**Практический тур**

**Материалы для учителя**

Максимальное количество баллов – **80**.

**Задание 1. Легкая атлетика (челночный бег 3х10)**

Максимальное количество баллов – **40**.

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 3х10 м. с переносом предметов. Для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка.

По команде «На старт» участник подходит к линии старта, «Внимание» - занимает ИП – высокого старта, «Марш» - начинает бег до 10-ти метровой линии, забирает кубик из резинового кольца (вместо кольца может на отметке 10м рядом с кубиком стоять фишка), возвращается к линии старта, кладет кубик в на линию или за линию старта и бежит к 10-ти метровой линии, месту финиша.

**Оценка выполнения**

1.Фиксируется время преодоления дистанции.

2. За два фальстарта или выполнения упражнения иным способом участник снимается с дистанции.

3. За нарушения участником или представителем правил поведения во время проведения испытаний дополнительно 1 с.

4. За любые другие нарушения дополнительно по 0,5 с.

Фиксируется результат, который оценивается согласно таблице:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид** | **40 баллов** | **30 баллов** | **20 баллов** | **10 баллов** | **5 баллов** |
| Челночный бег  (мальчики) | 7,2с и менее | 7,3 – 7,9с | 8,0 – 8,3с | 8,4 – 9,0с | 9,1 и более |
| Челночный бег  (девочки) | 7,8с и менее | 7,9 – 8,3с | 8,4 – 8,9с | 9,0 – 9,5с | 9,6 и более |

**Задание 2. Гимнастика**

Максимальное количество баллов – **40**

Описание выполнения.

Испытания проводятся в виде выполнения участниками акробатической комбинации, произвольно составленной из пяти обязательных соединений.

Оценка действий участника и продолжительность упражнения (не должна превышать 70 секунд) фиксируется с момента выполнения первого движения и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. При продолжительности упражнения более 70 с, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка. Все элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

**Практический тур**

**Материалы для учителя**

***Девочки 7-8 классы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Соединения | Кол-во баллов |
| 1 | И.П. – О.С. Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) /4,0/ - шагом левой (правой) кувырок вперед в упор присев /4,0/ | 8,0 |
| 2 | Поворот кругом в упоре присев - перекат назад - стойка на лопатках (держать) /4,0/- кувырок назад через правое (левое) плечо в полушпагат, руки в стороны /4,0/ | 8,0 |
| 3 | Из упора присев выполнить сед углом, руки в стороны (держать) /4,0/ - из упора присев кувырок назад в упор присев, выпрямиться руки вверх/4,0/ | 8,0 |
| 4 | Переворот в сторону /4,0/+ переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны — поворот направо (налево) в основную стойку/4,0/ | 8,0 |
| 5 | Прыжок вверх ноги врозь, дугами наружу руки вверх /4,0/ -прыжок вверх с поворотом кругом /4,0/ | 8,0 |

*Итого: 40 баллов*

***Юноши 7-8 классы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | Соединения | Кол-во баллов |
| 1 | И.П. – О.С. Из упора присев кувырок вперед в упор присев /4,0/- поворот кругом в упоре присев - сед углом, руки в стороны (держать) /4,0/ | 8,0 |
| 2 | Из упора присев кувырок назад /4,0/ - стойка на лопатках (держать) /4,0/- кувырок через правое (левое) плечо в упор присев - выпрямиться в стойку руки вверх /4,0/ | 12,0 |
| 3 | Переворот в сторону /4,0/ - переворот в сторону /4,0/ | 8,0 |
| 4 | Махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить) | 4,0 |
| 5 | Прыжок вверх с поворотом кругом, дугами наружу руки вверх /4,0/, приземление /4,0/ | 8,0 |

*Итого: 40 баллов*

\*\* Примечание: в таблице указано максимально возможное количество баллов за тот или иной элемент. Если отдельный элемент выполняется с ошибками, то количество баллов за него снижается.

**Материалы для учителя**

**Сводный протокол итогов всех испытаний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шифр участника  (ФИО участника) | Теоре-тический тур | 1. Челночный бег | | 2.Гимнастика | | Всего | Рейтинг |
| балл | результат | балл | результат | балл |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |