**Практический этап. 9-11 класс**

**Контрольные упражнения по**

**баскетболу**

Участник находится на линии старта лицом к фишке № 1 без мяча. По сигналу судьи конкурсант движется к фишке № 1, оббегает ее с правой стороны, затем фишку № 2 с левой стороны и фишку № 3 с правой стороны. Далее двигается к мячу № 1 и выполняет один бросок в кольцо щита № 1. После броска, участник без мяча, движется к фишке № 4 и оббегает ее с левой стороны, далее оббегает фишку № 5 с левой стороны, фишку № 6 с правой стороны. Движется к мячу № 2 и выполняет один бросок в кольцо щита № 1. После броска движется к мячу № 3, который находится на линии штрафного броска и выполняет один штрафной бросок в кольцо щита № 1.

После штрафного броска участник ловит мяч и с ведением движется к центральному кругу площадки, оббегая его с любой стороны. Далее ведет мяч к щиту № 2 и выполняет один бросок в кольцо любым способом. Затем движется к мячу № 4 и выполняет один штрафной бросок в кольцо щита № 2. После штрафного броска участник ловит мяч и движется с мячом к щиту № 1 и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

В случае непопадания в корзину участнику дается одна дополнительная попытка броска по кольцу щита № 1 любым способом. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после выполнения точного броска или после выполнения дополнительного броска. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

1. **Оценка исполнения**

За необбегание фишки – штраф 3 секунды за каждую фишку.

За каждое непопадание мяча в кольцо – штраф 5 секунд.

За невыполнение бросков - штраф 10 секунд.

За необбегание центрального круга - штраф 10 секунд.

За каждое нарушение правил техники ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) - штраф 1 секунда.

**Контрольные упражнения по**

**аробатике**

Девушки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. – «старт пловца» |  |
| 1. | Прыжок на одну (вальсет) – переворот влево (вправо) («колесо) – с поворотом налево (направо), шаг левой (правой) вперед и шагом правой (левой) переворот вправо (влево) с поворотом на 90º в стойку ноги вместе спиной к направлению движения... | **.**  **- 1,0 + 1,0** |
| 2. | Упор присев - кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны………………………... | **- 0,5** |
| 3. | Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, держать……………………………..................................…… | **- 1,0 + 1,0** |
| 4. | Лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост, обозначить – сгибая, поднять правую (левую) вперед, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев……………………………. | **- 1,0** |
| 5. | Встать, дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперёд равновесие («ласточка»), держать ……………………… | **- 1,0** |
| 6. | Шаг левой (правой) вперёд и поворот направо (налево) кругом, сгибая свободную ногу вперёд……………………………... | **- 0,5** |
| 7. | Приставить ногу - два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360º ……………………………......… | **- 1,0 + 0,5 + 0,5 + 1,0** |

Юноши

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. – «старт пловца» |  |
| 1. | Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360º………………………………………………………………… | **- 0,5 + 1,0** |
| 2. | Шагом вперёд, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать………………………………………………………………... | **- 1,5** |
| 3. | Стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд в стойку ноги врозь, руки в стороны……………………………………………. | **- 1,0** |
| 4. | Наклон вперёд прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать………………………………. | **- 1,5** |
| 5. | Опуститься в упор лёжа, точком ног упор присев и прыжок вверх с поворотом на 180 º……………………............................. | **- 0,5 + 0,5** |
| 6. | Подъём разгибом с головы в стойку руки вверх – опустить руки вниз ……………………………………………………………. | **- 1,5** |
| 7. | Прыжок на одну (вальсет) – переворот в сторону (колесо) и переворот с поворотом на 90º (рондат), прыжок вверх прогнувшись……………………………………………………… | **- 1,0 + 1,0** |

**Оценка исполнения**

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

2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла. Падение наказывается сбавкой **– 1,0** балл.

3. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной **стоимости элемента** относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- падение;

- фиксация статического элемента менее **2** секунд;

- при выполнении акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

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