

Практический (II) тур 7-8 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.

7-8 девочки

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. — основная стойка	
1	Шагом вперёд правой (левой), равновесие на одной ноге («ласточка»), руки в стороны, <i>держат</i> ,	1,0
2	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), руки в стороны	1,0
3	Приставляя ногу - упор присев — кувырок вперёд в упор присев	1,0
4	Перекаат назад в стойку на лопатках, <i>держат</i> — перекаат вперёд в сед углом, руки в стороны, <i>держат</i>	1,0+1,0
5	Лечь в положение лёжа, руки вверх Мост из положения лежа - поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,5
6	Кувырок назад в упор присев	1,0
7	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны — приставляя ногу, поворот в сторону движения	1,5
8	Прыжок вверх с поворотом на 180.	1,0
		10,0

7-8 мальчики

№	Элементы и соединения	Стоимость
---	-----------------------	-----------

	И. п. — основная стойка	
1	Шагом вперёд равновесие на правой (левой) «ласточка», руки в стороны, <i>держат</i>	1,0
2	Приставляя ногу - упор присев - стойка на голове и руках, <i>держат</i> — сгибая ноги — упор присев	1,0
3	Кувырок вперёд — кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки в вверх, <i>обозначить</i>	1,0+1,5
4	Перекаат назад в стойку на лопатках, <i>держат</i> , перекаат вперёд в упор присев	1,0
5	Кувырок назад — кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны, <i>обозначить</i> — прыжком в и. п.	1,0+1,0
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны — приставляя ногу, поворот в сторону движения	1,0
7	Кувырок прыжком в упор присев	1,0
8	Прыжок вверх с поворотом на 180.	0,5
		10,0

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

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).

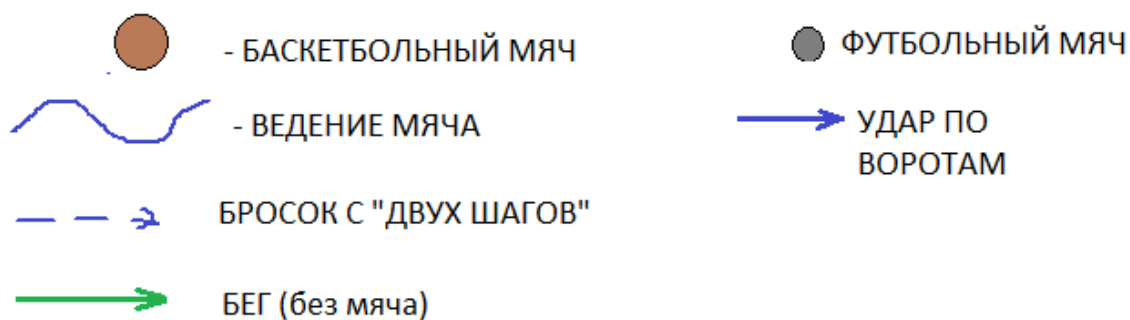
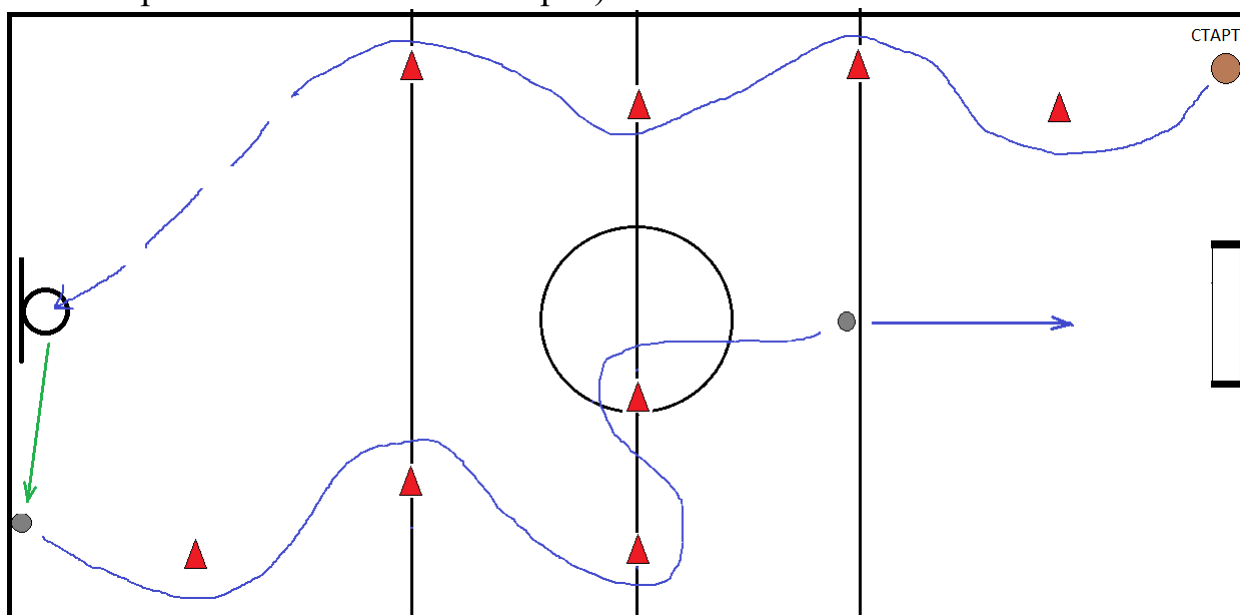
40 \times 8,1 / 9,2 = 35,21 (результат участника в гимнастике).

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;

М – 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).