

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка.

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»), юноши - в гимнастические майки, ширина лямок которых не превышает 4 см., трико, спортивные шорты с открытыми коленями. Майки не должны быть одеты поверх шорт или трико. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком. Использование украшений не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла.

После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

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.

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

Руководителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания гимнастам во время выполнения ими упражнения.

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

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

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов - 2 секунды.

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.

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

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

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

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая заранее оговоренные специальные требования к трудности и технике исполнения отдельных элементов. Ошибки исполнения могут быть: мелкими, средними и грубыми. Выявление каждой из них приводит к снижению оценки элемента соответственно на 0,1, 0,2 или 0,3 балла

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент (соединение) или заменил его другим, его оценка снижается на стоимость невыполненного элемента (соединения).

Максимально возможная окончательная оценка - 10,0 баллов.

Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужестких гимнастических матов не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Юноши 7-8 классы

| | С о е д и н е н и я | Стоимость |
|----|---|--------------------|
| 1. | Из основной стойки наклон в упор стоя и толчком ног упор лежа | - 2,0 балла |
| 2. | Толчком ног упор присев | - 1,0 балл |
| 3. | Два кувырка вперед в упор присев | - 3,0 балла |
| 4. | Перекатом назад стойка на лопатках | - 2,0 балла |
| 5. | Перекат вперед в упор присев, встать в о.с. | - 2,0 балл |

Девушки 7-8 классы

| | С о е д и н е н и я | Стоимость |
|----|--|--------------------|
| 1. | Из упор присев кувырок вперёд | - 2,0 балла |
| 2. | Перекат назад в стойку на лопатках | - 2,0 балла |
| 3. | Перекат вперед в упор присев | - 3,0 балла |
| 4. | Два кувырка вперёд и прыжок вверх прогнувшись, руки вверх-наружу | - 3,0 балла |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Упражнение по футболу юноши-девушки 7-8 классы

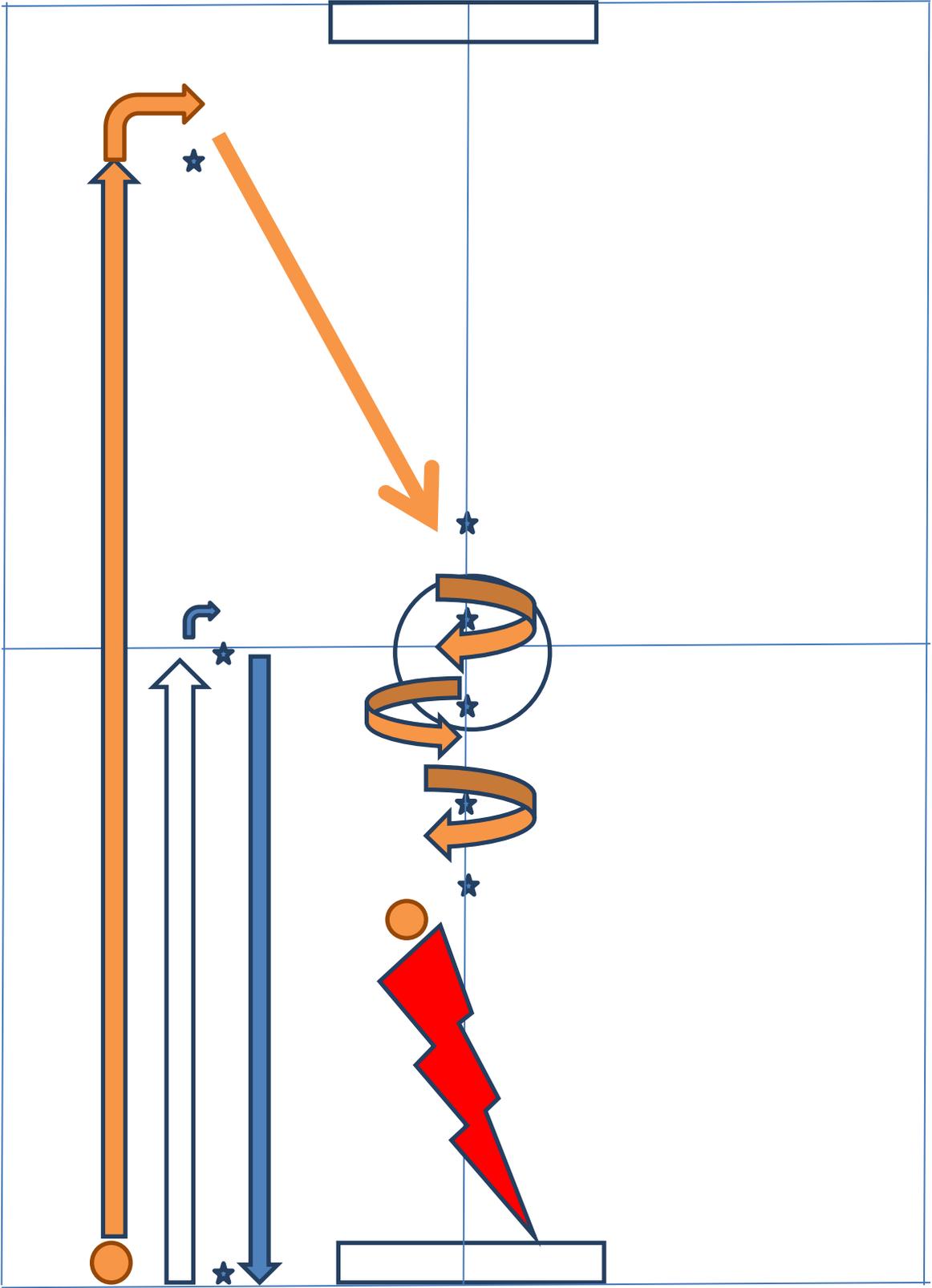
Комбинация футбол

Участник стоит на лицевой линии площадки у фишки. Комбинация начинается по сигналу (*свистку*), участник начинает движение (*без мяча*) к центральной линии, забегает за фишку на центральной линии и бежит спиной вперед к начальной точке (*бег должен осуществляться спиной вперед, не боком и не влоборота*). Забежав за фишку на лицевой линии, участник начинает ведение мяча к фишке на противоположной стороне площадки (*при ведении мяча к фишке, участник должен выполнить минимум 4 касания по мячу*). Забежав за фишку, участник кратчайшим путем ведет мяч к центральным фишкам, где осуществляет обводку пяти фишек (если у участника ведущая нога левая, то фишки можно начинать обводить с левой стороны, чтобы на удар по воротам мяч вывести с левой стороны). После обводки фишки, участник осуществляет удар по мини-футбольным воротам. Секундомер выключается при пересечении линии ворот (*если мяч попадает в стойку ворот, перекладину, или не попадает в створ ворот, то секундомер выключается по касанию стойки или перекладины, или пересечении лицевой линии площадки, а к общему времени участника прибавляется 3 секунды*).

Примечание. При потере контроля над мячом во время ведения и обводки фишек (если мяч вышел за пределы площадки) участник может взять мяч руками за пределами площадки, поставить мяч в площадку в ближайшем месте выхода мяча и продолжить комбинацию. Если участник потерял контроль над мячом, а мяч находится в игровой площадке, то участник продолжает комбинацию касанием ног, руками брать мяч в игровой площадке запрещено.

Штрафные секунды.

1. Участник неверно осуществляет бег спиной вперед – штраф 3 секунды;
2. Участник при ведении мяча делает меньше 4 касаний мяча – штраф 3 секунды;
3. Участник не обводит одну из фишек – штраф 1 секунда за каждую фишку;
4. Участник сбил фишку мячом при обводке – штраф 3 секунды
5. Участник не попадает в створ ворот – штраф 3 секунды.

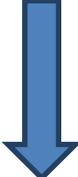


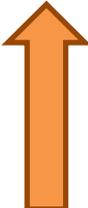
Условные обозначения:

Мяч - 

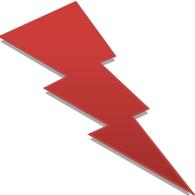
Фишка - 

Бег - 

Бег спиной вперед - 

Ведение мяча - 

Обводка фишек - 

Удар по воротам - 

Программа конкурсного испытания по легкой атлетике

Девушки бег – 100 м

Юноши бег – 500 м