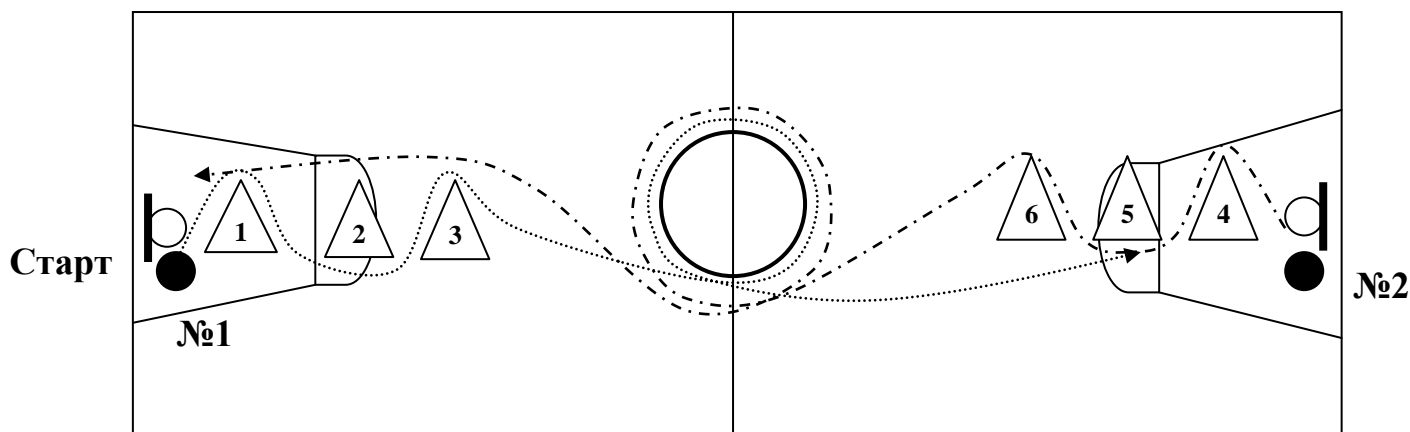


## Практический тур

Контрольное испытания по БАСКЕТБОЛУ  
юноши и девушки 9-11 классы



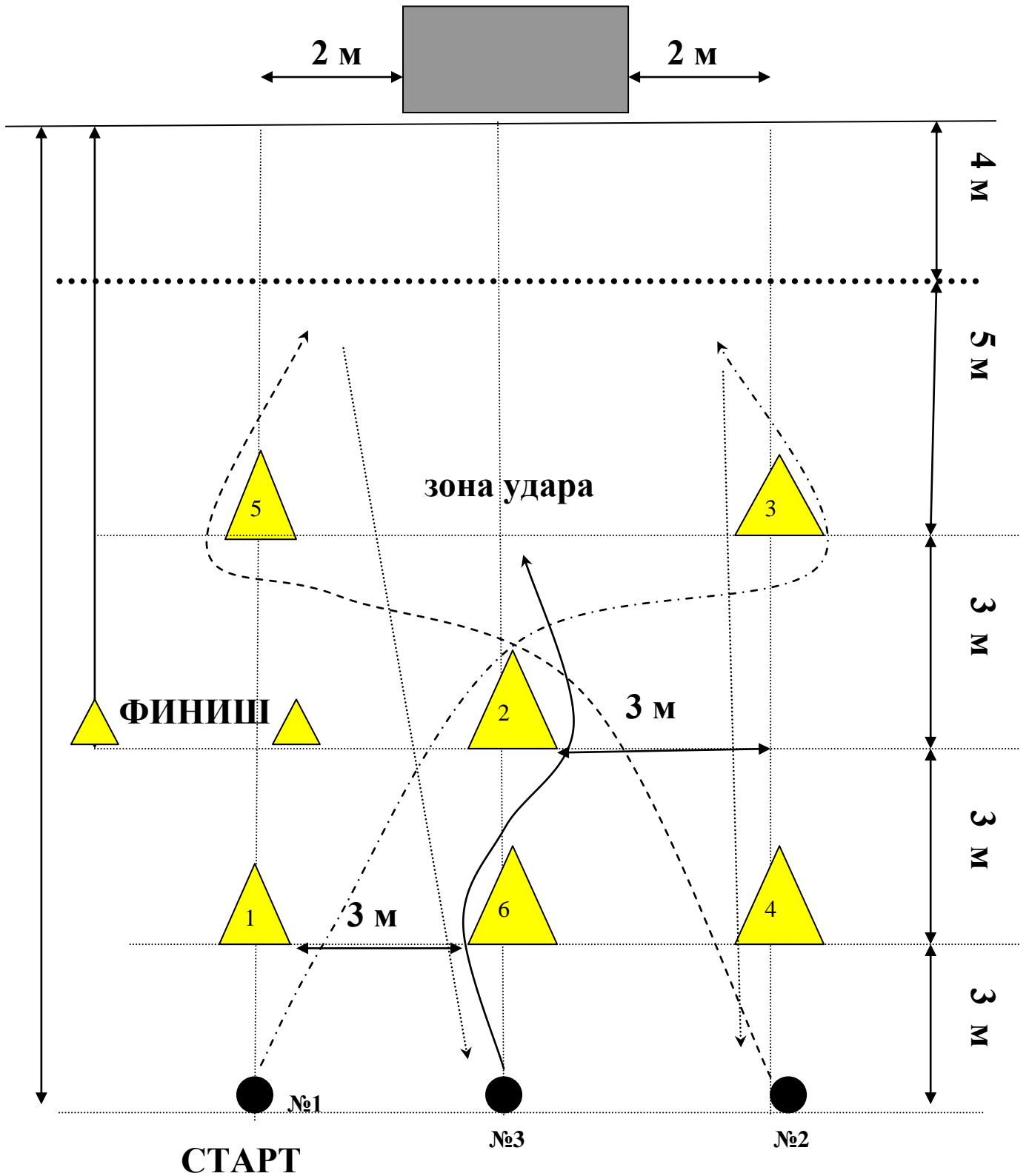
### Условные обозначения

Участник находится на середине лицевой линии площадки лицом к фишке №1, мяч находится впереди участника на площадке. По сигналу конкурсант берет мяч №1 выполняя ведение движется к фишке №1 и обводит ее с левой стороны, дальше ведет мяч к фишке № 2 и обводит ее с правой стороны, далее ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с левой стороны. Далее ведет мяч к центральному кругу и выполняет обводку центрального круга с правой стороны против часовой стрелки. После обводки ведет мяч к штрафной линии и выполняет один штрафной бросок в кольцо, после броска бежит ко 2 мячу и выполняет ведение движется к фишке №4 и обводит ее с правой стороны, дальше ведет мяч к фишке № 5 и обводит ее с левой стороны, далее ведет мяч к фишке №6 и обводит ее с правой стороны. Продолжает движение к центральному кругу и выполняет обводку центрального круга с левой стороны по часовой стрелки. После прохождения круга движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

## **Оценка исполнения**

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину после двух шагов из-под щита. В случае непопадания в корзину после двух шагов участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек. за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 7 секунд. Если участник, не попал штрафной бросок к его времени прибавляется 6 сек. 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 центрального круга добавляется 15 сек. штрафного времени, за смену направления движения 10 секунд. Касание центрального круга мячом или любой другой частью тела (за каждое касание по 2 сек) За необбегание фишки и перемещение неуказанным способом добавляется по 5 штрафных секунды за каждое несовершенное оббегание.

Контрольное испытание по футболу  
юноши и девушки 9-11 классы



▲ - фишка      ● - мяч

## Упражнение по футболу

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 x 2 м). В 2 м вправо и влево от боковых стоек ворот на расстоянии 9 м. устанавливается первая пара фишек, на расстоянии 12 м устанавливаются 1 фишка и 15 м от линии ворот располагаются три фишки (всего 6 фишек). На лицевой линии в 3 м устанавливаются 3 мяча напротив фишек №1, №6, №4 слева на площадке устанавливается контрольная стойка (Финиш).

По сигналу участник стартует с лицевой линии с мячом №1, выполняя ведение мяча, участник обводит первую фишку справа, вторую слева и третью справа и движется к воротам для атаки ворот, справа от третьей фишки. Участник выполняет удар по воротам низом правой ногой с любой точки площадки, не пересекая 4-ех метровую линию.

Выполнив удар, участник движется ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии напротив фишки №4, выполняя ведение мяча, участник обводит четвертую фишку слева, вторую справа и пятую слева и движется к воротам для атаки ворот, слева от пятой фишки. Участник выполняет удар по воротам низом левой ногой с любой точки площадки, не пересекая 4-ех метровую линию.

Выполнив удар, участник движется к третьему мячу, находящемуся на лицевой линии по середине площадки, выполняя ведение мяча, участник обводит шестую фишку слева, вторую справа и движется, для атаки ворот. Участник выполняет удар по воротам верхом с любой точки любой ногой, не пересекая 4-ех метровую линию. Выполнив удар, участник финиширует на средней линии площадки.

### **Штрафное время начисляется за следующие ошибки:**

1. Не оббегание фишки с мячом – плюс 10 сек;
2. Удар по мячу не той ногой - плюс 5 сек;
3. Непопадание по воротам – плюс 10 сек;
4. Удар по воротам низом – плюс 5 сек;
5. Касание фишки (мячом, ногой) - плюс 3 сек;
6. Выполнение удара за 4-ех метровой линией – плюс 3 сек;

## Контрольное испытание по ФЛОРБОЛУ юноши и девушки 9-11 классы

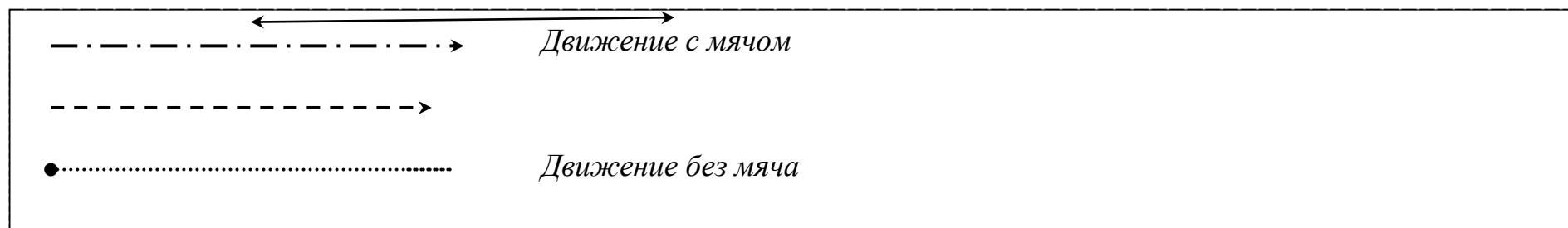
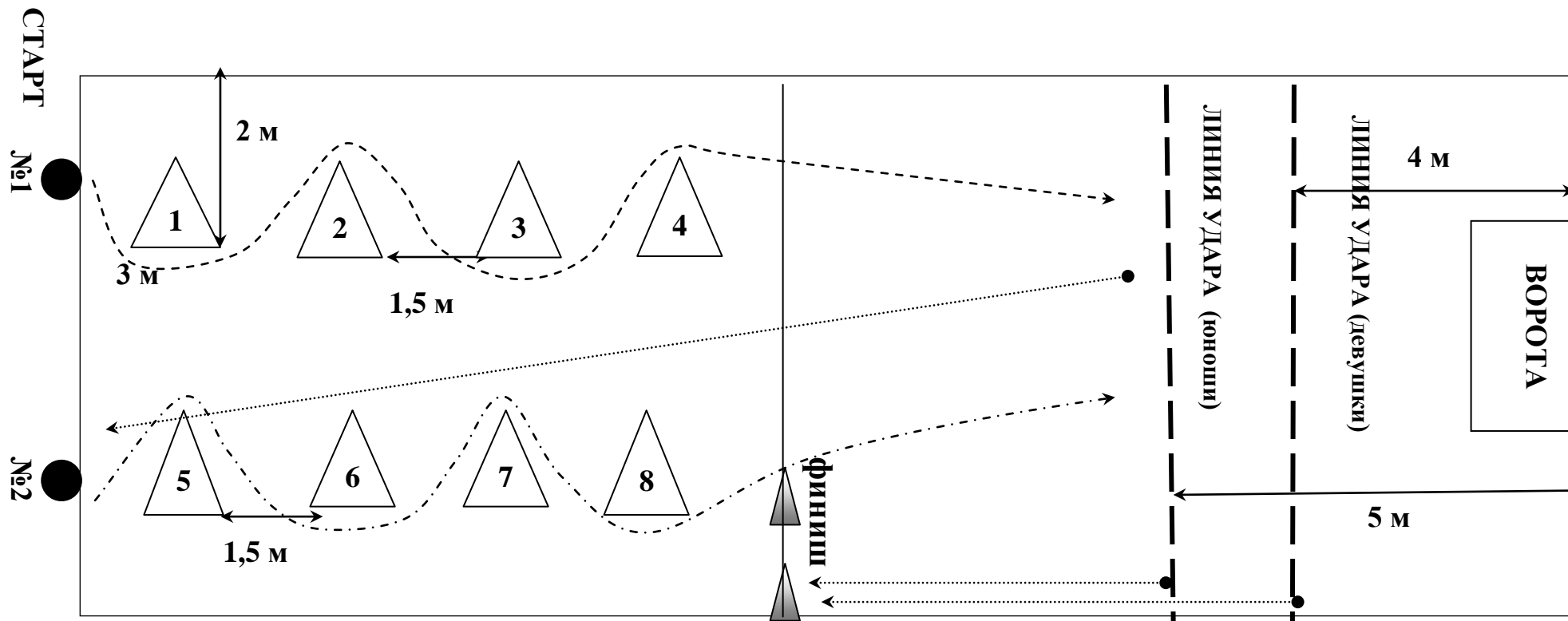
Участник находится на лицевой линии (на старте) в исходном положении. По сигналу судьи конкурсант клюшкой ведет мяч №1 к фишке №1, обводит ее с правой стороны, далее движется к фишке №2, обводит ее с левой стороны, продолжает движение к фишке №3 и обводит ее с правой стороны; фишку №4 с левой стороны и далее ведет мяч к линии удара (юноши – 5 м, девушки – 4 м), останавливает мяч и выполняет один удар по воротам.

После удара возвращается к лицевой линии и выполняет ведение мяча №2 к фишке №5, обводит ее с левой стороны, далее движется к фишке №6, обводит ее с правой стороны, продолжает движение к фишке №7 и обводит ее с левой стороны, фишку №8 с правой стороны и движется к линии удара (юноши – 5 м, девушки – 4 м) и выполняет один удар по воротам в движении, не останавливаясь с любой точки, не пересекая линии удара. Затем направляется к финишу без мяча.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент, когда участник финиширует на средней линии в финишном створе. Если после удара в движении мяч попадает в ворота верхом от общего времени отнимается 3 сек.

### Оценка испытаний

1. За необбегание участником фишки – плюс 3 сек за каждую фишку.
2. Ведение мяча неуказанным способом – плюс 4 сек.
3. Выполнение удара по мячу неуказанным способом – плюс 4 сек.
4. Выполнение удара по мячу за линией – плюс 5 сек.
5. Непопадание по воротам – плюс 5 сек.
6. Касание фишки любой частью тела при выполнении задания (мячом или клюшкой) – плюс 1 сек.



## ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Испытания проводятся в виде выполнения участниками акробатической комбинации, произвольно составленной из пяти обязательных соединений. Стоимость каждого соединения, в зависимости от его трудности, варьируется от **1,0** до **3,0** баллов. Если участник не выполнил какой-либо элемент, включённый в соединение, или соединение полностью, его оценка снижается на стоимость соединения

Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

Продолжительность выполнения комбинации не должна превышать **70** секунд.

Общая суммарная стоимость выполненных соединений составляет базовую оценку, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения обязательных и добавленных участником связующих элементов. Максимальная оценка **10.0** баллов.

Судьи оценивают качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

### ДЕВУШКИ 9-11 классы

	С о е д и н е н и я	Стоимость
1.	Из стойки, шагом правой (левой) вперёд равновесие («ласточка»), держать	- <b>1,0</b> балла
2.	Упор присев – два кувырка назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны	- <b>1,0</b> балла
3.	Переворот в сторону («колесо») – переворот в сторону с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения	- <b>2,0</b> балла
4.	Два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360°	- <b>3,0</b> балла
5.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать – перекат 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	- <b>3,0</b> балла

## ЮНОШИ 9-11 классы

	<b>С о е д и н е н и я</b>	<b>Стоимость</b>
1.	Шагом вперёд, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать	- <b>1,0</b> балла
2.	Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд, встать, руки вверх	- <b>1,0</b> балла
3.	Кувырок вперёд в упор присев – силой стойка на голове и руках, держать - опуститься в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180 °	- <b>2,0</b> балла
4.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь – приставляя ногу, поворот в сторону движения на 90 ° и, взмахом рук, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	- <b>3,0</b> балла
5.	Два- три шага разбега – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	- <b>3,0</b> балла

## КОНКУРСНОЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

*Девушки 9-11 классы:* 500 м.

*Юноши 9-11 классы:* 1000 м.

Состязания в гладком беге проводятся в манеже на специальной беговой дорожке длина, которой составляет 200 м. (бег осуществляется против движения часовой стрелки).