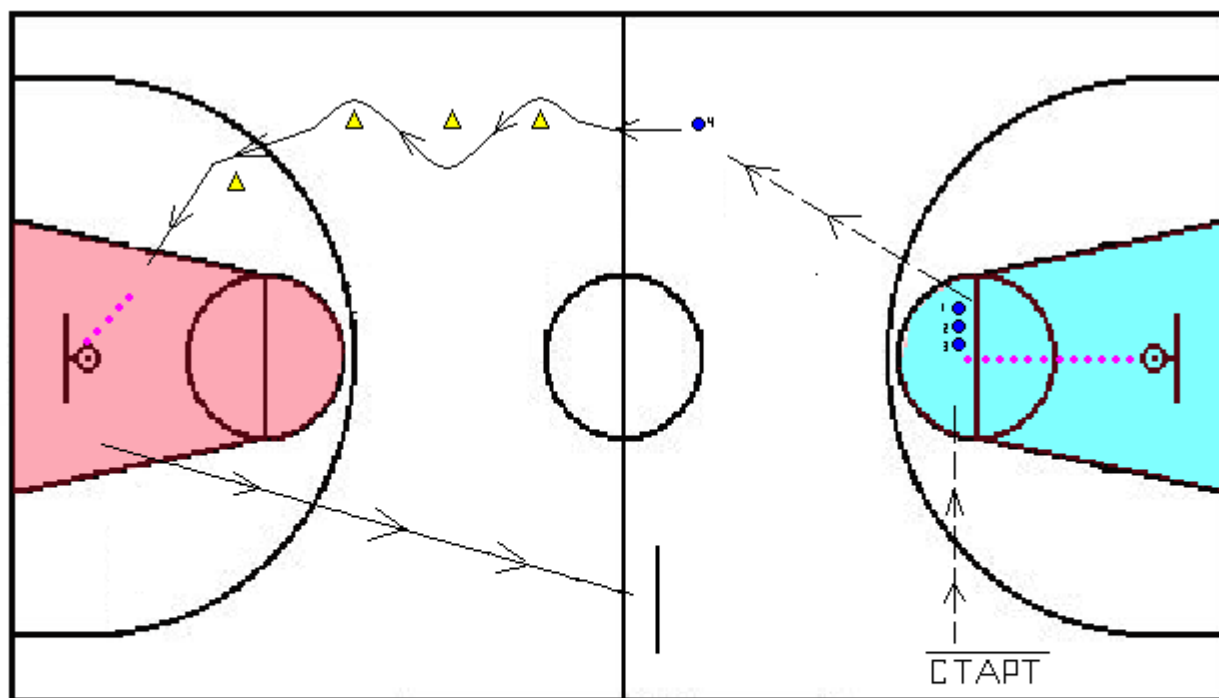
Участник находится на линии старта. По сигналу судьи конкурсант бежит к мячу №1 и выполняет штрафной бросок, затем берет мяч № 2, выполняет штрафной бросок. Так же с мячом №3. Не подбирая мячи, бежит к мячу №4, берет его, выполняет ведение мяча правой рукой до фишки – ориентира № 1, обводит фишки-ориентеры №1, №2, №3 левой-правой-левой рукой соответственно. Не останавливаясь, продолжает ведение мяча до фишки–ориентира №4 правой рукой, обводит ее. Затем выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Делает подбор мяча и движется по прямой, ведя мяч к финишу. Время останавливается, когда участник пересек финишную линию.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

Оценка исполнения

Если участник из 3 бросков со штрафной линии не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом в 4 секунды. Если участник не попал в кольцо после двух шагов из-под щита, к его времени прибавляется 5 секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишек-ориентиров добавляется 10 секунд штрафного времени, за непредусмотренную программой смену направления движения – 5 секунд.

Схема выполнения задания



Условные обозначения

- - Мяч
- ▲ - Фишка (стойка)
- - бросок в кольцо
- - ведение мяча
- -> - - - - - передвижения без мяча

Практика №3 Нормативы ВФСК ГТО

Испытания состоят из выполнения двух тестов сдачи нормативов ГТО: это подтягивание из виса на высокой перекладине и поднимание туловища за 1 минуту для юношей, для девушек - поднимание туловища за 1 минуту и прыжки в длину с места.

Программа испытаний: Подъём туловища за 1 минуту.

1. Конкурсное испытание заключается в поднимании туловища за 1 минуту по существующим правилам (каждому участнику дается одна попытка).

2. *Оборудование:* гимнастические маты, секундомер, свисток.

3. *Процедура тестирования:* исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один участник выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться гимнастического мата. Упражнение выполняется в течение 1 минуты.

4. *Оценка исполнения:* Фиксируется количество подниманий туловища за данное время. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

5. *Оценка результата:* Количество переводится в баллы по таблице.

Программа испытаний: подтягивания в висе на перекладине - юноши.

1. Конкурсное испытание заключается в подтягивании в висе на перекладине по существующим правилам (каждому участнику дается одна попытка).

2. *Оборудование:* высокая перекладина, гимнастический мат.

3. *Процедура тестирования:* исходное положение - вис на вытянутых руках хватом сверху (большими пальцами внутрь); подъем; вис на согнутых руках и опускание. Во время

подтягивания, которое выполняется до уровня «подбородок выше перекладины», туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо.

4. *Оценка исполнения:* Фиксируется количество подтягиваний. Движения, выполненные с нарушением правил (рывки, подбородок ниже перекладины, руки не разогнуты, ноги поднимаются или сгибаются), не засчитываются.

5. *Оценка результата:* Количество переводится в баллы по таблице.

Программа испытаний: Прыжок в длину с места.

1. Конкурсное испытание заключается в прыжке в длину с места толчком двух ног по существующим правилам (каждому участнику дается три попытки).

2. *Оборудование:* сантиметровая рулетка.

3. *Процедура тестирования:* спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на линию, выполняется прыжок с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. После приземления участник фиксирует прыжок 3 секунды, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

4. *Оценка исполнения:* Фиксируется расстояние в сантиметрах, от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки – засчитывается лучший результат. Нарушение правил в технике: при отталкивании был заступ за линию; после выполнения прыжка не было зафиксировано место приземления; выход с места приземления назад. Прыжок, выполненный с нарушением правил, не засчитывается.

5. *Оценка результата:* Результат переводится в баллы по таблице.

	Юноши			Девушки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
Подтягивание из виса на высокой перекладине	10	6	4	-	-	-
Поднимание туловища за 1 минуту	42	36	30	40	30	25
Прыжки в длину с места	-	-	-	175	155	150