

## Практический (II) тур 9-11 класс

### Гимнастика

Испытания состоят из выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

Все упражнения носят строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает **0,0** баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или соединение, включённое в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная оценка за выполнение упражнения – **10,0** баллов.

#### 9-11 девочки

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. — основная стойка	
1	Упор присев— кувырок вперёд - прыжок вверх проснувшись ноги врозь - кувырок вперёд прыжком — о.с.	1,0+0,5+ 1,0
2	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны -	0,5
3	Шагом вперёд правой (левой), равновесие на одной ноге («ласточка»), руки в стороны, <i>держать</i> ,- приставить правую (левую) в о.с. -	1,5
4	Прыжком широкая стойка ноги врозь — наклон вперёд прогнувшись, руки в сторону – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, <i>держать</i> -	1,5
5	Перекат вперёд в сед, сед углом, руки в стороны, <i>держать</i>	1,0
6	Лечь в положение лёжа, руки вверх Мост из положения лежа - поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,5
7	Махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колёсо»), в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу, поворот в сторону движения -	1,0
8	Прыжок вверх с поворотом на 180.	0,5
		10

#### 9-11 классы мальчики

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. — основная стойка	
1	Шагом вперед прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), руки в стороны -	0,5
2	Отставляя ногу в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, <i>обозначить</i> — кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, <i>держат</i> — перекат вперед в упор присев	0,5+1,0
3	Силой стойка на голове и руках, <i>держат</i> — опуститься в упор присев	1,5
4	Выпрямиться в стойку. шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), <i>держат</i>	1,5
5	Приставить ногу в стойку и махом одной, толчком другой переверот в сторону («колесо»), в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу, поворот в направлении движения -	1,5
6	Кувырок прыжком в упор присев	1,5
7	Кувырок назад	1,0
8	Прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,0
		10

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

Зачетные баллы по гимнастике рассчитываются по формуле 1, где:

$X_i$  – «зачетный» балл i-го участника;

$K$  – максимально возможный «зачетный» балл в задании (по регламенту);

$N_i$  – результат i-го участника в выполненном задании;

$M$  – лучший результат, показанный участниками.

*Пример: Участник набрал 18,1 балла. Лучший результат при выполнении акробатической комбинации составляет 19,2 баллов.*

*Расчёт: 40 ( $K$  - «зачётный» балл по акробатической комбинации)  $\times$  8,1 (результат участника) / 9,2 (лучший результат при выполнении акробатической комбинации).*

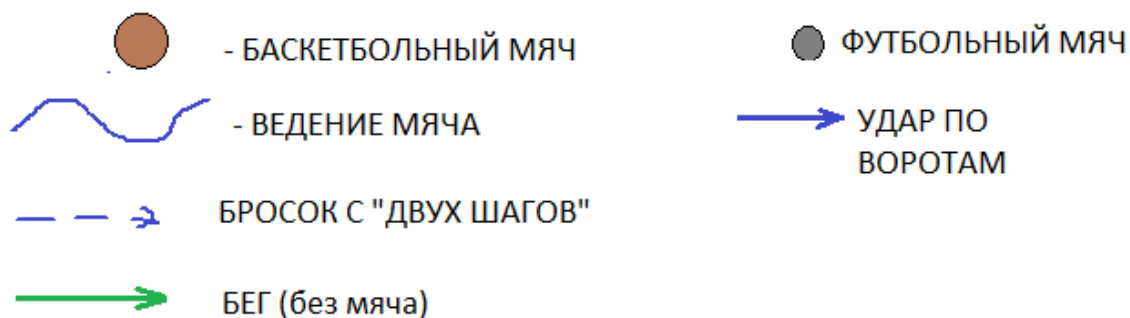
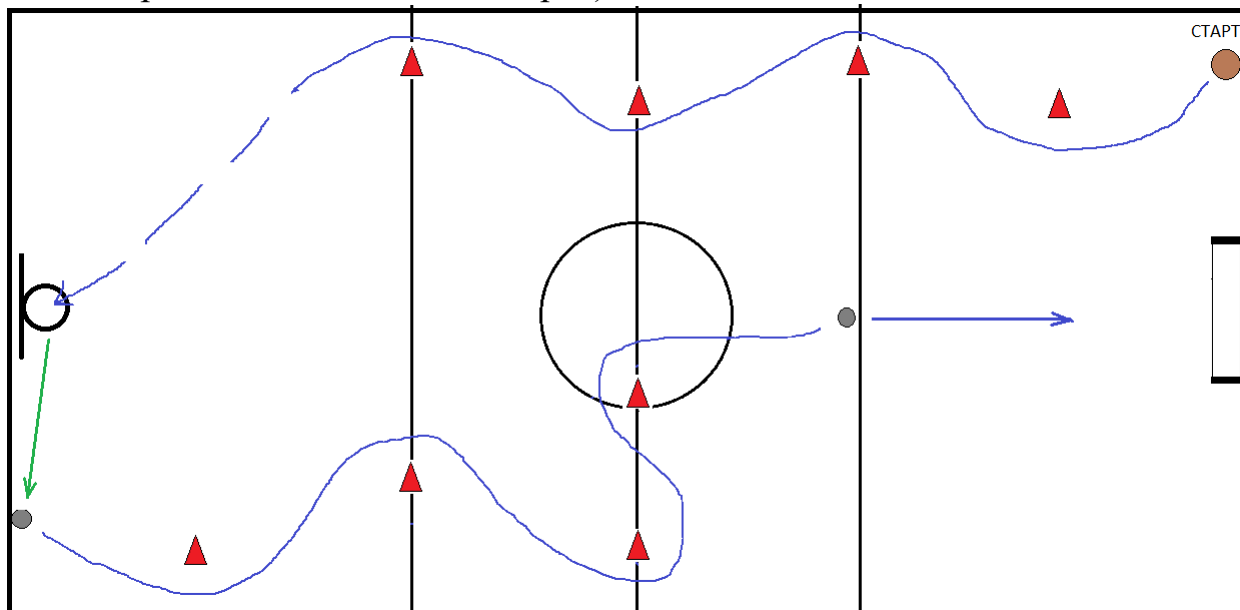
*40  $\times$  8,1 / 9,2 = 35,21 (результат участника в гимнастике).*

## Практическое комплексное испытание (баскетбол, футбол) 5-11 кл.

### Площадка для испытания 9x18

1. По команде «Старт» Участник берет баскетбольный мяч,
2. С ведением мяча передвигается между стоек,
3. Бросок мяча в кольцо движением с двух шагов.

4. Передвигается к футбольному мячу,
5. Обводит стойки
6. Остановка мяча, удар по воротам. (Секундомер останавливается после пересечения мяча линии ворот)



Штрафное время.

1. Неправильное ведение +5с;
2. Касание стойки +5с;
3. Нарушение траектории движения (за каждое нарушение, стойку) +5с;
4. Непопадание в кольцо, в ворота +10с

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Зачетные баллы по комбинации спортивных игр рассчитываются по формуле 2, где:

$X_i$  – «зачетный» балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный «зачетный» балл в задании (по регламенту);

$N_i$  – результат  $i$ -го участника в выполненном задании;

$M$  – лучший результат, показанный участниками.

*Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей. Пример: Участник преодолел испытание в спортивных играх за 53,75 сек. Лучший результат при выполнении комбинации спортивных игр составляет 44,01 сек.*

*Расчёт: 40 (К – «зачётный» балл по спортивным играм) X 44,01 сек. (лучший результат при выполнении комбинации спортивных игр) / 53,75 сек. (результат участника).*

*40 x 44,01 / 53,75 = 32,8 (результат участника в спортивных играх).*