Практические задания.

Баскетбол

7-8 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в

кольцо, после его ведения «змейкой» на дистанции 30 м (2 х 15 м.). Расстояние между стойками 3 м, ведение осуществляется по правилам баскетбола. Упражнение начинается от лицевой линии по команде. После обводки последней стойки осуществляется бросок произвольным способом (с остановкой или без остановки). Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола после его броска в корзину. За неточное попадание в кольцо, участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 7 секунд, за каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 5 секунд.

Максимально возможное количество баллов - 30

**ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**Программа испытаний (юноши)**

Испытания 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. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд (не касается упражнений, где указано время фиксации положения).

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость (в баллах) |
|  | И.П. – основная стойка |  |
| 1. | Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) в строну на носок и фронтальное равновесие на правой (левой), левую (правую) в сторону не ниже 45°, держать | 1,0 |
| 2. | Приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком в упор присев - кувырок вперёд в сед в группировке | 1,0+1,0 |
| 3. | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать - перекат вперёд в упор присев. | 1,0 |
| 4. | Толчком стойка на голове и руках (держать) - опуститься в упор присев - встать, руки вверх. | 2,0 |
| 5. | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения | 2,0 |
| 6. | Прыжок с поворотом на 180° | 2,0 |
|  | Всего | 10 |

**Программа испытаний (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость (в баллах) |
|  | И.П. – основная стойка |  |
| 1. | Шагом вперед равновесие на одной ноге, свободная нога согнута, стопа касается колена опорной, руки в стороны («Цапля»), держать 3 сек. | 1,5 |
| 2. | Из упора присев кувырок вперед | 1,0 |
| 3. | Прыжок с поворотом на 180 градусов. | 0,5 |
| 4. | Из упора присев - кувырок назад в упор присев. | 1,0 |
| 5. | Из упора присев перекат назад, лечь на спину - «Мост», держать 3 сек. с опорой на руку поворот кругом в упор присев, встать в стойку ноги вместе, руки вверх | 2,5 |
| 6. | Махом одной, толчком другой переворот боком («Колесо») | 1,5 |
| 7. | Приставляя ногу, поворот спиной по ходу движения, кувырок вперед - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь | 1,0+1,0 |
|  | Всего | 10 |

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**1. Юноши**

1.1. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

1.2. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.3. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.4. Использование украшений и часов не допускается.

1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**1. Девушки**

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.3. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.4. Использование украшений и часов не допускается.

1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

**2. Порядок выступлений**

2.1. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.2. Если акробатическое упражнение выполняется более **1 мин 10 сек,** оно прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.3. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.

2.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

Максимально возможное количество баллов – 30.