

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

6.	Приставляя ногу, упор присев – пережат назад в группировке в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны , держать - сед с наклоном вперед, обозначить <i>Усложнение: или <u>В.1.</u>, или <u>В.3.</u>, или <u>В.5.</u></i>	0,8
7.	Кувырок назад - кувырок назад согнувшись – выпрямиться в основную стойку..... <i>Усложнение: или <u>Д.3.</u> или <u>Д.5.</u></i>	0,8 + 1,0
8.	Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев <i>Усложнение: <u>А.5.</u></i>	1,3
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	
Базовая трудность		11,5 балла
Максимально добавленная трудность		5,0 баллов
Максимальная трудность		16,5 балла

2.1. ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ ТРУДНОСТИ (ЮНОШИ)

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

С	Стойки (держать 2 сек)	С Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках	С.1. Силой, согнувшись, стойка на голове и руках	С.3. Махом одной, толчком другой, стойка на руках	С.5. Из упора стоя согнувшись (ноги врозь), силой, стойка на руках («спичак»)
Д	Кувырки назад	Д Кувырок назад	Д.1. Кувырок назад согнувшись	Д.3. Кувырок назад в стойку на руках, обозначить	Д.5. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить
Ж	Прыжки с изменением положения ног	Ж Прыжок со сменой ног прямых ног вперед («ножницы»)	Ж.1. Прыжок сгибаясь вперед ноги врозь	Ж.3. Прыжок сгибаясь вперед ноги вместе	Ж.5. Прыжок сгибаясь вперед ноги врозь в упор лежа («Шушунова»)
Ї	Прыжки с поворотами	Ї Прыжок вверх с поворотом на 360°	Ї.1. Прыжок вверх с поворотом на 540°	Ї.3. Прыжок вверх с поворотом на 720°	Ї.5. Прыжок вверх с поворотом на 900°
Н	Перевороты	Н Переворот в сторону («колесо»)	Н.1. Переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат»)	Н.3. Темповой переворот вперед	Н.5. Темповой переворот назад («фляк»)
Р	Повороты на одной ноге	Р Одноименный поворот направо (налево) на одной на 360°, другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь	Р.1. Одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута, носок у колена	Р.3. Одноименный поворот на одной на 540°, другая согнута, носок у колена	Р.5. Одноименный поворот направо (налево) на одной на 540°, другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь
С	Сальто	С Сальто вперед в группировке	С.1. Сальто вперед согнувшись	С.3. Сальто назад в группировке	С.5. 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.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать - перекат вперед в сед согнув ноги <i>Усложнение: или С.1., или С.3., или С.5.</i>	0,8
3.	Сед углом, руки в стороны, держать - сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить <i>Усложнение: V.1.</i>	0,8
4.	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться <i>Усложнение: или D.3., или D.5.</i>	0,8 + 0,8
5.	Шагом вперед переднее равновесие («ласточка»), держать <i>Усложнение: или В.1., или В.3., или В.5.</i>	0,8
6.	Шагом вперед, одноименный поворот на одной на 360° <i>Усложнение: или Р.1., или Р.3., или Р.5.</i>	0,8
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>	0,8
8.	Шагом одной и махом другой вперед прыжок с поворотом на 180° с приставлением ноги в о.с. <i>Усложнение: или J.1., или J.3., или J.5.</i>	0,8
9.	Оставляя правую (левую) в стойку ноги врозь, руки вверх - наклоном назад мост , держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев <i>Усложнение: V.5.</i>	1,3
10.	Кувырок вперед – кувырок вперед прыжком <i>Усложнение: A.5.</i>	0,8 + 1,3
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	
Базовая трудность		12,6 балла
Максимально добавленная трудность		5,5 балла
Максимальная трудность		18,1 балла

3.1. ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ ТРУДНОСТИ (ДЕВУШКИ)

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

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

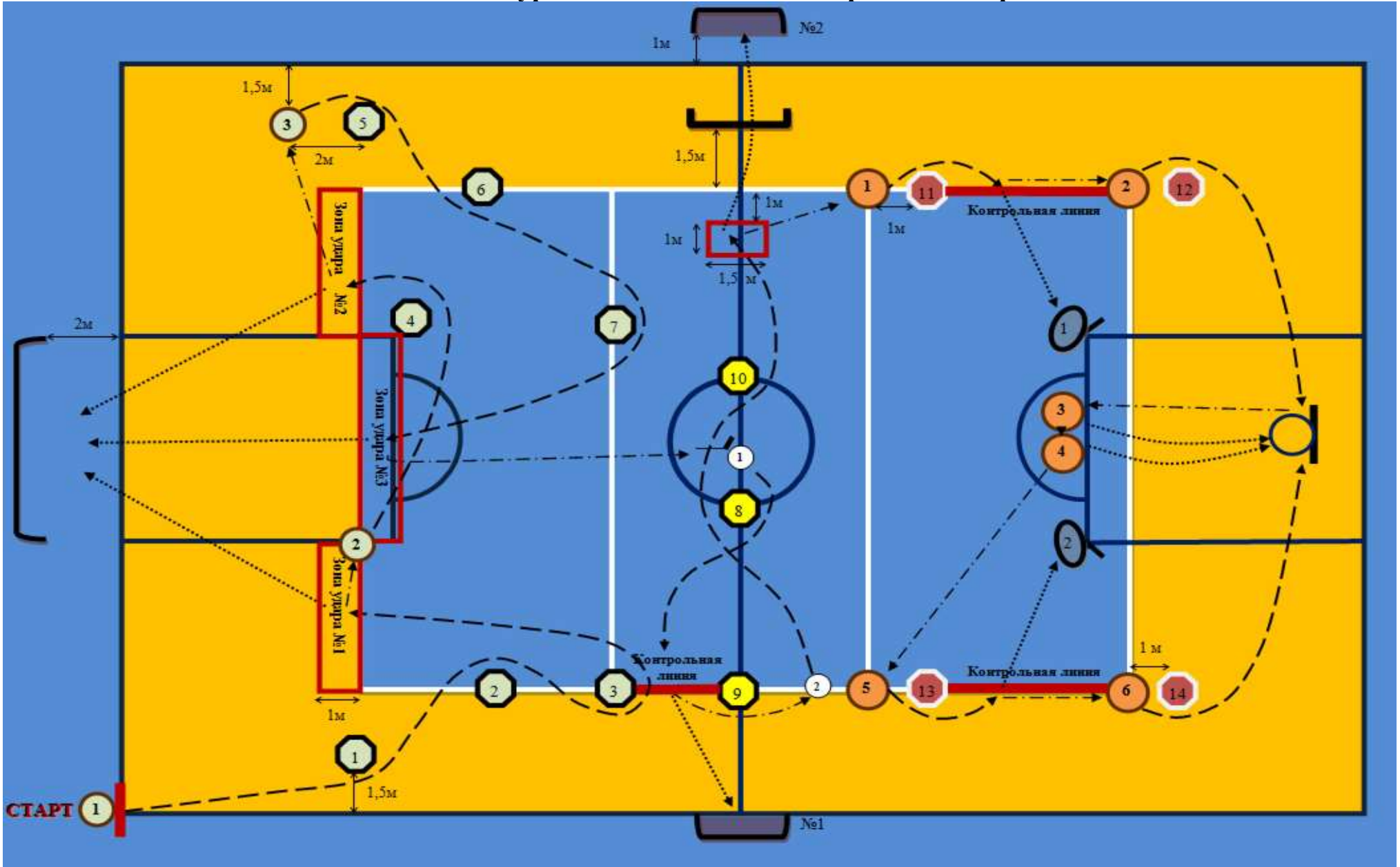
Баскетбол. Выполнив удар мячом №2 по воротам №2 из зоны удара, участник оставляет клюшку и кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №11 с левой стороны дальней рукой от стойки, после чего от контрольной линии выполняет передачу мяча двумя руками от груди в «цель №1». 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»

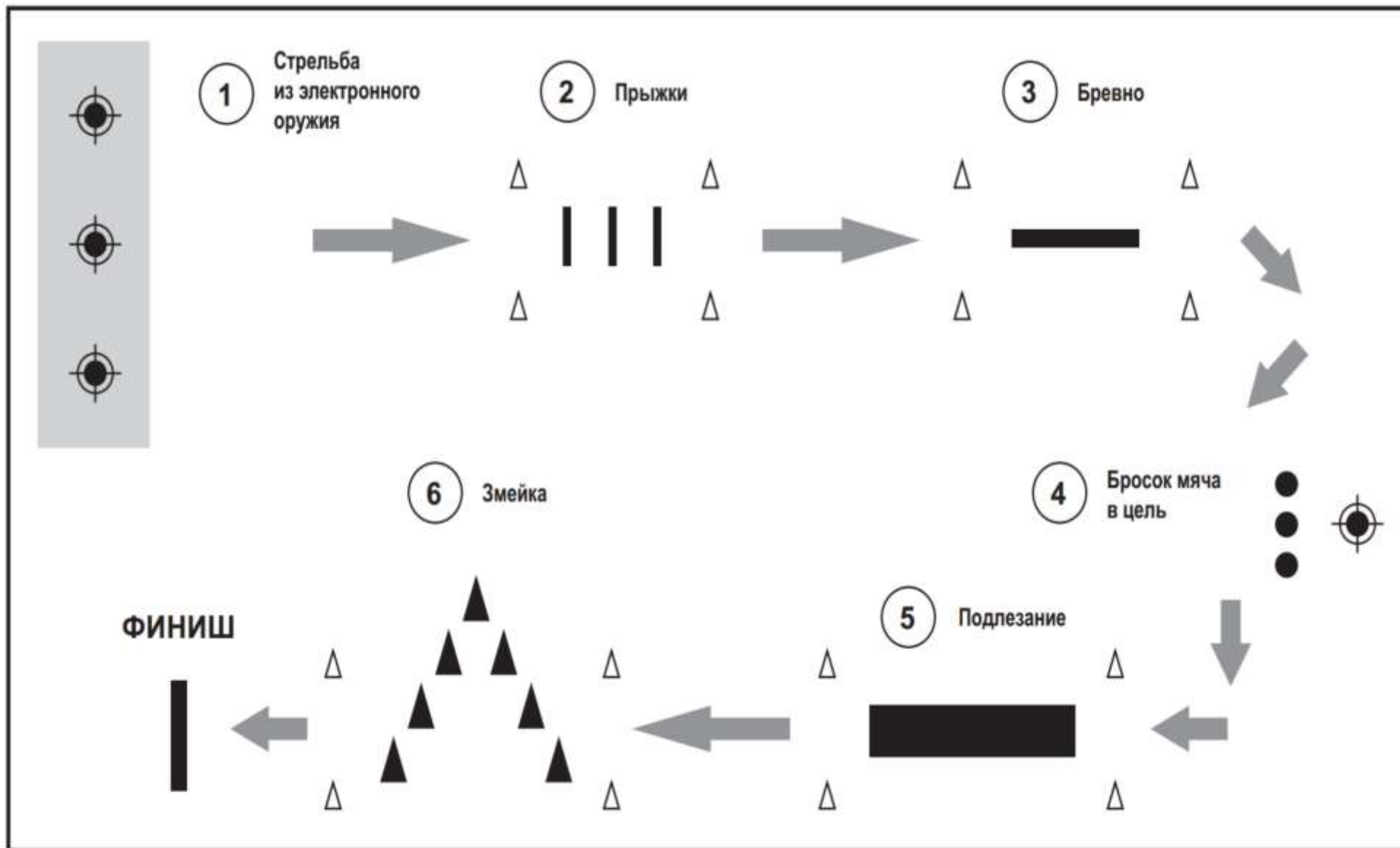
УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 10 конусов высотой 35 см. с вставленной в них палкой высотой 100см.

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**