**Практический тур**

**Материалы для учителя**

Максимальное количество баллов – **80**.

1. **Прыжок в длину с места.** Максимальное количество баллов - **40.**

*Регламент испытания:*Участник встает за линию старта, по сигналу судьи выполняет прыжок с места. Прыжок выполняется с двух ног, на две ноги. Результат считается по пяткам или по последнему касанию любой части тела.Участнику дается три попытки. Фиксируется лучший результат, который оценивается в баллах согласно таблице.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид** | **40 баллов** | **30 баллов** | **20 баллов** | **10 баллов** | **5 баллов** |
| Прыжок в длину с места  (мальчики) | 196 и более | 181-195 | 166-180 | 151-165 | 150 и менее |
| Прыжок в длину с места  (девочки) | 181и более | 171-180 | 161-170 | 151-160 | 150 и менее |

2. **Полоса препятствий.** Максимальное количество баллов – **40.**

**Описание выполнения задания:** Участник встает к линии старта. По команде: «На старт!», принимает положение «Высокий старт». По команде: «Марш!» (включается секундомер) выполняет бег по прямой линии (10 метров) до фишки, обегает ее и, перемещаясь под углом влево, (до 1-ой фишки) возвращается обратно. При этом оббегает расставленные на расстоянии 1 метр 5 фишек. Время останавливается, когда участник пересечет финишную черту. Выполнение двигательного действия фиксируется по времени и оценивается согласно таблицы. Нельзя задевать фишки, перепрыгивать через них, не обегать их. За каждую ошибку прибавляется 0,5 секунд штрафного времени.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид** | **40 баллов** | **30 баллов** | **20 баллов** | **10 баллов** | **5 баллов** |
| Полоса препятствий  (мальчики) | 5.6 и выше | 5.7-5.9 | 6.0-6.4 | 6.5-6.9 | 7.0 и ниже |
| Полоса препятствий  (девочки) | 5.8 и выше | 5.9-6.3 | 6.4-6.8 | 6.9-7.3 | 7.4 и ниже |

**Схема выполнения практического задания №2.**

