

# І. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

## ГИМНАСТИКА

### ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ

Испытания девушек и 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.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или соединение, включенное в упражнение, или заменил их другими, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 3 секунд.

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

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам**, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Из полученной суммы вычитываются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Таким образом, **окончательная оценка за выполнение упражнения составляет 10,0 баллов**

#### Тест 1. Акробатика

#### **ДЕВУШКИ (9-11 классы)**

Упражнение	Баллы
И.П.: основная стойка.	-
Упор присев – кувырок вперед	1,0
Перекатом назад стойка на лопатках	2,5
Кувырок назад через плечо в упор, стоя на колене, другая нога назад	2,5
Махом одной ногой с опорой на руки упор присев – встать, руки вверх	0,5
Переворот в сторону – основная стойка	3,5

## ЮНОШИ (9-11 классы)

Упражнение	Баллы
И.П.: основная стойка.	-
Левая нога вперед, руки вверх – переворот влево с поворотом налево в стойку на правой, левая вперед на носок, руки вверх	3,5
Толчком левой и махом правой стойка на руках – обозначить	3,5
Кувырок вперед в упор присев	1,0
Полуприсед, руки назад («старт пловца»), длинный кувырок вперед	1,5
Прыжок прогнувшись, руки в стороны – вверх	0,5

(упражнение можно выполнить в другую сторону полностью)

### **Тест 2. Опорный прыжок**

#### ДЕВУШКИ (9-11 классы)

Гимнастический «козел» в ширину (высота 115 см) (рис. 2).

Техника выполнения:

- Разбег, толчок о гимнастический мостик двумя ногами –1.0
- 1 фаза:
  - первая фаза полета над снарядом, с замахом ногами назад не ниже 20-30 градусов – 3.0
  - касание руками о снаряд, ноги врозь, в коленях не сгибать – 1.0
- 2 фаза:
  - во второй фазе прыжка толчок руками о снаряд, разогнуться в тазобедренных суставах, поднять плечи и выпрямить спину, руки вверх – 3.0
  - приземлиться на полусогнутые ноги, удержать равновесие, выпрямиться, руки вверх – 2.0



### ЮНОШИ (9-11 классы)

1. Опорный прыжок через гимнастического «коня» в ширину (высота 120 см) способом «согнув ноги» (рис. 1).

Техника выполнения:

- разбег, толчок о гимнастический мостик двумя ногами – 1.0

1 фаза:

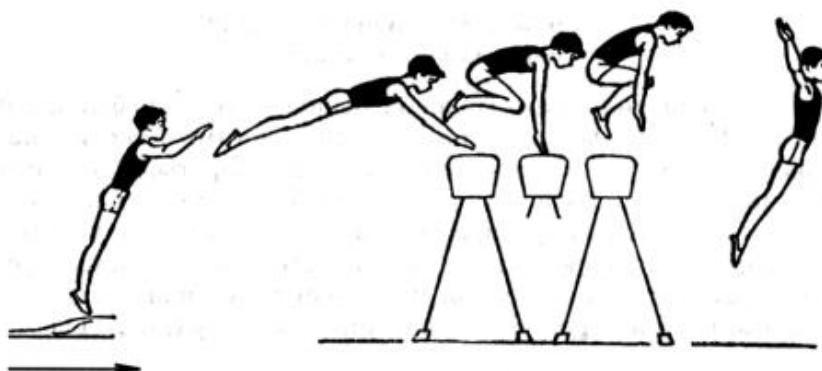
- первая фаза полета над конем, с замахом ногами назад не ниже 30 градусов – 3.0

- касание руками о снаряд, ноги вместе, согнуты в коленях – 1.0

2 фаза:

- во второй фазе прыжка толчок руками о снаряд, разогнуться в тазобедренном суставе, поднять плечи и выпрямить спину, руки в стороны – 3.0

- приземлиться на полусогнутые ноги, удержать равновесие, выпрямиться, руки вверх – 2.0



**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**1. Участники**

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки или футболки, гимнастическое трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- 1.5. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.6. 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. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.
- 2.4. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- 2.5. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более **5 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только выполненная часть.
- 2.7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5 балла**.
- 2.8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (гимнастическом настиле) и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- 2.9. Оказанная участнику при выполнении упражнения помощь наказывается сбавкой **1,0 балл**.
- 2.10. Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото- и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.
- 2.11. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.12. За нарушения, указанные в п. 2.11 - Главный судья имеет право удалить представителя делегации из зала. За нарушение, предусмотренное п. 2.12, 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: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования - освещения, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

3.2 При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

### **4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 20 секунд на одного человека.

### **5. Судейская бригада**

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Главного судьи и двух судейских бригад, каждую из которых возглавляет арбитр.

5.3 Бригада «А», оценивает трудность выполненного упражнения, бригада «В» технику и стиль исполнения.

### **6. Оборудование**

6.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

6.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

6.3. На опорном прыжке в месте приземления уложены маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

### **7. Протесты**

7.1. Протест подается самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в порядке, установленном Жюри олимпиады. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

7.2. Протест может быть подан на оценку, выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки Председателя судейского жюри не принимаются.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ СИЛОВОЙ ТЕСТ**

### **Мужчины.**

И.П. – вис на высокой перекладине. Силой, сгибая руки, выполнить подъем переворотом и опускание вперед в вис. Фиксируется положение упора и вися. Результат оценивается по количеству раз. Попытка одна.

## **Женщины.**

Лазание по канату с помощью ног.

## **РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СИЛОВОМУ ТЕСТУ**

### **Спортивная форма**

- 1.1. Участники могут быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 1.2. Футболки не должны быть одеты поверх шорт.
- 1.3. Во время испытания использование ювелирных украшений и часов не допускается.
- 1.4. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

### **2. Порядок выступлений**

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам.
- 2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- 2.3. Перед началом испытаний, должны быть названы: фамилия, имя каждого участника. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
- 2.4. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- 2.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.6. За нарушения, указанные п. 2.5., или неспортивного поведения главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

### **3. Повторное выступление**

- 3.1. 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.
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
- 3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

### **4. Разминка**

- 4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **20 секунд** на одного человека.

### **5. Судейская бригада**

- 5.1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

### **Тест 2. Бег на 100 метров.**

Начало бега из-за стартовой линии по команде («На старт», «Внимание», «Марш»).

Можно использовать высокий и низкий старт, с колодок и без колодок. Попытка считается выполненной, когда дистанция преодолевается без каких-либо нарушений правил соревнований.

Абитуриент имеет право на разминку перед стартом на дистанцию. У каждого абитуриента одна попытка в каждом упражнении.

### **Тест 3. Бег на дистанцию 1000 метров.**

Данный тест проводится в условиях стадиона или на местности.

И.П. – высокий старт. Преодолеть дистанцию по правилам соревнований. Попытка одна.

## **РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**

### **1. Участники**

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

1.2. Использование украшений не допускается.

### **2. Порядок выступления**

2.1. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.

2.2. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.

2.3. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

### **3. Повторное выступление**

3.1. 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.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников.

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

### **4. Разминка.**

4.1. Перед началом выступления участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 сек на одного участника.

### **5. Судьи.**

5.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступление девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА.**

(Мужчины – 3 кг, женщины – 1 кг.). Бросок мяча осуществляется двумя руками из-за головы.

И.П. – ноги на одной линии (параллельно) или одна впереди, другая сзади. Нельзя

отрывать ноги от опоры до момента выполнения броска, наступать или переступать стартовую линию метания, касаться поверхности за линией старта после метания любой частью тела.

Попытка одна: три броска подряд. Оценивается лучший результат.

## **РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**

### **1. Участники**

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

1.2. Использование украшений не допускается.

### **2. Порядок выступления**

2.1. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.

2.2. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.

2.3. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

### **3. Повторное выступление**

3.1. 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.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников.

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

### **4. Разминка.**

4.1. Перед началом выступления участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 сек на одного участника.

### **5. Судьи.**

5.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступление девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.