

**Контрольное испытания по БАСКЕТБОЛУ
юноши и девушки 9-11 классы**

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**

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;

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

юноши и девушки 9-11 классы

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.