

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре.

Муниципальный этап.

2021-2022 учебный год

9-11 класс

Практический тур

ГИМНАСТИКА

Юноши и девушки 9-11 классы

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»). Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты не закрывающие колени.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт или трико.

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.5. Использование украшений, часов не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

2. Порядок выступления

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

2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участники должны предъявить документ удостоверяющий личность судьё в присутствии других участников.

2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.4. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.

2.5. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин. 30 сек. По истечении этого времени упражнение прекращается. За **10 сек.** до окончания упражнения даётся предупредительный сигнал.

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

2.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказываются соответствующими сбавками.

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

За нарушения, указанные в п. 2.8. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

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

4. Разминка

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

5. Программа испытаний

5.1. Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

5.2. Упражнения на всех видах испытаний носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

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

5.4. Общая продолжительность упражнения не должна превышать 1 минуту **30** секунд.

5.5. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6. Оценка исполнения

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

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибки невыполнения – **0,8** балла.

6.3. К основным ошибкам невыполнения относятся:

- нарушение техники исполнения элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- касание пола двумя руками, приземление не на стопы, падение;

6.4. В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

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

6.6. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. При оценке за исполнение упражнения из **10,0** баллов вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов.

Оценка участнику выставляется по среднеарифметическому баллу судейской бригады.

Определение места

По наибольшему количеству полученных баллов определяется победитель. Расчет «зачетных баллов» по практическому испытанию гимнастика, производится по формуле 1.

7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,5** метров, полностью свободная от посторонних предметов.

8. Программа выступления

ДЕВУШКИ 9-11 классы

	С о е д и н е н и я	Стоимость (балл)
1	И.п - о.с. Шагом правой (левой) вперед равновесие («ласточка»), держат	1,5

2	Упор присев – кувырок вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках, без помощи рук (держать)	0,5+1,5
3	Сед углом, руки в стороны держать – лечь на спину, «мост» из положения лежа, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев.	1.0+1,0+1,0
4	Кувырок назад, кувырок назад согнувшись в стойку ноги вместе	0.5+1,0
5	И.п.- о.с. прыжок со сменой прямых ног (ножницы), кувырок вперед прыжком, прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5+1,0+0,5
	Общая сумма	10,0

ЮНОШИ 9-11 классы

	С о е д и н е н и я	Стоимость (балл)
1.	И.п.- о.с. Два переворота в сторону («колесо»), поворот в сторону движения, прыжок со сменой прямых ног вперед (ножницы)	0.5 +0.5 +0,5
2.	Шагом вперед, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать. Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук	1.0+0.5+0.5
3.	Перекат вперед в упор присев – силой (толчком) стойка на голове и руках, держать - опуститься в упор присев	1.0+1.0
4.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, сед углом, руки в стороны, наклон вперед, держать	1.0+0.5+0.5
5.	Кувырок назад через стойку на руках, обозначить, кувырок вперед прыжком, прыжок вверх ноги врозь, прыжок вверх с поворотом на 360°	1.0+1.0+0.5 +0.5
	Общая сумма	10,0

9. Оборудование

9.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или гимнастическом настиле для вольных упражнений не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину (для выполнения конкурсного испытания по акробатике).

9.2. Вокруг акробатической дорожки или настила необходимо предусмотреть наличие зоны безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободной от посторонних предметов.

10. Работа судейской коллегии

Гимнастика относится к сложно-координационным и, в тоже время, технико-эстетическим видам спорта. Во время соревнований по спортивным видам гимнастики упражнения, выполненные участниками, сравнивается с идеально возможным вариантом исполнения. При этом учитываются требования к технике исполнения отдельных элементов, а также соответствие упражнения способностям и возможностям исполнителя.

Для получения объективных результатов испытаний по гимнастике необходимы **квалифицированные** судьи. Чтобы чётко и объективно оценивать качество подготовки каждого участника, они должны быть знакомы с техникой гимнастических упражнений, владеть методикой судейства, иметь достаточный опыт судейства соревнований по спортивным видам гимнастики – спортивной, художественной, акробатической, командной.

Руководство проведением испытаний по гимнастике возлагается на главного судью по гимнастике. Он несёт ответственность за своевременную подготовку мест проведения испытаний (основного и разминочного залов, раздевалок, мест для зрителей и т.п.), правильность установки гимнастического оборудования и его соответствие необходимым требованиям, включая и требования техники безопасности.

Главный судья обеспечивает чёткий и ритмичный ход испытаний, добиваясь правильной и согласованной работы судейского аппарата. Он обязан тщательно продумать все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований, дать исчерпывающие указания всем судьям и следить за своевременным выполнением своих поручений. В ходе испытаний в его задачи входит контроль правильности выведения судейских оценок, проверка объективности судей и точности определения окончательного балла, а в случае обнаружения судейской ошибки её немедленное исправление. Главный судья по гимнастике имеет право отстранить от работы любого судью за некомпетентность, некорректное поведение или явную необъективность.

В целях повышения качества работы судейской коллегии перед началом испытаний главный судья проводит семинар, на котором подробно разбираются Программа испытаний, уточняются Правила судейства и обязанности каждого из судей. Желательно, чтобы в ходе семинара судьи получили возможность попрактиковаться в судействе, оценивая упражнения демонстраторов из числа специально подготовленных для этого учащихся. Это даст возможность сориентироваться в типичных ошибках и выработать единый подход к оценке выполнения упражнений.

Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад. Как правило, бригаду, оценивающую выступление девушек, возглавляет арбитр - женщина, юношей – мужчина.

Судьи обязаны быть на своём месте за 1 час до начала выступлений первой смены участников. Каждый судья должен иметь программу, правила и регламент проведения испытаний. В одежде судьи должны придерживаться делового стиля, подчёркивающего строгость и торжественность происходящего.

Работу судейской бригады возглавляет арбитр, который разрешает начало испытаний, представляет участников и вызывает их для выполнения упражнения; следит за длительностью выполнения упражнения; разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта; контролирует сбавку группы судей, оценивающей трудность упражнения; контролирует оценки судей, оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними; при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения; делает специальные сбавки с окончательной оценки. Такого рода сбавки могут быть сделаны за повторное выполнение упражнения после неудачного начала, неоправданной паузе при выполнении упражнения, оказании помощи и поддержки, явной задержке начала упражнения, нарушении требований к спортивной форме, а также нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний.

Арбитр выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

Легкая атлетика

Юноши и девушки

Регламент испытаний

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по виду;
- судей по виду;
- секретаря.

2. Участники

2.1. Участники 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 соревнованиям.

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова 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 правая рука.

3.4. Все участники, не выполняющие упражнения должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

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 завершено, оно будет оценено

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

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

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оборудование

7.1. Состязания в гладком беге проводятся в манеже на специальной беговой дорожке, на стадионе, или на любой ровной местности с измеренной дистанцией.

Упражнение бег 10x10м выполняется на площадке со специальной разметкой.

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

7.3. Две фишки-ориентиры, расстояние между фишками-ориентирами 10 м.

8. Программа испытаний

Девушки и Юноши

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции для девушек – 1000 м, для юношей – 2000 м.

Примечание. В случае *объективной невозможности* провести испытание по лёгкой атлетике в виде бега на выносливость, допустимо проведение челночного (координационного) бега 10×10м. При этом организаторам следует *учитывать*, что участники, вышедшие в следующий (региональный) этап олимпиады, должны быть физически готовы к бегу на выносливость.

Конкурсное задание заключается в преодолении дистанций: – Бег: 10 отрезков по 10 метров.



Участники стартуют парами, в зависимости от размеров зала и возможностей организаторов. Участник оббегает стоящие конусы. Судья ведет счёт преодолённых участков дистанции.

Оценка исполнения

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Участники ранжируются по результатам: от наименьшего к наибольшему.

Комплексное испытание с использованием технических элементов спортивных игр (баскетбол + волейбол)

Юноши и девушки

Регламент испытаний

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судей по баскетболу и волейболу;
- секретаря.

2. Участники

2.1. Участники 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 наказан штрафом (прибавлением 10 сек) или не допущен к соревнованиям.

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова 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 правая рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники, не выполняющие упражнения должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

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 завершено, оно будет оценено

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

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

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

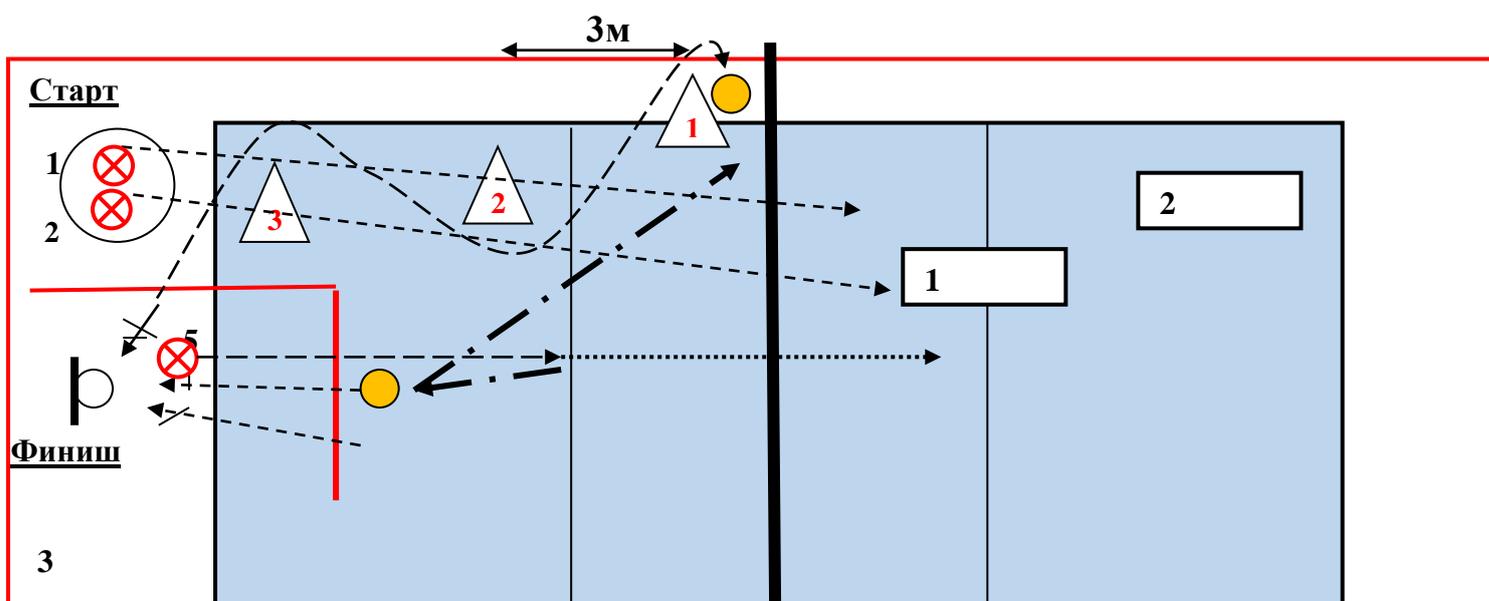
7. Оборудование

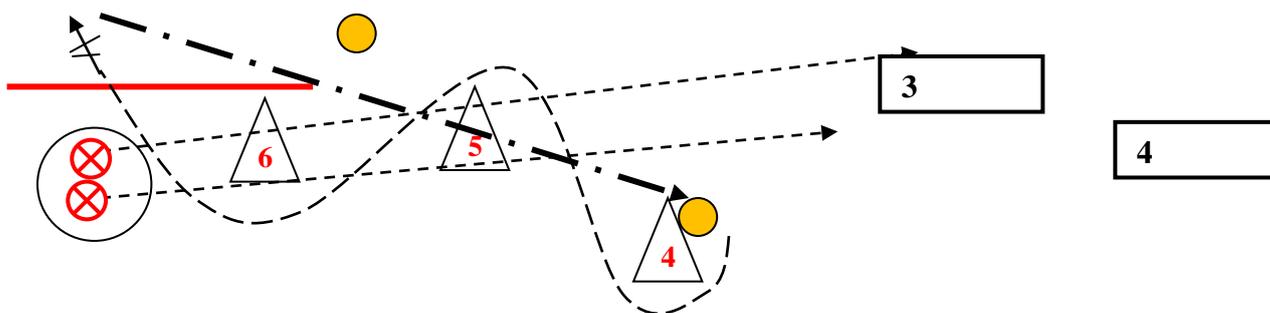
7.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

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

7.3. Шесть фишек-ориентиров, четыре баскетбольных мяча (№6 или №7), пять волейбольных мячей, 2 обруча, 4 гимнастических мата. Расстояние между фишками-ориентирами по 3 м.

8. Программа испытаний





Методика оценивания результатов

содержание упражнений	требование к выполнению	примечание
<p>1. Волейбол. Нижняя и верхняя подачи мяча. Верхняя передача мяча над собой в движении.</p>	<p>И.П. Участник находится за лицевой линией волейбольной площадки. На противоположной стороне расположено 4 гимнастических мата (г/мат). По сигналу судьи, участник начинает выполнять подачи из левого обруча. Сначала нижняя подача мяч №1 в г/мат №1, затем верхняя подача мяч №2 в г/мат №2. Участник передвигается к правому обручу с мячами, и выполняет нижнюю подачу мяч №3 в г/мат №3, затем верхнюю подачу мяч №4 в г/мат №4. После подач, участник передвигается к мячу №5, берет его, и выполняет верхнюю передачу мяча над собой не менее 3 раз, продвигаясь к линии нападения. После этого направляет мяч с помощью передачи мяча через сетку на противоположную половину площадки. Далее....</p>	<p>- за подачу в сетку или за пределы площадки, участнику начисляется +3 сек. - за подачу в указанный г/мат от времени участника - 3 сек. - во время верхней передачи в движении, мяч поднимается выше уровня сетки. В случае нарушения, задание считается не выполненным, и участник получает +5 сек. - если мяч после передачи «ушел» за пределы площадки +3 сек. - невыполнение задания +60 сек.</p>

<p>2. Баскетбол. Штрафные броски. Обводка стоек и броски в кольцо.</p>	<p>Участник начинает движение вперед к линии штрафного броска. После выполнения по очереди двух штрафных бросков, участник движется приставными шагами правым боком к фишке-ориентире № 1. Взяв баскетбольный мяч, начинает ведение правой рукой и обводит стойку №1 с правой стороны. Далее ведет мяч к стойке №2, обводит её с левой стороны. Затем ведет мяч к стойке №3, обводит её с правой стороны. После прохождения фишки-ориентира №3 ведет мяч к щиту и выполняет бросок правой рукой в корзину после двух шагов из-под щита. Выполнив бросок, участник ускоряется к фишке №4 и, взяв мяч, левой рукой обводит фишку-ориентир № 4, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 5 и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 6, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. Далее кратчайшим путем ведет мяч к щиту и выполняет бросок левой рукой в движении используя двухшажную технику.</p>	<p>- непопадание в кольцо +5сек. - сбивание или задевание стойки +3сек. - обводка не с той стороны, пропуск обводки одной из стоек +3сек. - нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) +3 сек. - выполнение броска неуказанным способом (двухшажная техника, левой или правой рукой) +5 сек. - невыполнение задания +60 сек.</p>
--	---	--

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.

2. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после заключительного броска в кольцо. Время, затраченное на испытание, определяется с точностью до 0,01сек.

3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений, включая «штрафные» секунды.

По наименьшему времени определяется победитель. Все участники ранжируются по местам.

Условные обозначения

	стойки для баскетбола
	гимнастический мат (г/мат)
	волейбольный мяч
	баскетбольный мяч
	движение без мяча
	направление движения с мячом
	направление полёта мяча

Полоса препятствий

Юноши и девушки

Регламент испытаний

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по виду;
- судей;
- секретаря.

2. Участники

- 2.1. Участники 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 соревнованиям.

3. Порядок выступления

- 3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.
- 3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова 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 правая рука.
- 3.4. Все участники, не выполняющие упражнения должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

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 завершено, оно будет оценено

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

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

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

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

7. Оборудование

7.1. Основой для разметки выполнения задания «Полоса препятствий» является разметка баскетбольной площадки.

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

7.3. Все задания выполняются строго последовательно, по периметру спортивного зала.

8. Программа испытаний

Девушки и юноши

Задание №1. «Прыжок в длину с места»

Условия выполнения:

линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

Задание: Выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 180-190 см; девушки – 170-180 см.

Оценивается: Дальность приземления.

Штраф:

1. Приземление ближе указанных линий - +5сек.
2. невыполнение задания - +30сек.
3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5сек.

Бонус: Приземление дальше: юноши -190см, девушки – 180см.= -10сек.

После выполнения задания №1 участник бежит к линии задания №2 и без остановки начинает его выполнять.

Задание №2. «Бег по бревну»

Условия выполнения: гимнастическое бревно высотой не выше 50 см и длиной 4 м с размеченными линиями на старте и финише. Сбоку от бревна лежат гимнастические маты;

Задание: Максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

Оценивается: Способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

P.S. Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна. При спрыгивании с бревна соблюдать технику безопасности.

Штраф:

1. Начало движения по бревну после первой отметки - +5сек.
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5сек.
3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - +5сек.
4. Невыполнение задания - +30 сек.

После выполнения задания №2 участник бежит к линии задания №3 и без остановки начинает его выполнять.

Задание №3. «Челночный бег» (3 раза по 10 метров)

Условия выполнения: 4 конуса, обозначающие линии старта и финиша, рулетка, мел;

Задание: Участник начинает задание, пробегая без остановки обозначенную конусами линию старта. Пробегая три 10 метровых отрезка, он каждый раз касается линии на противоположной стороне рукой; пробежав третий отрезок, заканчивает данное упражнение.

Оценивается: Время прохождения задания.

Штраф: Добавляется 5 секунд за каждое некасание линии, ограничивающей 10-метровый отрезок.

После выполнения задания №3 участник бежит к линии задания №4 и без остановки начинает его выполнять.

Задание №4. «Подтягивание на перекладине»

Условия выполнения: высокая и низкая (110см от пола) перекладины.

Задание: выполнить подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей и низкой перекладине для девушек: юноши - 6 раз, девушки – 6 раз.

Оценивается: уровень развития силы и силовой выносливости. Фиксируется количество технически правильно выполненных подтягиваний.

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладони «от себя», кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание неправильным хватом;
- подтягивание рывками или махом ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- раскачивание на перекладине;
- разновременное сгибание рук.

Штраф: Добавляется 2 секунды за каждое невыполненное подтягивание.

Бонус: за каждое правильное выполненное подтягивание сверх нормы – минус 5 сек.

2. Подтягивание из виса на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладони «от себя», кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги пятками опираются о пол, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересёк» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание неправильным хватом;
- подтягивание с прогибом туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- подтягивание со сгибанием ног в коленях;
- одновременное сгибание рук.

Штраф:

Добавляется 2 секунды за каждое невыполненное подтягивание.

За невыполненное задание - +30сек.

Бонус: за каждое правильное выполненное подтягивание сверх нормы – минус 5 сек.

После выполнения задания №4 участник бежит к линии задания №5 и без остановки начинает его выполнять.

Задание №5. «Бег змейкой»

Условия выполнения: 6 стоек высотой 120-125 см. расстояние между стойками – 1м.

Задание: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка №1, №3, №5 с левой стороны – стойка №2, №4, №6 с правой стороны.

Оценивается: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

Штраф:

Оббегание стоек с неуказанной стороны - +3сек. за каждое;

Касание стоек - +5сек. за каждое касание;

Невыполнение задания - +30сек.

После выполнения задания №5 участник бежит к линии задания №6 и без остановки начинает его выполнять.

Задание №6. «Бросок мяча вперед от груди»

Условия выполнения: Разметка на полу – метраж, зона приземления мяча. 2 конуса обозначающие ограничительную линию, измерительная рулетка, мел, набивные мячи (3 штуки) по 2 кг. для юношей и девушек.

Задание: Участник находится возле ограничительной линии (расстояние от ограничительной линии до квадрата 70х70 для юношей – 5,5м; девушки – 5м.) держа мяч в согнутых руках, ноги врозь, спина прямая. Активным разгибанием в локтевых суставах участник резко выпрямляет руки вперед, выполняя бросок мяча в заранее очерченную зону – квадрат 70х70см.

Бросок осуществляется на прямых ногах без подседа. Каждый участник должен выполнить 3 попытки (3 броска). Зона (ближняя к линии квадрата 70х70см) относится от ограничительной линии для юношей – 5,5м; для девушек – 5 м.

После выполнения последней попытки участник поднимает руку вверх, тем самым показывая окончание выполнения задания. Секундомер выключается в этот же момент.

Оценивается: точность попадания мячей в квадрат.

Штраф: Добавляется 5 секунды за каждое непопадание мячом в квадрат.

Оценка исполнения

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на преодоление полосы препятствий, с учётом штрафного.