

# *Практический тур*

## **БАСКЕТБОЛ**

**Девушки и юноши 9-11 классы**

### **Регламент испытания**

#### **1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке.

#### **2. Участники**

2.1. Девушки и юноши должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 5 секунд).

#### **3. Порядок выступления**

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

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

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

3.5. За грубые нарушения порядка выступления главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытаниях.

#### **4. Повторное выступление**

4.1. 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.

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

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

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

## **5. Разминка.**

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

## **6. Судьи**

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

## **7. Оборудование**

7.1. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол.

7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

7.3. Девять фишек-ориентиров, один баскетбольный мяч, баскетбольные корзины.

## **8. Программа выступления**

Участник находится на линии старта лицом к фишке № 1 без мяча. По сигналу судьи конкурсант движется к фишке № 1, оббегает ее с правой стороны, затем фишку № 2 с левой стороны и фишку № 3 с правой стороны. Далее двигается к мячу № 1 и выполняет один бросок в кольцо щита № 1. После броска, участник без мяча, движется к фишке № 4 и оббегает ее с левой стороны, далее оббегает фишку № 5 с левой стороны, фишку № 6 с правой стороны. Движется к мячу № 2 и выполняет один бросок в кольцо щита № 1. После броска движется к мячу № 3, который находится на линии штрафного броска и выполняет один штрафной бросок в кольцо щита № 1.

После штрафного броска участник ловит мяч и с ведением движется к центральному кругу площадки, оббегая его с любой стороны. Далее ведет мяч к щиту № 2 и выполняет один бросок в кольцо любым способом. Затем движется к мячу № 4 и выполняет один штрафной бросок в кольцо щита № 2. После штрафного броска участник ловит мяч и движется с мячом к щиту № 1 и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

В случае непопадания в корзину участнику дается одна дополнительная попытка броска по кольцу щита № 1 любым способом. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после выполнения точного броска или после выполнения дополнительного броска. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

## **9. Оценка исполнения**

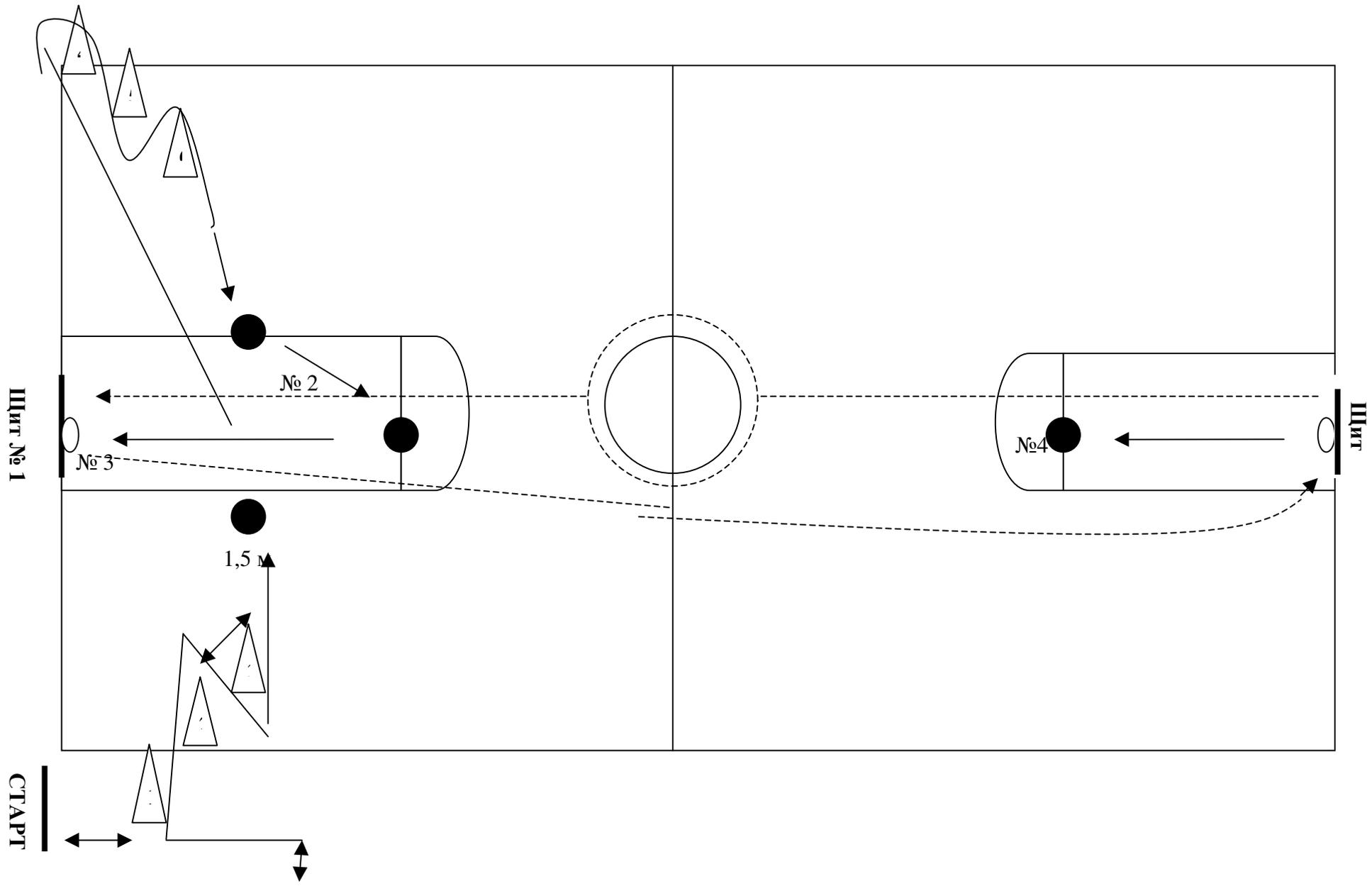
За необбегание фишки – штраф 3 секунды за каждую фишку.

За каждое непопадание мяча в кольцо – штраф 5 секунд.

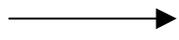
За невыполнение бросков - штраф 10 секунд.

За необбегание центрального круга - штраф 10 секунд.

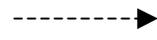
За каждое нарушение правил техники ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) - штраф 1 секунда.



Линия старт



- движение без мяча



- движение с мячом



## **Контрольное испытание по футболу**

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 x 2 м). На расстоянии 10м от линии ворот располагается зона для удара по воротам (шириной 1 м). В 2 м вправо и влево от боковых стоек ворот и по центру ворот на расстоянии 11м, 14м и 17м от линии ворот располагаются по 3 (всего 9 фишек). На расстоянии 20 от линии ворот устанавливается 3 мяча и на расстоянии 22м устанавливаются три контрольные стойки.

По сигналу участник стартует от левой контрольной стойки к находящемуся напротив нее мячу. Выполняя ведение мяча, участник обводит первую фишку слева, вторую справа и движется в зону удара, для атаки ворот, слева от третьей фишки. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам верхом левой ногой.

Выполнив удар, участник движется к средней контрольной стойке, обегает ее, и бежит ко второму мячу. Выполняя ведение мяча, участник обводит фишки с любой стороны и движется в зону удара, для атаки ворот, выполняет удар по воротам верхом правой или левой ногой.

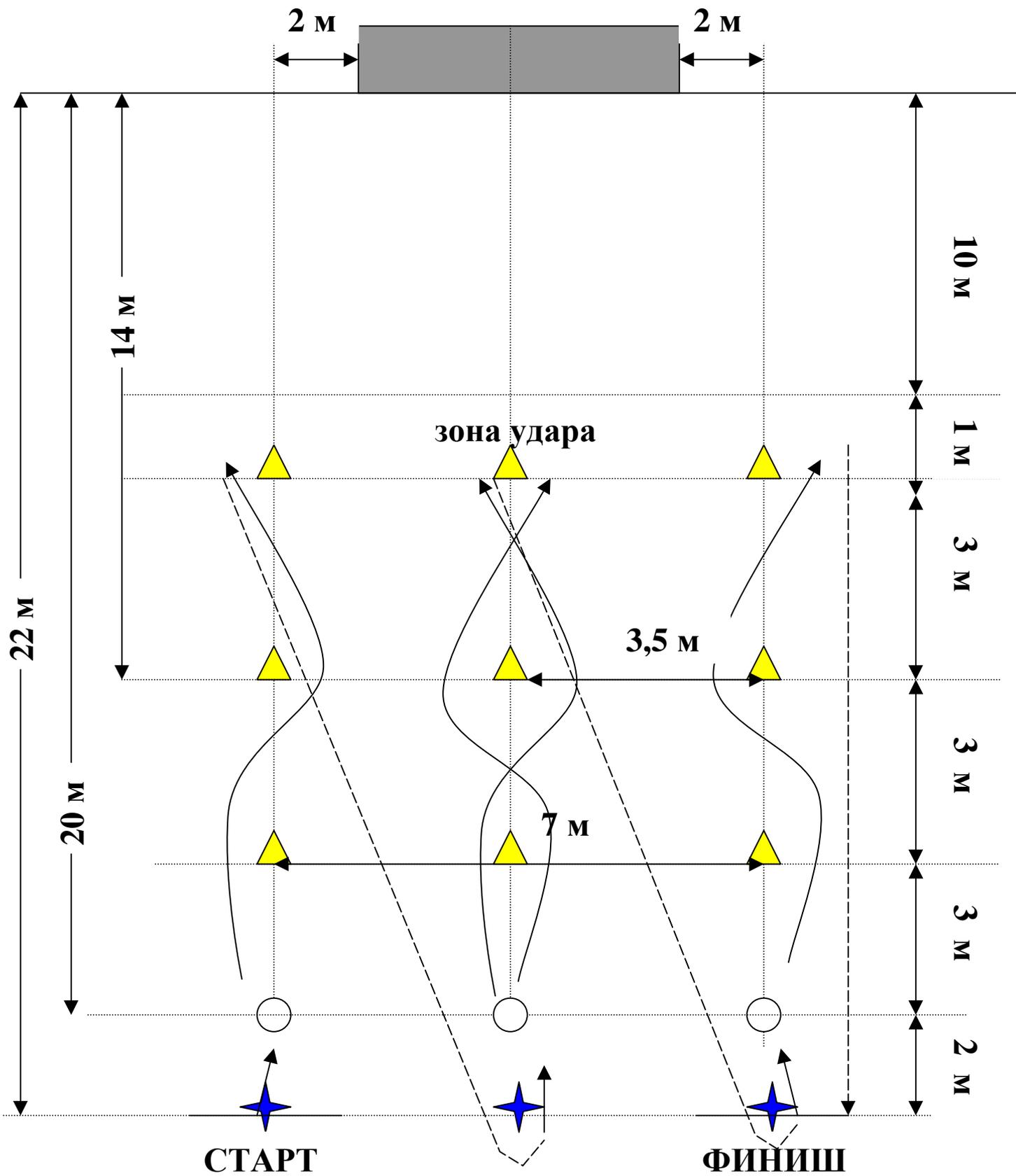
Выполнив удар, участник движется к правой контрольной стойке, обегает ее, и бежит к третьему мячу. Выполняя ведение мяча, участник обводит первую фишку справа, вторую слева и движется в зону удара, для атаки ворот, справа от третьей фишки, выполняет удар по воротам верхом правой ногой.

Выполнив удар, участник финиширует возле правой контрольной стойки.

Упражнение считается законченным, если участник обвел все фишки, нанес удары по воротам из зоны удара и пересек финишную линию. Время определяется с точностью до 0,01 сек.

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

1. Не обегание фишки с мячом – плюс 10 сек;
2. Нанесение удара по мячу вне зоны удара – плюс 5 сек;
3. Удар по мячу не той ногой - плюс 5 сек;
4. Непопадание по воротам – плюс 15 сек;
5. Удар по воротам низом – плюс 5 сек.



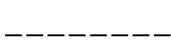
- фишка



- мяч



- контрольная стойка



- путь без мяча

## Региональный этап 2011 - 2012г.

### ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов или выполнения менее половины расцененных элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться по прямой линии со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет базовую оценку, равную **10,0** баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки, допущенные при выполнении отдельных элементов.

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

#### ДЕВУШКИ

И.п. – основная стойка

1. Левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо) – одноименный поворот направо (налево) на одной на  $360^\circ$ , другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь ..... **1,0**
2. Шагом одной, равновесие (держат) ..... **1,0**
3. Шагом одной, сгибая другую вперед - прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро не ниже  $90^\circ$ ) - прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже  $90^\circ$ ) – шаг и, приставляя ногу, упор присев..... **0,5 + 0,5**
4. Кувырок вперед в сед в группировке и. перекатом назад, стойка на лопатках (держат)..... **1,0**
5. Перекат вперед в упор присев – встать в стойку скрестно правой, руки вверх - поворот налево кругом..... **0,5**
6. Махом одной, толчком другой переверот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения, руки вверх ..... **1,5**
7. Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись – ..... **1,0+0,5**
8. Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$ ... **1,0+1,5**

## ЮНОШИ

И.п. – основная стойка

1. Отставляя правую (левую) в сторону, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать – ..... **1,5**
2. Силой прогнувшись опускание в упор лёжа – толчком ног, упор присев – встать в стойку, руки в стороны – ..... **0,5**
3. Переворот в сторону (колесо) – переворот в сторону и, приставляя ногу, поворот на 90° спиной к направлению движения – ..... **1,0 + 1,0**
4. Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку, руки вверх..... **0,5 + 0,5**
5. Шагом вперёд – равновесие, держать..... **1,0**
6. Два шага вперёд – кувырок вперёд прыжком – прыжок в группировке – ..... **1,0 + 0,5**
7. – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°. **1,0 + 1,5**

### 1. Форма участников

**1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.**

**1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.**

**1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».**

**1.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.**

### 2. Порядок выступлений

**2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.**

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

**2.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.**

**2.4. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка**

### **3. Повтор выступления**

3.1. Выступление может быть начато во второй раз, если оно было прервано из-за дефекта оборудования. Ошибка участника не является основанием для повторения упражнения.

3.2. Только главный судья по гимнастике может решить, сможет ли участник начать выступление повторно. В этом случае упражнение должно быть выполнено с начала.

### **4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам должна быть предоставлена разминка из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

### **5. Судьи**

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

5.2. Рекомендуются включить в состав судейской бригады две группы судей, каждую из которых возглавляет старший судья. Группа «**А**» оценивает трудность выполненного участником упражнения и выводит базовую оценку. Группа «**В**», оценивает качество исполнения упражнения и определяет соответствующую сбавку, которая затем вычитается из базовой оценки.

### **6. Программа испытаний**

6.1. Участник должен выполнить обязательную акробатическую комбинацию.

6.2. Изменять порядок элементов в комбинации запрещено.

6.3. Общая продолжительность выполнения упражнения не должна превышать **50** секунд. При продолжительности упражнения более указанного времени, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть, если участник выполнил более половины расцененных элементов.

### **7. Оценка исполнения**

7.1. Упражнение оценивается, если общая стоимость выполненных элементов превышает **5,0** баллов.

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

- нарушение техники исполнения акробатического элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости, его искажению;
- замена одного элемента другим, даже технически более сложным;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- приземление в сед или на спину при выполнении прыжков.

7.3. В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и оценивается только в том случае, если участник выполнил часть комбинации общей стоимостью более **5,0** баллов.

## **8. Окончательная оценка**

8.1. Окончательная оценка участника максимально может быть равна **10,0** баллам.

## **9. Оборудование**

9.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом ковре не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

## **КОНКУРСНЫЕ 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 200м (бег осуществляется против движения часовой стрелки).