

## **Практические испытания**

*девочки 9-11 классы*

### **Программа конкурсного испытания**

Практический тур заключается в выполнении испытаний по двум видам: комплексное испытание (баскетбол, мини-футбол, флорбол) и гимнастика. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе (на усмотрение жюри).

### **Спортивные игры**

**(комплексное испытание: баскетбол, мини-футбол, флорбол)**

### **Регламент испытания**

#### **1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

назначенного представителя оргкомитета;

судьи по баскетболу – главный судья;

судьи по мини-футболу;

судьи по флорболу;

судьи на площадке;

секретаря.

#### **2. Участники**

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 сек) или не допущен к испытаниям.

#### **3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.6. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья по баскетболу, судья по мини-футболу и судья по флорболу имеют право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

#### **4. Повторное выступление**

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и

т.п.

4.2. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.3. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

## 5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

## 6. Судьи

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

## 7. Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска (удара). Остановка секундомера осуществляется в момент перехода мяча линии ворот, после выполнения удара по воротам. Общее время складывается из времени выполнения испытания и суммы штрафного времени за допущенные ошибки.










## 8. Оборудование

8.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

8.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

8.3. Десять конусов-ориентиров, 4 баскетбольных мяча № 6, 1 мини-футбольный мяч, клюшка и 1 мяч для игры флорбол.

## 9. Условные обозначения

	Мяч		Конус-ориентир (на расстоянии 3 метров друг от друга)
	Баскетбольное кольцо		Ворота: - футбольные - флорбольные
	Ведение мяча		Передвижение участника
	Линии баскетбольной площадки		Бросок в движении после 2-х шагов
	Коридор, зона (1x2 метра)		

## 10. Программа испытаний

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!».

Участник находится на линии старта. По сигналу конкурсант подбегает к футбольному мячу и выполняет ведение, обводя фишки/стойки 1-5 (первую стойку/фишку обводит справа, 2 - слева и т.д.), и продолжает ведение до зоны удара, завершая задание ударом по воротам любым способом без остановки мяча. Затем переходит к мячу для

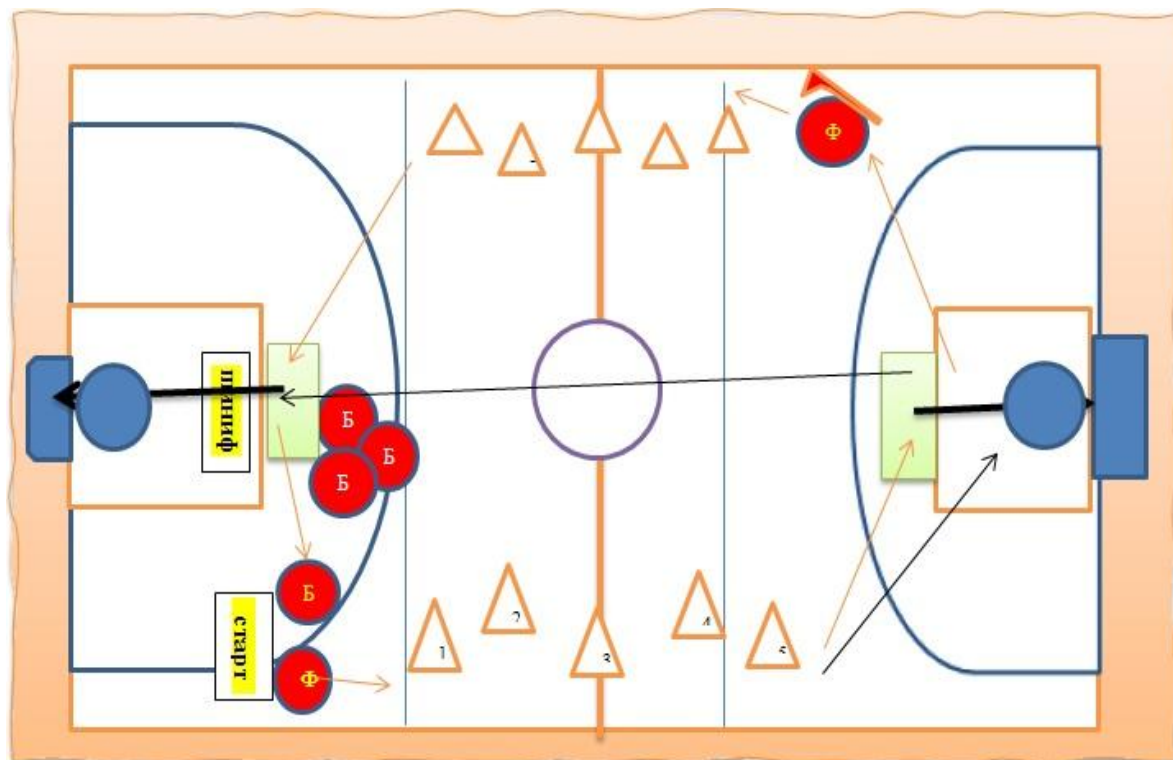
флорбола, осуществляя ведение клюшкой (стойку/фишку 6 обводит справа, 7 - слева и т.д.), из зоны удара выполняет удар по воротам в движении.

Затем участник перемещается к баскетбольному мячу на линию старта, и выполняет ведение мяча, обводя фишки № 1-5 дальней от них рукой, при этом фишку №1 обводит с правой стороны, после обводки фишки №5 движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Затем продолжает движение к линии штрафного броска противоположной корзины и осуществляет 3 последовательных штрафных броска (новый бросок выполняется после того, как мяч от предыдущего броска коснулся любой поверхности – корзины, щита, пола...)

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча любой поверхности от последнего штрафного броска.

**Штрафное время** (назначается за каждую ошибку):

- за нарушение поведения и техники безопасности участниками главный судья имеет право добавить +10 сек. к основному времени;
- выполнение движения неустановленным способом +3 сек.;
- невыполнение броска в кольцо (удара по воротам) +5 сек.



#### Мини-футбол

+ 1 секунда	Удар выполнен не в зоне удара
	Удар не с ходу, а с остановкой
	Неправильная обводка конусов или пропуск конуса
+ 3 секунды	Не попал в створ ворот

#### Баскетбол (баскетбольный мяч № 6 - девочки, № 7- мальчики)

+ 1 секунда	Нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.)
	Обводка конуса не с той стороны, ближней рукой к конусу
	Сбивание или задевание конуса

	Пропуск при ведении одного из конусов
	Заступ при выполнении штрафных бросков
	При выполнении броска из-под щита нарушена двухшажная техника
	Из 2-х бросков, одно – точное попадание
+ 3 секунды	Выполнение броска в кольцо неустановленным способом
	Не попадание в кольцо из 3-х бросков.
<b>Флорбол</b>	
+ 1 секунда	Пропуск, сбивание или задевание конуса
	Обводка конуса не с той стороны
	Удар выполнен не в зоне удара
+ 3 секунды	Не попал в створ ворот

## **Гимнастика**

У девушек испытания проводятся в виде выполнения акробатического упражнения.

Упражнения носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

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

## **Регламент испытания**

### **1. Участники**

1.1. Девочки (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, чешках или босиком.

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

### **2. Порядок выступлений**

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должен быть чётко назван его номер. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.4. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать 1 минуты 20 секунд. При выполнении упражнения от 1 минуты 20 секунд до 1 минуты 30 секунд делается сбавка 0,5 балла. Если упражнение выполняется, более 1 минуты 30 сек, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

2.6. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,3 балла.

2.7. 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 правая рука.

2.8. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

2.9. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

2.10. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10. и 2.11. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

### **3. Повторное выступление**

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

3.2. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

3.3. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

### **4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 40 секунд на одного человека.

### **5. Судьи**

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность и выставяющей базовую оценку, и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения. Каждую бригаду возглавляет арбитр.

### **6. Оценка трудности**

6.1. Общая стоимость акробатического упражнения составляет сумму стоимости элементов, которая не может превышать 10,0 баллов.

6.2. Обязательные элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению или невыполнению. В противном случае оценка снижается на величину стоимости элемента или соединения, указанную в программе.

### **7. Оценка исполнения**

7.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

7.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,2 балла, грубыми – 0,4 балла. Ошибки невыполнения – 0,5 балла.

7.3. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд.

7.4. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

7.5. При выведении сбавки за исполнение акробатического упражнения судьи суммируют сбавки, допущенные участником как при выполнении обязательных элементов и соединений, так и элементов повышенной трудности.

### **8. Окончательная оценка**

8.1. Окончательная оценка выводится как разность между базовой оценкой за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и суммой из средней сбавки бригады

«В» за ошибки в исполнении упражнения и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения.

8.2. Окончательная оценка составляет сумму баллов за трудность выполненной комбинации (максимальная 10 баллов) и оценки за исполнение упражнения (максимальная 10 баллов), из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная окончательная оценка участника составляет 20,0 баллов.

## **9. Оборудование**

9.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности, полностью свободная от посторонних предметов.

## **Правила судейства конкурсного испытания по гимнастике**

### **1. Состав судейского жюри**

1.1. Судейское жюри состоит из Председателя жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения. Каждую бригаду возглавляет арбитр (старший судья).

1.2. Бригада «А» должна состоять из двух, а бригада «В» - из четырех судей.

1.3. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

1.4. Судьи бригады «А» располагаются вместе для определения консолидированной оценки за трудность упражнения.

1.5. Судьи бригады «В» должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

### **2. Обязанности судей**

2.1. Председатель судейского жюри:

- разрешает начало испытаний каждой смены и вызывает участников для выполнения акробатического упражнения;
- разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта;
- контролирует время выполнения упражнения;
- контролирует оценку судей группы «А», оценивающих трудность упражнения;
- контролирует сбавки судей группы «В», оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними;
- при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения, и использует свою оценку в качестве базовой в случае, если судьи не приходят к единому решению;
- выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

2.2. Судьи бригады «А»:

- проверяют соответствие упражнения требованиям Программы испытаний и делают соответствующие сбавки;
- выставляют консолидированную базовую оценку за трудность упражнения.

2.3. Судьи бригады «В»:

- независимо друг от друга делают сбавки за исполнение упражнения с точностью до 0,1 балла;
- по команде арбитра своей бригады, показывают сделанные сбавки.

### **3. Оценка трудности упражнения**

3.1. Участники должны полностью, без изменений выполнить акробатическую комбинацию.

3.2. В случае изменения установленного порядка выполнения элементов и соединений упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

3.3. В случае если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на стоимость, указанную в программе.

3.4. Оценка за трудность максимально может быть равна - 10,0 баллов.

3.5. Судьи бригады «А» выставляют консолидированную оценку за трудность упражнения. Если они не смогли прийти к единому решению, председатель судейского жюри ставит свою оценку, которая является окончательной.

#### **4. Оценка исполнения упражнения**

4.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

4.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая требования техники исполнения отдельных элементов.

4.3. Ошибки исполнения могут быть:

- мелкими – 0,1 балла;
- средними – 0,2 балла;
- грубыми – 0,4 балла.

Ошибка невыполнения элемента – 0,5 балла.

4.4. При выведении сбавки за исполнение, каждый из судей суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении обязательных упражнений.

4.5. Сбавка за исполнение упражнения является средней из сбавок, сделанных судьями. При этом большая и меньшая из сбавок отбрасываются, а окончательная сбавка является средней арифметической из оставшихся.

4.6. Сбавка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до 0,01 балла.

4.7. Если контрольная сбавка Председателя судейского жюри и окончательная сбавка бригады «В» имеют расхождение более 0,3 балла в зачёт участнику идёт средняя из двух оценок, выведенная с точностью до 0,01 балла.

#### **5. Правило параллельных сбавок**

5.1. За одну допущенную ошибку с участника могут быть сделаны сразу две сбавки: одна – бригадой «В» за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – бригадой «А», не засчитавшей трудность этого же элемента/связки.

#### **6. Окончательная и итоговая оценки**

6.1. Окончательная оценка на каждом из видов испытаний выводится как разность между базовой оценкой за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и суммой двух сбавок: 1) средней сбавки бригады «В» за ошибки в исполнении упражнения; 2) Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку выполнения упражнения.

### **Программа конкурсного испытания по гимнастике**

Испытания проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет 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 его стоимость. Если трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Общая стоимость всех выполненных элементов 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 составляет 20,0 баллов

ПРОГРАММА  
ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. - о. с.	
1.	«Старт пловца» -длинный кувырок вперед,	1,0
2.	Переднее равновесие («ласточка»), держать, приставляя ногу, кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать - сгибаясь, лечь на спину, руки вверх	1,0 +1,5
3.	Сгибая руки и ноги, «мост», обозначить, согнуть правую (левую) вперед, держать	1,5
4.	Лечь на спину – поворотом направо (налево) упор лежа, прыжком в упор присев	0,5
5.	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги вместе	1,0
6.	Шагом правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны	0,5
7.	Два переворота в сторону слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения	2,0
8.	Прыжок вверх с поворотом на 360°- о.с.	1,0
		10,0