

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши 9-11 классов

Требования к спортивной форме: Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин». Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

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.

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.

1. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

1.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0** баллов.

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

1.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента или соединения.

1.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

2. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

2.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

2.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

2.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

2.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла.

2.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению; потеря равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента менее 2 секунд; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

3. Окончательная оценка

3.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

3.2. Окончательная оценка максимально может быть равна **20,00** баллов.

БАСКЕТБОЛ

Девушки и юноши 9-11 классов

Требования к спортивной форме

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки. Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением **10 сек**) или не допущен к испытаниям.

Оценка испытаний

Фиксируется время преодоления дистанции, качество технических элементов и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания площадки мяча №5 после штрафного броска.

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук) участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде.

За неправильное выполнение поворота с мячом добавляется 3 штрафных секунды.

За каждое касание, необбегание фишки или центрального круга и перемещение неуказанным способом добавляется по 1 штрафной секунде.

За непопадание в кольцо трехочкового, штрафного и броска с двух шагов добавляется по 3 штрафных секунды за каждое непопадание. За невыполнение броска – 10 штрафных секунд.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши 9-11 классов

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку (костюм) и кроссовки. Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением **10 сек**) или не допущен к испытаниям

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 9-11 классов: 500 м.

Юноши 9-11 классов: 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.