

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

### ГИМНАСТИКА (девушки и юноши)

#### Программа испытаний

1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер с возможностью замены выделенных жирным шрифтом обязательных элементов в соединении на более сложные, указанные в таблицах трудности (в этом случае оценка за трудность упражнения повышается), а также связующих элементов, придающих упражнению слитность и динамизм. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

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

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз.

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

#### 2. ЮНОШИ

	И.п. – основная стойка	
1.	Левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо) – <b>одноименный поворот направо (налево) на одной на 360°</b> , другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь <i>Усложнение: или Р.1., или Р.3., или Р.5.</i>	<b>0,8</b>
2.	Прыжком, упор присев или (приставить левую (правую) - <b>силой сгибая ноги стойка на голове и руках</b> , держать – упор присев – встать в стойку, руки вверх <i>Усложнение: или С.1., или С.3., или С.5.</i>	<b>0,8</b>
3.	Кувырок вперед - кувырок вперёд прыжком – <b>прыжок вверх с поворотом на 360°</b> <i>Усложнение: или <u>J.1.</u>, или <u>J.3.</u>, или <u>J.5.</u></i>	0,8 + 1,0 + <b>0,8</b>
4.	Шагом вперёд – <b>переднее равновесие</b> («ласточка»), держать <i>Усложнение: или В.1., или В.3., или В.5.</i>	<b>0,8</b>
5.	Шагом вперед <b>прыжок со сменой прямых ног вперед</b> («ножницы») <i>Усложнение: или J.1., или J.3., или J.5.</i>	<b>0,8</b>

6.	Приставляя ногу, упор присев – перекаат назад в группировке в сед согнув ноги – <b>сед углом, руки в стороны</b> , держать - сед с наклоном вперед, обозначить <i>Усложнение: или <u>В.1.</u>, или <u>В.3.</u>, или <u>В.5.</u></i>	<b>0,8</b>
7.	Кувырок назад - <b>кувырок назад согнувшись</b> – выпрямиться в основную стойку..... <i>Усложнение: или <u>Д.3.</u> или <u>Д.5.</u></i>	0,8 + <b>1,0</b>
8.	<b>Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев</b> ..... <i>Усложнение: <u>А.5.</u></i>	<b>1,3</b>
9.	Встать, шагом одной, махом другой переворот в сторону и переворот в сторону с поворотом на 90° (рондат) – прыжок вверх и приземление «доскок» - выпрямление в о.с.	0,8 + 1,0
10.	<i>Добавление усложнения: или <u>Н.3.</u> или <u>Н.5.</u></i>	
11.	Включение в комбинацию сальто	
<b>Базовая трудность</b>		<b>11,5 балла</b>
<b>Максимально добавленная трудность</b>		<b>5,0 баллов</b>
<b>Максимальная трудность</b>		<b>16,5 балла</b>

## 2.1. ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ ТРУДНОСТИ (ЮНОШИ)

Структурные группы		Элементы			
		0,8 балла	1,0 балл	1,3 балла	1,5 балла
<b>А</b>	<b>Кувырки вперед</b>	<b>А</b> Кувырок вперед	<b>А.1.</b> Кувырок вперед прыжком	<b>А.3.</b> Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев	<b>А.5.</b> Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе
<b>В</b>	<b>Равновесия (держат 2 сек)</b>	<b>В</b> Переднее равновесие («Ласточка»)	<b>В.1.</b> Фронтальное равновесие с захватом	<b>В.3.</b> Боковое равновесие	<b>В.5.</b> Фронтальное равновесие
<b><u>В</u></b>	<b>Равновесия в седах и упорах (держат 2 сек)</b>	<b><u>В</u></b> Сед углом, руки в стороны	<b><u>В.1.</u></b> Упор углом ноги вместе	<b><u>В.3.</u></b> Упор углом ноги врозь	<b><u>В.5.</u></b> Высокий угол ноги вместе

<b>С</b>	<b>Стойки (держать 2 сек)</b>	<b>С</b> Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках	<b>С.1.</b> Силой, согнувшись, стойка на голове и руках	<b>С.3.</b> Махом одной, толчком другой, стойка на руках	<b>С.5.</b> Из упора стоя согнувшись (ноги врозь), силой, стойка на руках («спичак»)
<b>Д</b>	<b>Кувырки назад</b>	<b>Д</b> Кувырок назад	<b>Д.1.</b> Кувырок назад согнувшись	<b>Д.3.</b> Кувырок назад в стойку на руках, обозначить	<b>Д.5.</b> Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить
<b>Ж</b>	<b>Прыжки с изменением положения ног</b>	<b>Ж</b> Прыжок со сменой ног прямых ног вперед («ножницы»)	<b>Ж.1.</b> Прыжок сгибаясь вперед ноги врозь	<b>Ж.3.</b> Прыжок сгибаясь вперед ноги вместе	<b>Ж.5.</b> Прыжок сгибаясь вперед ноги врозь в упор лежа («Шушунова»)
<b>Ї</b>	<b>Прыжки с поворотами</b>	<b>Ї</b> Прыжок вверх с поворотом на 360°	<b>Ї.1.</b> Прыжок вверх с поворотом на 540°	<b>Ї.3.</b> Прыжок вверх с поворотом на 720°	<b>Ї.5.</b> Прыжок вверх с поворотом на 900°
<b>Н</b>	<b>Перевороты</b>	<b>Н</b> Переворот в сторону («колесо»)	<b>Н.1.</b> Переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат»)	<b>Н.3.</b> Темповой переворот вперед	<b>Н.5.</b> Темповой переворот назад («фляк»)
<b>Р</b>	<b>Повороты на одной ноге</b>	<b>Р</b> Одноименный поворот направо (налево) на одной на 360°, другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь	<b>Р.1.</b> Одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута, носок у колена	<b>Р.3.</b> Одноименный поворот на одной на 540°, другая согнута, носок у колена	<b>Р.5.</b> Одноименный поворот направо (налево) на одной на 540°, другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь
<b>С</b>	<b>Сальто</b>	<b>С</b> Сальто вперед в группировке	<b>С.1.</b> Сальто вперед согнувшись	<b>С.3.</b> Сальто назад в группировке	<b>С.5.</b> Сальто назад согнувшись

**Примечание:**

1. Для замены выделенного элемента можно использовать **только один элемент**, имеющий повышенную трудность;
2. Переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат») считается в трудность один раз;

*Включение в упражнение элементов Н.3 или Н.5, а также элементов группы S «сальто» должно быть логичным, не нарушая порядок элементов в соединении, а также композиционную целостность упражнения.*

## **2.2. Требования к выполнению отдельных элементов юношами**

Элементы трудности выполняются с учётом следующих основных требований.

### **А. Кувырки вперёд**

**А** – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

**А.1.** – явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.

**А.3.** – фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.

**А.5.** – фиксация стойки на руках 1 секунду, ноги прямые и вместе, без удара о пол при завершении.

**В. Равновесия** – удержание позы 2 секунды.

**В** – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.

**В.1.** – пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону.

**В.3.** – туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая.

**В.5.** – пятка поднятой ноги на уровне плеч, руки произвольно.

**В. Равновесия в седах и упорах** – удержание позы 2 секунды.

**В** – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз.

**В.1.** – ноги прямые, пятки пола не касаются.

**В.3.** – ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости, ноги прямые, пятки пола не касаются.

**В.5.** – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня плеч.

**С. Стойки** – удержание позы 2 секунды.

**С** – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.

**С.1.** – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги врозь или вместе.

**С.3.** – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

**С.5.** – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры и сгибания рук, ноги врозь или вместе.

### **Д. Кувырки назад**

**Д** – плотная группировка, без касания коленями опоры.

**Д.1.** – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.

**Д.3.** – фиксация стойки на руках 1 секунду.

**Д.5.** – ноги полностью выпрямлены, фиксация стойки на руках 1 секунду.

### **Ж. Прыжки с изменением положения ног**

**Ж** – смена прямых ног не ниже горизонтали.

**Ж.1.** – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.

**Ж.3.** – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги вместе в горизонтальной плоскости.

**Ж.5.** – прыжок вверх с незначительным отклонением туловища от вертикального положения, отсутствие удара о пол при завершении. Допускается выполнение, как с места, так и с рондата.

### **Ж. Прыжки с поворотами**

**Ж – Ж.5.** – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

### **Н. Перевороты**

**Н и Н.1** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа, в **Н.1.** соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две ноги.

**Н.3.** – допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега, на одну или две ноги.

**Н.5.** – допускается выполнение с места или рондата на одну или две ноги.

### **Р. Повороты на одной ноге**

**Р - Р.5.** – выполняются вертикально с выпрямленным положением тела строго на носке опорной ноги без переступаний и подскоков. Свободная нога прямая, отведена назад на 45°. Недоворот стопы при завершении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

### **С. Сальто**

**С** – допускается выполнение с 2-3 шагов разбега или переворота вперёд, в группировке (**С.1.**-согнувшись), приземление без потери равновесия.

**С.3.** – допускается выполнение с места или рондата, в группировке (**С.5.**-согнувшись), приземление без потери равновесия.

### 3. ДЕВУШКИ

	И.п. – «старт пловца»	Стоимость
1.	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны	1,0
2.	<b>Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук,</b> держать - перекат вперед в сед согнув ноги <i>Усложнение: или С.1., или С.3., или С.5.</i>	<b>0,8</b>
3.	<b>Сед углом, руки в стороны,</b> держать - сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить <i>Усложнение: <b>В.1.</b></i>	<b>0,8</b>
4.	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться <i>Усложнение: или Д.3., или Д.5.</i>	<b>0,8 + 0,8</b>
5.	Шагом вперед <b>переднее равновесие</b> («ласточка»), держать <i>Усложнение: или В.1., или В.3., или В.5.</i>	<b>0,8</b>
6.	Шагом вперед, <b>одноименный поворот на одной на 360°</b> <i>Усложнение: или Р.1., или Р.3., или Р.5.</i>	<b>0,8</b>
7.	Шаг вперед и приставляя ногу прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») <i>Усложнение: или J.1., или J.3., или J.5.</i>	<b>0,8</b>
8.	<b>Шагом одной и махом другой вперед прыжок с поворотом на 180° с приставлением ноги в о.с.</b> <i>Усложнение: или J.1., или J.3., или J.5.</i>	<b>0,8</b>
9.	Оставляя правую (левую) в стойку ноги врозь, руки вверх - наклоном назад <b>мост</b> , держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев <i>Усложнение: <b>В.5.</b></i>	<b>1,3</b>
10.	<b>Кувырок вперед</b> – кувырок вперед прыжком <i>Усложнение: <b>А.5.</b></i>	<b>0,8 + 1,3</b>
11.	Переворот в сторону и переворот в сторону с поворотом на 90° (рондат) – прыжок вверх и приземление «доскок» - выпрямление в о.с - .....	0,8 + 1,0
12.	<i>Добавление усложнения: или Н.3., или Н.5.</i>	
13.	Включение в комбинацию сальто	
<b>Базовая трудность</b>		<b>12,6 балла</b>
<b>Максимально добавленная трудность</b>		<b>5,5 балла</b>
<b>Максимальная трудность</b>		<b>18,1 балла</b>

### 3.1. ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ ТРУДНОСТИ (ДЕВУШКИ)

Структурные группы		Элементы			
		0,8 балла	1,0 балл	1,3 балла	1,5 балла
<b>А</b>	<b>Кувырки вперед</b>	<b>А</b> Кувырок вперед	<b>А.1.</b> Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	<b>А.3.</b> Кувырок вперед прыжком	<b>А.5.</b> Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев
<b>В</b>	<b>Равновесия (держат 2 сек)</b>	<b>В</b> Переднее равновесие	<b>В.1.</b> Фронтальное равновесие с захватом	<b>В.3.</b> Равновесие на одной, другую согнуть назад, с захватом, бедро горизонтально	<b>В.5.</b> Фронтальное равновесие
<b>В</b>	<b>Равновесия в седе и упорах (держат 2 сек)</b>	<b>В</b> Сед углом, руки в стороны	<b>В.1.</b> Упор углом ноги вместе	<b>В.3.</b> Из стойки наклоном назад мост	<b>В.5.</b> Из стойки наклоном назад мост с опорой на одну ногу
<b>С</b>	<b>Стойки (держат 2 сек)</b>	<b>С</b> Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук	<b>С.1.</b> Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках	<b>С.3.</b> Силой, согнувшись, стойка на голове и руках	<b>С.5.</b> Махом одной, толчком другой, стойка на руках
<b>Д</b>	<b>Кувырки назад</b>	<b>Д</b> Кувырок назад	<b>Д.1.</b> Кувырок назад в упор стоя согнувшись	<b>Д.3.</b> Кувырок назад согнувшись в стойку ноги вместе	<b>Д.5.</b> Кувырок назад в стойку на руках, обозначить
<b>Ж</b>	<b>Прыжки с изменением положения ног</b>	<b>Ж</b> Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка»)	<b>Ж.1.</b> Прыжок касаясь (нога назад прямая, бедро на уровне горизонтали)	<b>Ж.3.</b> Прыжок сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак»)	<b>Ж.5.</b> Прыжок шагом

<b>Ж</b>	<b>Прыжки с поворотами</b>	<b>Ж</b> Шагом одной и махом другой вперед прыжок с поворотом на 180 <sup>0</sup>	<b>Ж.1.</b> Прыжок вверх с поворотом на 360 <sup>0</sup>	<b>Ж.3.</b> Прыжок вверх с поворотом на 540 <sup>0</sup>	<b>Ж.5.</b> Прыжок вверх с поворотом на 720 <sup>0</sup>
<b>Н</b>	<b>Перевороты</b>	<b>Н</b> Переворот в сторону («колесо»)	<b>Н.1.</b> Переворот в сторону с поворотом на 90 <sup>0</sup> («рондат»)	<b>Н.3.</b> Медленный переворот вперед или назад («перекидка»)	<b>Н.5.</b> Темповой переворот вперед или назад («фляк»)
<b>Р</b>	<b>Повороты на одной ноге</b>	<b>Р</b> Одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута, носок у колена	<b>Р.1.</b> Разноименный поворот на одной на 360°, другая согнута, носок у колена	<b>Р.3.</b> Одноименный поворот направо (налево) на одной на 360°, другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь	<b>Р.5.</b> Одноименный поворот на одной на 540°, другая согнута, носок у колена
<b>С</b>	<b>Сальто</b>	<b>С</b> Махом одной, толчком другой сальто вперед в упор сидя сзади, согнув одну ногу, другая нога прямая	<b>С.1.</b> Сальто вперед в группировке	<b>С.3.</b> Сальто назад в группировке	<b>С.5.</b> Любое сальто согнувшись

### 3.2. Требования к выполнению отдельных элементов девушками

Девушки выполняют элементы трудности с учётом основных требований, предъявляемых к аналогичным элементам у юношей.

#### Дополнительно:

**В.3.** - туловище вертикально, бедро без разворота наружу (стопа, носком в потолок), горизонтально.

**В.3.** – плечи расположены за кистями рук, ноги и руки выпрямлены, разведение ступней ног на ширине плеч.

**В.5.** – свободная нога прямая и поднята вертикально, руки и опорная нога прямые.

**С** – полностью выпрямленное вертикальное положение тела.

**Ж** – выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°.

**Ж.1.** – туловище вертикально, носок согнутой ноги касается бедра прямой ноги назад, бедро прямой ноги на уровне горизонтали, приземление через одну ногу с приставлением другой.

**Ж.3.** - выполняется строго с вертикальным положением тела, свободная нога прямая и поднята вперед горизонтально или выше.

**Ж.5.** - исполняется шагом одной ногой вперед с прыжком на нее и одновременным отведением другой ноги назад. Слегка прогнуться в грудной части позвоночника, ноги разведены на угол не менее 135°.

Отталкивание в прыжках **Ж.1.**, **Ж.3.** и **Ж.5.** может быть, как с двух ног с места, так и с одной ноги с небольшого подсоса.

**Ж.1.** - выполняется с вертикальным положением тела, свободная нога прямая и поднята вперед горизонтально или выше, недоворот стоп и/или туловища при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

**Н.3.** – допускается выполнение на одну или две ноги, а также со сменой ног при прохождении стойки на руках.

### **Р. Повороты на одной ноге**

**Р** и **Р.1.** - – выполняются вертикально с выпрямленным положением тела строго на носке опорной ноги без переступаний и подскоков. Свободная нога согнута вперед и прижата носком ступни к колену опорной ноги. Недоворот стопы при завершении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

### **С. Сальто**

**С** – выполнение с места, приземление в сед - ошибка невыполнения.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (футбол, флорбол, баскетбол) (девушки и юноши)

### Программа испытания

**Футбол.** Участник находится за линией старта расположенной на углу баскетбольной площадки с мячом. По сигналу судьи участник начинает движение с ведением футбольного мяча №1 к стойке №1, обводит ее с правой стороны и ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №3, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки №3, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара №1 и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара №1 левой ногой. Выполнив удар мячом по воротам, участник направляется к футбольному мячу №2 и начинает его ведение к стойке №4, обводит её с правой стороны и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара №2 правой ногой. Далее участник перемещается к футбольному мячу №3 и выполняет обводку стойки №5 с левой стороны, затем обводит стойку №6 с правой стороны и стойку №7 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №7 с левой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара №3 и выполняет удар по воротам из зоны удара №3 любой ногой.

**Флорбол.** Выполнив удар футбольным мячом по воротам из зоны удара №3, участник кратчайшим путем перемещается к флорбольному мячу №1, расположенному в центральном круге баскетбольной площадки вместе с клюшкой для игры во флорбол. Подбежав к мячу №1, участник берет клюшку и выполняет обводку стойки №8 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №8, участник кратчайшим путем ведет мяч к линии удара и выполняет удар мячом по воротам.

Выполнив удар мячом №1 по воротам №1, участник с клюшкой оббегает стойку №9 с правой стороны, перемещаясь к мячу №2, и далее, с ведением мяча, движется к стойке №8, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №10, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки №10 с правой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар по воротам №2 из зоны удара верхом, стараясь перебросить мяч через препятствие (перевернутая гимнастическая скамейка).

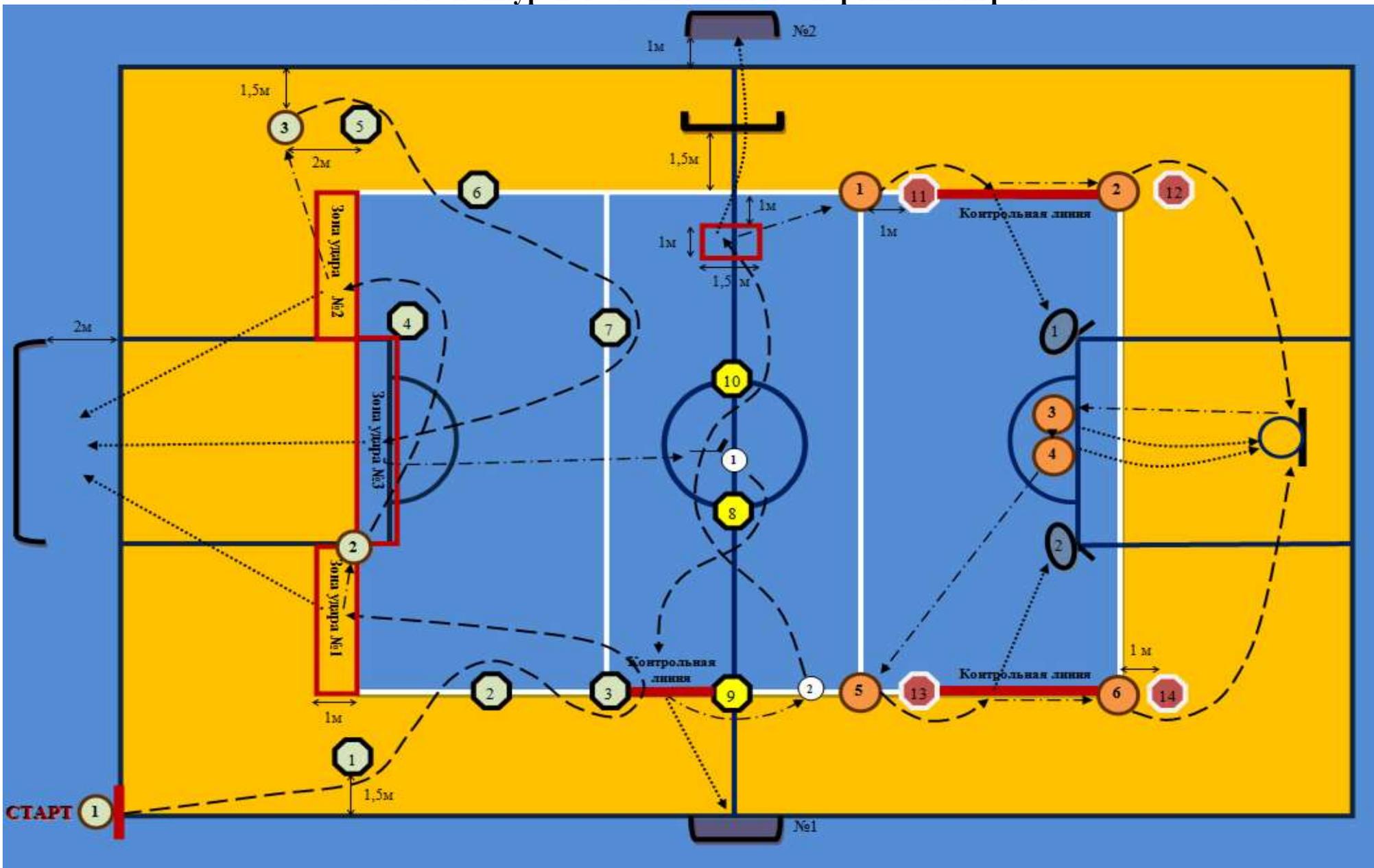
**Баскетбол.** Выполнив удар мячом №2 по воротам №2 из зоны удара, участник оставляет клюшку и кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №11 с левой стороны дальней рукой от стойки, после чего от контрольной линии выполняет передачу мяча двумя руками от груди в «цель №1». После того, как участник поразил цель №1, он перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №12 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу левой рукой, участник перемещается к линии штрафного броска и последовательно выполняет два штрафных броска мячами №3 и №4.

Выполнив бросок по кольцу с линии штрафного броска мячами №3 и №4, участник перемещается к баскетбольному мячу №5, берет мяч и обводит стойку №13 с правой стороны дальней рукой от стойки, после чего от контрольной линии выполняет передачу двумя руками от груди в «цель №2». После того как участник поразил цель №2, он перемещается к мячу №6, берет мяч и обводит стойку №14 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

# Схема конкурсного испытания по спортивным играм



## Условные обозначения

	Мяч для игры в флорбол
	Мяч для игры в футбол
	Мяч для игры в баскетбол
	Стойка для флорбола
	Стойка для баскетбола
	Стойка для футбола
	Баскетбольное кольцо
	Гимнастическая скамейка

	Ворота для флорбола
	Ворота для игры в мини-футбол
	Ведение мяча
	Перемещение без мяча
	Полет мяча
	Линия удара (передачи)
	Зона удара
	Мишень

## **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** **(юноши и девушки 9-11 классы)**

### **ЗАДАНИЕ 1. «Стрельба из электронного оружия»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** стрельба из электронной винтовки из положения сидя за столом, расстояние до мишени 10 м. Перед началом задания участникам дается 2 пробных выстрела.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить стрельбу из электронной винтовки из положения сидя по мишеням. Участнику дается 3 выстрела, которыми он должен поразить мишень 3 раза. После осуществления стрельбы участник должен аккуратно встать, покинуть свое место через правую сторону, аккуратно положив оружие на стол, не мешая другим участникам, и продолжить выступление.

#### **ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Непоражение 1 мишени - + 5 сек.
2. Бросание винтовки после выстрела - +10 сек
3. Отталкивание стола так, что он выдвигается за линию огневого рубежа - + 5 сек
4. Помеха другим участникам (падение стула под ноги сопернику, отталкивание и пр.) + 20 сек
5. Покидание своего места через левую сторону - +5 сек
6. Невыполнение задания - + 100 сек.

### **ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 2 линии отметок, смещенные относительно друг друга. Длина каждой линии 10 м, расстояние между ними 2 м, расстояние между «кочками» 1 м.

**ЗАДАНИЕ:** преодолеть дистанцию прыжками с ноги на ногу, сохраняя следующую последовательность: правая-левая-правая ... .

#### **УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. Движение начинается с отталкивания левой ногой до первой отметки, в указанной последовательности и заканчивается прыжком с приземлением на две ноги за конечную линию.

#### **ШТРАФЫ:**

1. Нарушение установленной последовательности - + 10 сек
2. Начало движения после первой линии - +10 сек.
3. Окончание движения до заключительной линии - +10 сек.
4. Падение во время выполнения (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка) - + 50 сек.
5. Помеха другим участникам - +20 сек
6. Невыполнение задания - + 100 сек.

### **ЗАДАНИЕ 3. «Бег по бревну»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** гимнастическое бревно, длиной 400см с размеченными линиями.

**ЗАДАНИЕ:** пробежать по гимнастическому бревну.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

**ШТРАФЫ:**

1. Начало движения по бревну после первой отметки - +10 сек.
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +10 сек.
3. Падение с бревна (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна) - + 20 сек.
4. Помеха другим участникам - + 20 сек
5. Невыполнение задания - + 100 сек.

### **ЗАДАНИЕ 4. «Бросок мяча в цель»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Необходимо выполнить метание теннисного мяча в цель.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить метание мяча в цель с расстояния 5 м двумя руками от груди.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. Метание выполняется из исходного положения стойка ноги врозь, руки перед грудью, локти в стороны.

**ШТРАФЫ:**

1. Непопадание в цель - +5 сек
2. За пересечение ограничительной линии ногой или любой частью тела во время метания - +10 сек
3. Метание одной рукой - + 10 сек
4. Метание не из указанного исходного положения - +10 сек.
5. Помеха другим участникам - +20 сек
6. Невыполнение задания - +100 сек

## **ЗАДАНИЕ 5. «ПОДЛЕЗАНИЕ»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 5 препятствий, высотой 0,9 м.

**ЗАДАНИЕ:** подлезть под препятствие, не задевая его, соблюдая следующую последовательность: под первое препятствие подлезть правым боком, под второе – левым боком, под третье – правым боком, под четвертое – левым боком, под пятое - любым .

**ШТРАФЫ:**

1. Касание препятствия - + 5 сек. за каждое касание
2. Неправильная последовательность + 10 сек. за каждое
3. Помеха другим участникам - +20 сек
4. Невыполнение задания - + 100 сек.

## **ЗАДАНИЕ 6. «Змейка»**

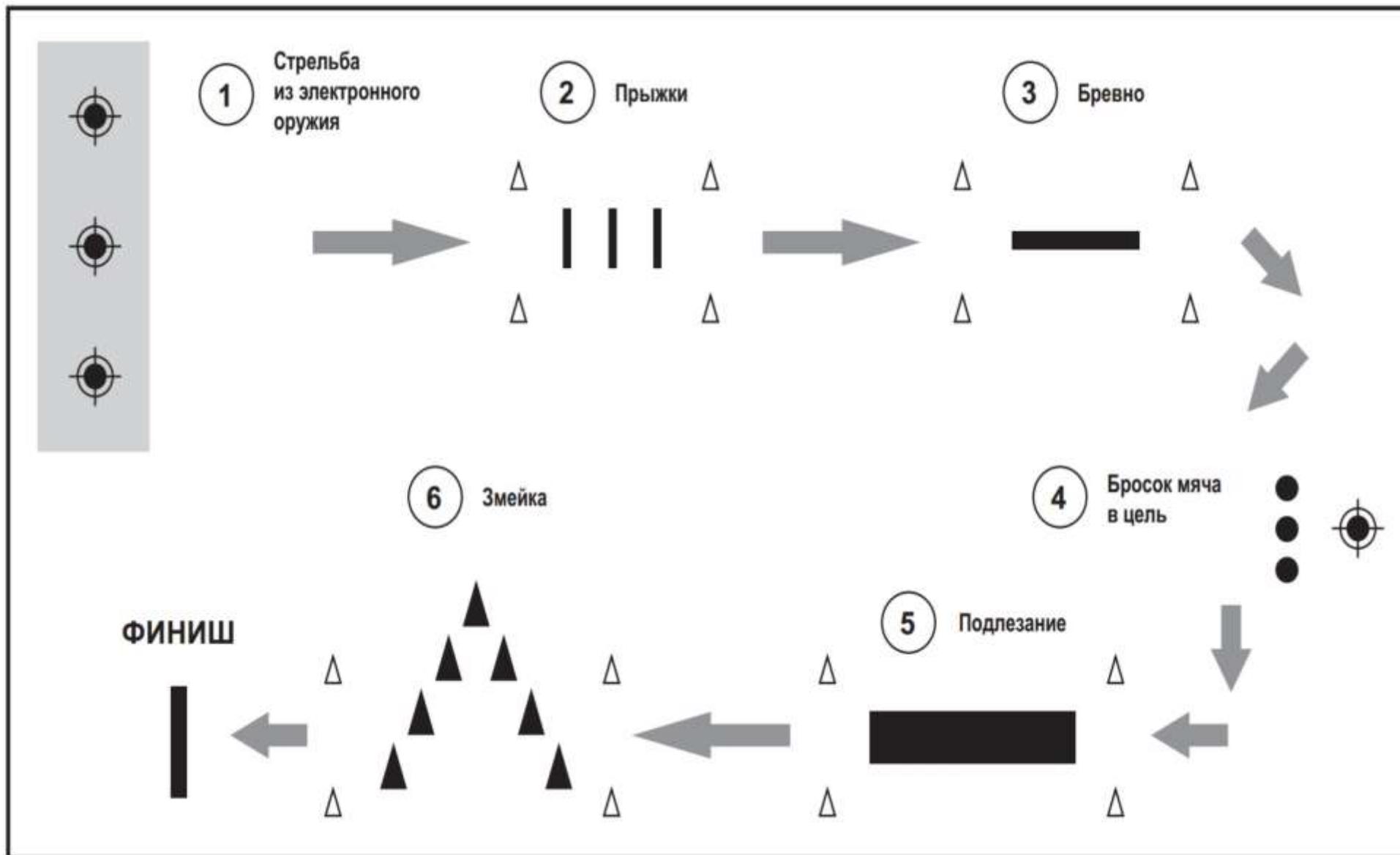
**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 10 конусов высотой 35 см. с вставленной в них палкой высотой 100см.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить оббегание стоящего ближним к бревну конуса №1 с левой стороны, конуса № 2 с правой, конуса №3 с левой стороны, конуса № 4 с правой и т.д. до 10 конуса оббегая нечетные с левой, а четные с правой стороны.

**ШТРАФЫ:**

1. Оббегание конуса с неправильной стороны - + 5 сек за каждое
2. Участник задел конус во время оббегания либо сбил его - +10 сек (за каждое касание / сбивание).
3. Помеха другим участникам - +20 сек
4. Невыполнение задания - + 100 сек

# СХЕМА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»



## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** **(девушки и юноши)**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции бегом (на стадионе или в манеже):

**Девушки:** 2000 м.

**Юноши:** 3000 м.

***Фиксируется время преодоления дистанции.***

**Тексты заданий разработаны коллективом  
Центральной предметно-методической комиссии  
Всероссийской олимпиады школьников по предмету  
«Физическая культура» под руководством председателя,  
доктора педагогических наук, профессора Н. Н. Чеснокова**