

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА. ДЕВУШКИ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0** баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Если акробатическое упражнение выполняется более 1м10сек, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За 10 секунд до окончания указанного времени, подаётся предупреждающий сигнал.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0** баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **20,0** баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее **6,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.

УПРАЖНЕНИЕ

И.п. – основная стойка.

1 - Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать (**1,0 балл**);

– шагом вперед выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно (**0,5 балла**) – поворот кругом в упоре присев;

2 - перекат назад в стойку на лопатках, держать (**1,0 балл**) – перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, держать (**0,5 балла**);

3 - кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх (**0,5 балла**);

4 – отставляя правую на шаг в сторону, наклоном назад мост, держать (**1,0 балла**) – поворот кругом в упор присев (**0,5 балла**);

5 - кувырок вперед в сед в группировке (**0,5 балла**) – сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**);

6 - поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись, руки в стороны, обозначить (**0,5 балла**) – упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лёжа и, толчком ног, перейти в упор присев – встать в стойку, руки вверх (**0,5 балла**);

7 - Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (**1,0 балл**);

8 - приставляя ногу повернуться в сторону движения - кувырок вперед (**0,5 балла**) - прыжок вверх ноги врозь (**1,0 балл**).

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ФУТБОЛ

Девушки и юноши 9-11 классов

Программа испытаний

Участник находится за линией старта без мяча.

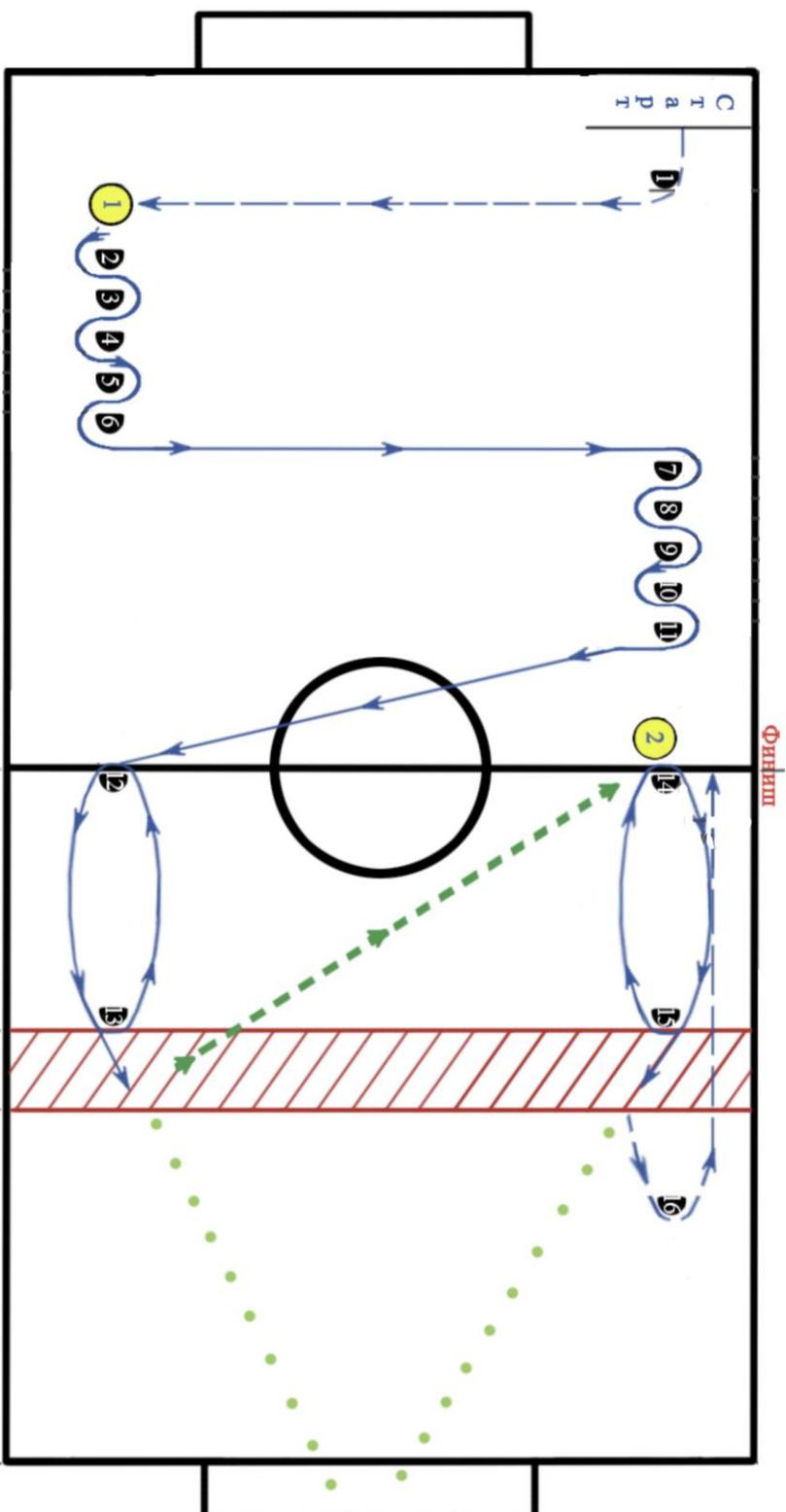
1. По сигналу судьи участник бежит к фишке №1, оббегая ее с левой стороны, затем бежит параллельно линии ворот к мячу №1, обводит фишки №2-6: фишку №2 с правой стороны и т.д. (расстояние между фишками №2-7 – 0,7 м).

2. Выполнив обводку фишек №2-6, участник ведет мяч к фишке №7 и обводит её с левой стороны, фишку № 8 – с правой стороны и т.д. (расстояние между фишками №7-11 – 1,0 м).

3. Закончив обводку фишек №7-11, участник ведет мяч к фишке №12, обводит её и фишку №13 с правой стороны, возвращается к фишке №12, от неё делает ускорение с мячом в зону удара, наносит удар верхом правой ногой по воротам.

4. Выполнив удар по воротам, участник ускоряется спиной вперед к мячу №2 и обводит фишки №14 и №15 с левой стороны, вернувшись к фишке №14 с мячом, ускоряется в зону удара и наносит удар верхом левой ногой по воротам, затем бежит к фишке №16, оббегает её с правой стороны и ускоряется к линии финиша.

Упражнение считается законченным, если участник пробил оба мяча в ворота и пересек линию финиша. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяют с точностью до 0,01 с.



- - Мяч
- ◐ - Фишка
- - Бег без мяча
- - Ведение мяча

- ▨ - Зона удара
- - Бег спиной вперед
- - Бросок мяча