**Практический тур**

**Материалы для учителя**

Максимальное количество баллов – **80**.

**Задание 1. Волейбол.**

Максимальное количество баллов – **40**.

Участнику предлагается выполнить волейбольные подачи мяча из-за лицевой линии зала. Всего нужно выполнить 6 подач, из них:

- 2 нижние прямые подачи;

- 2 верхние прямые подачи;

- 2 подачи любым способом.

Задание оценивается следующим образом:

- одна нижняя подача – **5** баллов;

- одна верхняя подача – **10** баллов;

- подача любым способом – **5** баллов.

Штрафные баллы:

- за заступ за линию длиной не более одной стопы – 3 балла;

- заступ длиной более одной стопы - баллы за подачу не засчитываются;

- выполнение одного вида подачи вместо другого – 3 балла.

**Задание 2. Гимнастика**

Максимальное количество баллов – **40**

Описание выполнения.

- 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 2 балла. Если упражнение выполняется более 1 минуты 30 сек, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

- Упражнения на всех видах испытаний должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 1 балл.

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

- Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой 4 балла.

**Девушки 9-11 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Элементы и соединения** | **Стоимость** |
|  | И.п. – основная стойка. |  |
| 1. | Дугами вперёд руки в стороны и шагом вперёд равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать – кувырок вперёд… | **4,0 балла** |
| 2. | Встать и шагом вперёд  прыжок со сменой согнутых ног («козлик») | **2** |
| 3. | Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») .. | **2** |
| 4. | Шаг вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360º, сгибая свободную ногу вперёд | **4** |
| 5. | Шаг вперёд и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180º | **2** |
| 6. | Махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колеса») в стойку ноги врозь | **2 + 2** |
| 7. | Поворот направо (налево) плечом назад в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться | **4** |
| 8. | Наклоном назад мост, держать | **4** |
| 9. | Лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, обозначив наклон вперёд, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать | **4** |
| 10. | Перекат вперёд в группировке в упор присев | **2** |
| 11. | Кувырок вперёд и кувырок вперёд прыжком | **2 + 2** |
| 12. | Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь | **4** |

*Итого: 40 баллов*

**Юноши 9-11 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Элементы и соединения** | **Стоимость** |
|  | И.п. – основная стойка. |  |
| 1. | Шагом правой (левой) вперёд, равновесие («ласточка») на левой (правой), держать | **4 балла** |
| 2. | Выпрямиться в стойку руки вверх и  махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь | **4 + 4** |
| 3. | Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках, обозначить – перекат назад в упор лёжа прогнувшись | **4** |
| 4. | Сед на пятках с наклоном вперёд и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать | **4** |
| 5. | Опуститься силой в упор лёжа и повернуться направо кругом в упор лёжа сзади | **2** |
| 6. | Сед с наклоном вперёд и кувырок назад в упор стоя согнувшись | **4** |
| 7. | Выпрямиться и махом одной, толчком другой через стойку на руках кувырок вперёд в упор присев | **4** |
| 8. | Кувырок вперёд прыжком | **2** |
| 9. | Прыжок вверх ноги врозь и кувырок вперёд прыжком | **4** |
| 10. | Прыжок вверх с поворотом на 360º | **4** |

*Итого: 40 баллов*

**Материалы для учителя**

**Сводный протокол итогов всех испытаний**

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