

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

## ГИМНАСТИКА. ЮНОШИ

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**);
- 2** - приставить ногу – кувырок вперед (**0,5 балла**) – прыжок ноги врозь (**0,5 балла**) - кувырок вперед прыжком (**0,5 балла**) – прыжок с поворотом на 180° (**0,5 балла**);
- 3** - кувырок вперед в упор присев (**0,5 балла**) - силой стойка на голове и руках, держать (**1,0 балл**) - опуститься силой в упор лёжа – упор присев – встать, руки вверх (**0,5 балла**);
- 4** - махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») (**1,0 балла**) - поворот спиной к направлению движения – упор присев;
- 5** - кувырок назад (**0,5 балла**) – кувырок назад согнувшись (**0,5 балла**) – выпрямляясь, стойка руки вверх;
- 6** - махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперед в стойку руки вверх (**1,0 балл**);
- 7** - поворот в направлении движения, шаг вперед и прыжок со сменой ног («ножницы») не ниже 90° (**0,5 балла**);
- 8** - шаг вперед и, приставляя ногу - кувырок вперед прыжком (**0,5 балла**) – прыжок с поворотом на 360° (**1,0 балла**).

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

## ФУТБОЛ

### *Девушки и юноши 9-11 классов*

#### **Программа испытаний**

Участник находится за линией старта без мяча.

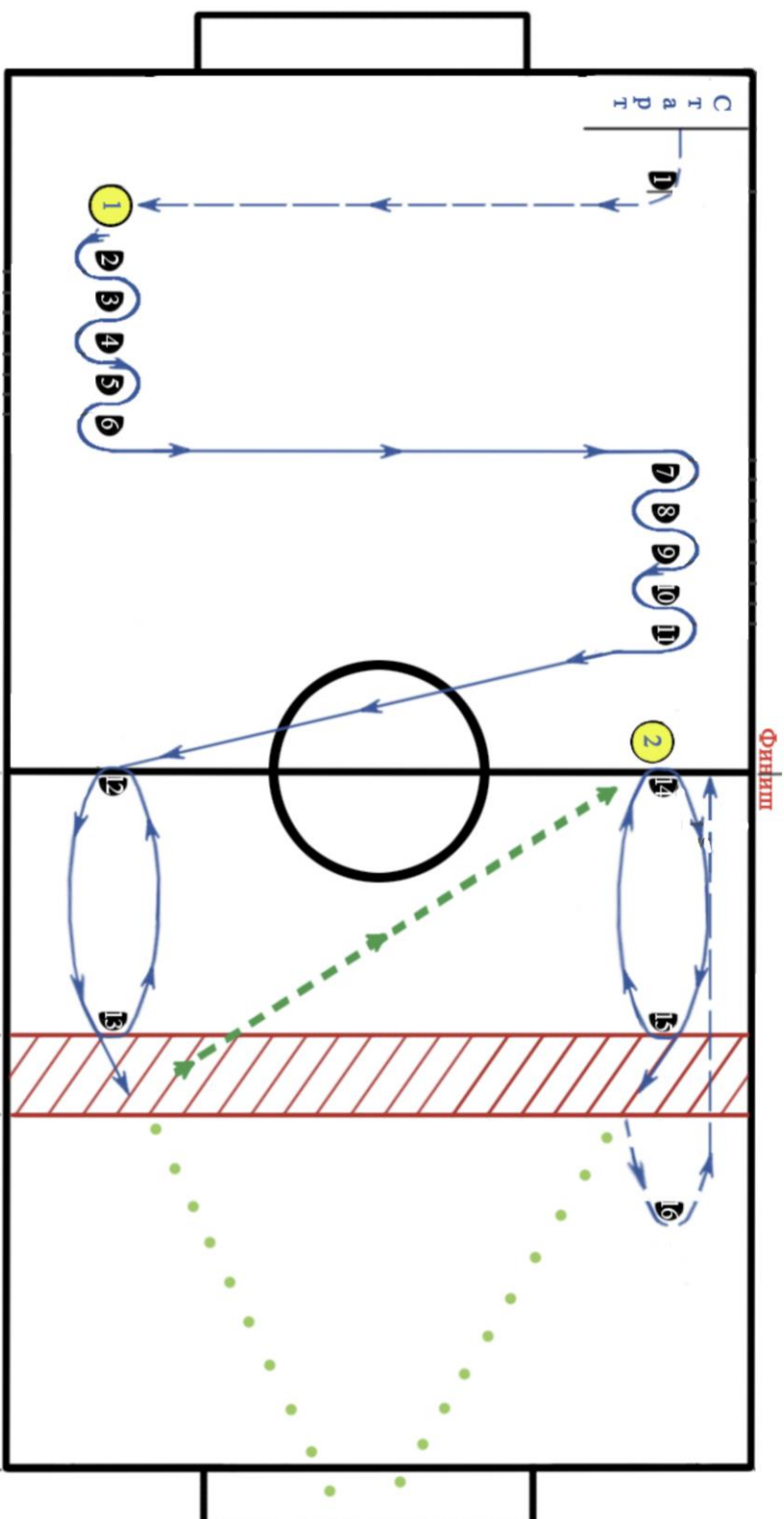
1. По сигналу судьи участник бежит к фишке №1, оббегая ее с левой стороны, затем бежит параллельно линии ворот к мячу №1, обводит фишки №2-6: фишку №2 с правой стороны и т.д. (расстояние между фишками №2-7 – 0,7 м).

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