

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП в Санкт-Петербурге
2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Практический тур

ГИМНАСТИКА

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер.

Форма участников:

- Девушки должны быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами», не закрывающие колен. Раздельные купальники запрещены.
- Юноши должны быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, спортивные шорты, не закрывающие колен.
- Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт или «лосин».
- Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- Ювелирные украшения и часы не допускаются.
- Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 1 балла с итоговой оценки участника.

Порядок выступлений:

- Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.
- Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя.
- После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 7 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.
- Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается **фиксацией основной стойки** после окончания упражнения
- Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. За нарушение данного пункта участник может быть наказан снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения - отстранён от участия в испытаниях.

Повторное выступление:

- 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, появление посторонних предметов, создающих опасную ситуацию. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление завершено, оно будет оценено.
- Если участник получил разрешение на повторное выполнение упражнения, то он должен выполнить своё упражнение сначала, после выступления всех других участников своей смены.

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

Оценивание выполнения упражнения:

Общая сумма всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить или не выполнил какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость, повторение невыполненного элемента не оценивается.

Фиксация статических элементов:

«обозначить» - 1 секунда

«держат» - 2 секунды.

Выполнение упражнения оценивается двумя судейскими бригадами, состоящими из не менее двух человек каждая. Одна бригада оценивает трудность упражнения, вторая - исполнение. При выставлении оценки судейские баллы складываются и делятся на количество судей в бригаде, получившаяся оценка идёт в зачёт. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. При выставлении оценки за исполнение, каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

1. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

1.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать 10,0 баллов.

1.2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

1.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента или соединения.

1.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости, их искажению.

2. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

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

2.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

2.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

2.4. Ошибки исполнения могут быть:

мелкими — 0,1 балла,

средними - 0,3 балла,

грубыми — 0,5 балла.

2.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение требований к технике исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости, его искажению; потеря

равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента «держать» менее 2 секунд, «обозначить» - менее 1 секунды; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

2.6. Типичные ошибки исполнения гимнастических элементов

1. Сгибание рук в элементах, где техника и стиль предполагают их выпрямленное положение (угол в локтевом суставе):	○ До 15° • от 15° до 30° • от 30° до 45°	- 0,1 - 0,3 - 0,5
2. Излишне широкая постановка рук на опору в упорах лёжа, стойках, кувырках и переворотах:	- расстояние между кистями превышает ширину плеч	- 0,1
3. Сгибание ног в элементах, выполняемых с прямыми ногами (угол в коленном суставе)	• до 15° • от 15° до 30° • от 30° до 45°	- 0,1 - 0,3 - 0,5
4. Разведение ног в элементах, выполняемых с сомкнутыми ногами:	• до 15° • от 15° до 45° • от 45° до 90°	- 0,1 - 0,3 - 0,5
5. Не оттянутые носки (угол в голеностопных суставах)	• до 45° • от 45° до 90°	- 0,1 - 0,3
6. Сгибание туловища в упражнениях, где оно должно быть прямым (угол в тазобедренных суставах)	• До 15° • От 15° до 30° • от 30° до 45°	- 0,1 - 0,3 - 0,5
7. Излишне прогнутое положение туловища (отклонение от прямого положения)	• до 30° • более 30°	- 0,1 - 0,3
8. Отклонение туловища от вертикального положения в стойках	• До 15° • От 15° до 30° • от 30° до 45°	- 0,1 - 0,3 - 0,5
9. Явное отклонение от оси движения		-0,3
10. Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента		- ошибка невыполнения
11. Недостаточная высота полетной фазы прыжков, искажение рабочей осанки		- до 0,3 балла
12. Ошибки при завершении элемента (приземления)	- переступание и незначительное смещение - смещение шагом или прыжком - касание пола одной или двумя руками или падение	- 0,1 -0,3; 0,5 - 1,0
13. Отсутствие слитности, неоправданные паузы между элементами	- до 3 секунд - более 7 секунд	- до 0,3 балла каждый раз - упражнение прекращается
14. Отсутствие группировки в кувырках -При выполнении элемента кувырок назад согнувшись-группировку обозначать не нужно!		- 0,3

2.7. Требования к выполнению отдельных элементов.

Равновесия – удержание позы 2 секунды.

- Сед углом – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз.
- Равновесие на одной в приседе вторая вперед («пистолетик») – свободная нога не ниже горизонтали.
- Переднее равновесие («ласточка») – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.
- Фронтальное равновесие с захватом – пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону.
- Боковое равновесие – туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая.
- Мост - плечи расположены за кистями рук, ноги и руки выпрямлены, допускается разведение ступней ног на ширине плеч.

Стойки – удержание позы 2 секунды.

- Стойка на лопатках – полностью выпрямленное вертикальное положение тела, локти на ширине плеч.
- Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.
- Силой согнувшись, стойка на голове и руках – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги врозь или вместе.
- Махом одной, толчком другой стойка на руках – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

Кувырки вперед.

- Кувырок вперед – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.
- Кувырок вперед прыжком – явно выраженная фаза полета, завершение элемента без потери темпа.
- Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь (вместе) – ноги прямые, без удара о пол при завершении.
- Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев – фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.
- Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь (вместе) – фиксация стойки на руках 1 секунду, ноги прямые, без удара о пол при завершении.

Кувырки назад.

- Кувырок назад – плотная группировка, без касания коленями опоры.
- Кувырок назад согнувшись – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.

- Кувырок назад в стойку на руках, обозначить – фиксация стойки на руках 1 секунду.

Прыжки с изменением положения ног.

- Прыжок в группировке – обозначить плотную группировку, бедра не ниже горизонтали.
- Прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») - смена согнутых ног не ниже горизонтали.
- Прыжок со сменой ног («ножницы») – смена прямых ног не ниже горизонтали.
- Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») - выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°.
- Прыжок сгибаясь вперед ноги врозь – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.
- Прыжок сгибаясь вперед ноги вместе – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги вместе в горизонтальной плоскости.

Повороты на одной ноге

- Повороты на одной ноге - выполняются на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны, неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.

Прыжки с поворотами

- Прыжки с поворотами – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Перевороты

- Перевороты в сторону – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа.

Подведение итогов.

Формула для подведения итогов по практическому заданию - ГИМНАСТИКА:

$$X_i = K * N_i / M$$

где X_i —«зачетный» балл i -го участника;

K -максимально возможный «зачётный» балл в задании (по регламенту 40 баллов);

N_i -результат i -го участника в конкретном задании;

M -максимально возможный результат (20 баллов).

Юноши 5-6 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1	И.П. О.С. Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны, фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45*) (держать), приставить ногу, руки в стороны.	1.0
2	Шаг вперед, прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») – опуститься в упор присев.	0.5
3	Кувырок вперед в упор присев – кувырок вперед в сед в группировке («обозначить») – сед углом, руки в стороны (держать) – опустить ноги, наклон вперед (грудью коснуться колен), руки вверх («держать»).	1.0+1.0+ 1.5+ 1.0
4	Кувырок назад в упор присев - перекатом назад, стойка на лопатках (держать) – перекатом вперед, упор присев	1.5 +1.5
5	Встать и прыжок вверх с поворотом на 180*. О.С.	1.0
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

Девушки 5-6 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1	И.П. – основная стойка (О.С.) Шаг правой (левой), равновесие на правой (левой), левую (правую) согнуть вперёд, носком стопы коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, (держать)	1.5
2	Шагом левой (правой), упор присев – кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд (грудью коснуться колен), руки вверх, (держать)	1.0+1.5
3	Перекаат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, (держать) – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть ноги и руки, выпрямить ноги и руки, «мост», держать – сгибая ноги и руки, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх	1.0 + 2.0
4	Поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе, прогнувшись, обозначить – лечь на живот, согнуть руки и, выпрямляя руки, прыжком упор присев – кувырок назад и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх. О.С.	0.5 + 0.5 + 1,5 + 0,5
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

Юноши 7-8 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1.	И.П. О.С. Шаг вперед, руки в стороны, прыжок со сменой согнутых ног вперед «козлик» - шагом вперед прыжок со сменой прямых ног вперед «ножницы», приставить ногу, опуститься в упор присев.	0.5+1.0
2.	Кувырок вперед, кувырком вперед стойка на лопатках (держать) – согнувшись, перекач в сед углом, руки в стороны (держать), опустить ноги - сед с наклоном вперед, руки вверх (держать).	0.5+1.5+0.5 + 0.5
3.	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны (держать) – стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор присев, прыжком вверх с поворотом на 180, встать в стойку, руки в стороны.	1.5 + 1.5 + 0.5
4	Шагом вперед переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставить ногу и прыжок вверх с поворотом на 360*. О.С.	1.0 + 1.0
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

Девушки 7-8 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1.	И.П. – О.С. Шагом вперёд, руки в стороны переднее равновесие («Ласточка») (держать)	1.0
2.	Приставляя правую (левую), упор присев, кувырок вперёд в упор присев - перекач назад в стойку на лопатках (держать) – сгибаясь, сед углом, руки в стороны (держать), лечь на спину, руки вверх	1,0 + 1,0 + 0.5
3.	Согнуть ноги и руки, выпрямить ноги и руки, «мост» (держать) – сгибая ноги и руки, лечь на спину – выпрямляя ноги и сгибаясь вперёд, сед с наклоном вперёд, руки вверх, (обозначить).	1.5 + 1.0
4	Кувырок назад в упор присев – кувырок назад в упор присев – встать, руки вверх	1,0 + 1,0
	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя правую (левую) поворот на 90 и прыжок вверх прогнувшись. О.С.	1,0 + 1,0
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

Юноши 9-11 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1	И.П. О.С. Шагом вперёд, руки в стороны переднее равновесие («Ласточка») (держать) – выпрямиться, шагом вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»), приставляя ногу полуприсед руки назад и кувырок вперед прыжком в упор присев	1.0 + 0.5 +1.5
2	Силой, стойка на голове и руках (держать) – опускание прогнувшись (силой), в упор лежа.	1.0+0.5
3	Поворот плечом назад в упор сидя – сед углом, руки в стороны (держать) - опустить ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх (обозначить) - кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись (обозначить), выпрямиться.	1.0+0.5+1.0
4	Шагом вперед, 2 переворота в сторону (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны	1.0+1.0
5	Приставить ногу с поворотом на 90* (плечом вперед), и прыжок вверх с поворотом на 360*	1.0
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

Девушки 9-11 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1	И.П. – О.С. Шагом вперёд, руки в стороны переднее равновесие («Ласточка») (держать), держать	1,0
2	Кувырок вперёд-кувырок вперед в сед согнув ноги, сед углом руки в стороны, держать	1.0 + 1.0 + 1.0
3	Опуская ноги, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить – перекач с прямыми ногами в стойку на лопатках, держать - лечь на спину руки вверх	0.5+1.0
4	Согнуть ноги и руки «мост», держать – поворот кругом в упор присев	1,5
5	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись и выпрямиться в стойку, руки вверх	0,5 + 1,0
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую), поворот лицом в направлении движения – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0 + 0,5
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП в Санкт-Петербурге
2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Практический тур

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
(девушки и юноши)

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции бегом:

5-6 КЛАСС

Девушки: 500 м.

Юноши: 500 м.

7-8 КЛАСС

Девушки: 500 м.

Юноши: 500 м.

9-11 КЛАСС

Девушки: 500 м.

Юноши: 1000 м.

Время преодоления дистанции фиксируется до 0,01 секунды.

Подведение итогов.

Формула для подведения итогов по практическому заданию «Легкая атлетика»:

$$X_i = K * M / N_i$$

где **X_i** —«зачетный» балл *i*-го участника;

K- максимально возможный «зачётный» балл в задании;

N_i - результат *i*-го участника в конкретном задании в секундах;

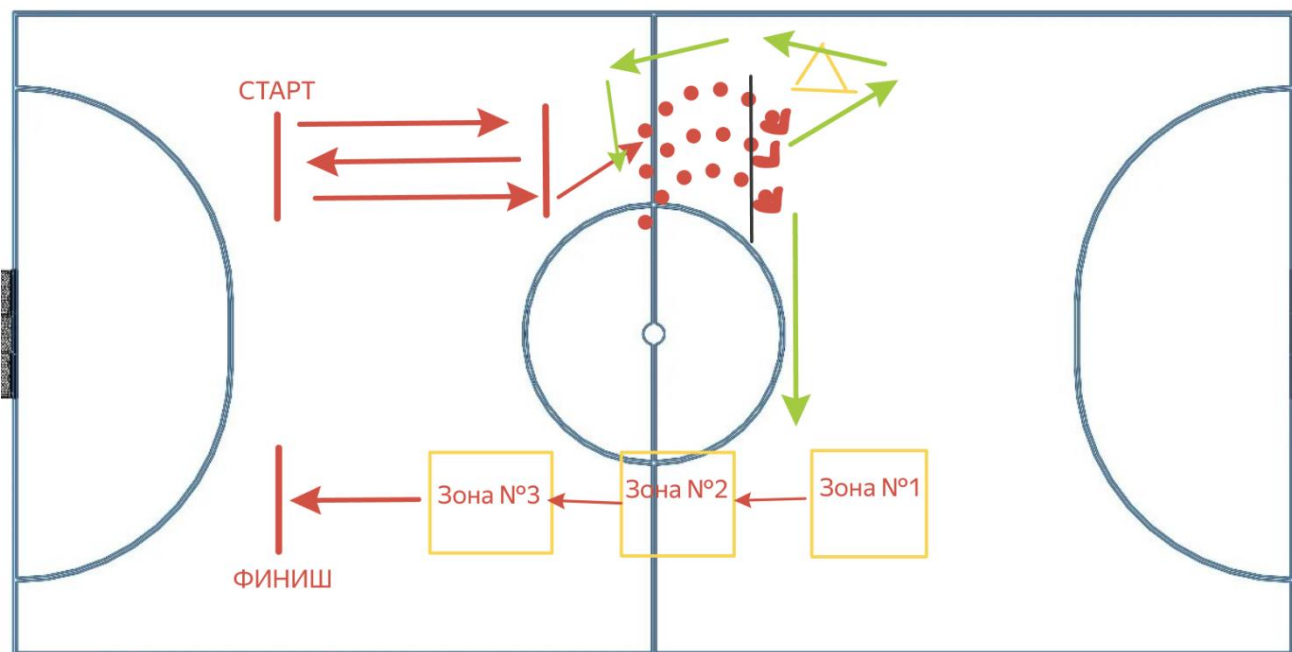
M – лучший результат среди всех участников в секундах.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП в Санкт-Петербурге
2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Практический тур

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Испытание состоит из последовательного выполнения прикладных упражнений. Участники всех возрастов выполняют одинаковое задание, различается только количество повторений на каждой станции. Для юношей и девушек в каждой возрастной категории количество повторений не различается.



По команде судьи участник начинает челночный бег 3х10 метров с обязательным касанием за линией любой частью тела, затем участник подбегает к линии прыжков в длину с места и выполняет прыжок с места толчком двумя ногами за ограничительную линию, расположенную на расстоянии: для 5-6 класса – 1 метр, для 7-8 класса – 1 метр 20 см, для 9-11 класса – 1 метр 30 см., затем оббегает конус и возвращается к линии прыжка в длину, откуда выполняет второй прыжок с места толчком двумя ногами за ограничительную линию, затем еще раз оббегает конус и от линии прыжка в длину совершает третий прыжок с места толчком двумя ногами за ограничительную линию. После выполнения третьего прыжка участник бежит в зону №1 где выполняет сгибание-разгибание рук в упоре лежа в следующем количестве: 5-6 класс – 8 раз, 7-8 класс – 12 раз, 9-11 класс – 15 раз. Выполнив упражнение, участник перемещается в зону №2, где выполняет поднимание туловища из положения лежа руки за головой в количестве: 5-6 класс – 8 раз, 7-8 класс – 12 раз, 9-11 класс – 15 раз. Затем участник перемещается в зону №3 где выполняет прыжки на скакалке (участник вправе использовать собственную скакалку) в количестве: 5-6 класс – 15 раз, 7-8 класс – 20 раз, 9-11 класс – 25 раз. После выполнения прыжков на скакалке участник бежит к линии финиша. Время останавливается в момент пересечения участником линии финиша. Результат фиксируется до 0.01 сек.

ОЦЕНКА ИСПЫТАНИЯ:

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

- Отсутствие касания за линией любой частью тела при выполнении челночного бега + 5 сек за каждое нарушение;
- сбивание или касание конуса + 5 сек.;
- необбегание конуса + 10 сек.;
- наступание на линию прыжка в длину при прыжке в длину + 5 сек за каждое нарушение;
- наступание на ограничительную линию при прыжке в длину + 5 сек за каждое нарушение;
- невыполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа + 3 сек за каждое;
- невыполнение поднимание туловища из положения лежа + 3 сек за каждое;
- невыполнение прыжков на скакалке + 3 сек за каждое;

Подведение итогов.

Формула для подведения итогов по практическому заданию «Спортивные игры:

$$\bullet \quad X_i = K * M / N_i$$

где X_i —«зачетный» балл i -го участника;

K - максимально возможный «зачётный» балл в задании;

N_i - результат i -го участника в конкретном задании в секундах;

M – лучший результат среди всех участников в секундах.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП в Санкт-Петербурге
2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Практический тур

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

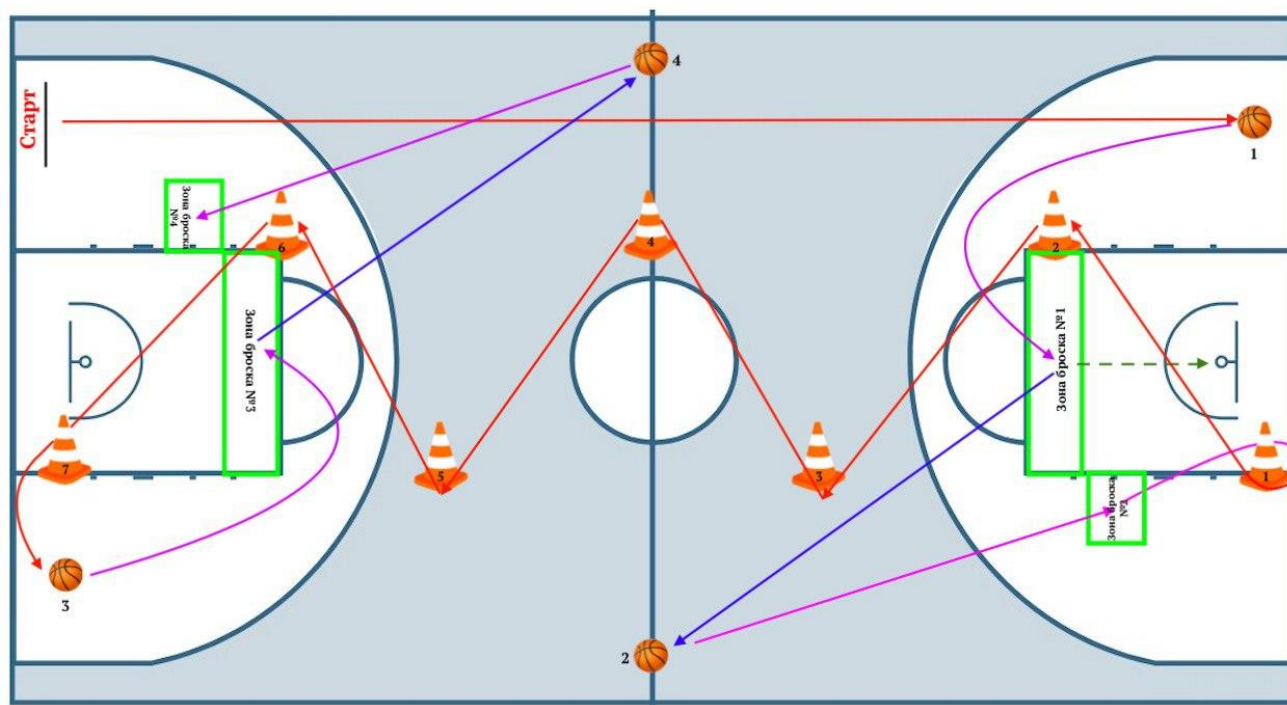
Упражнение заключается в последовательном выполнении участником элементов баскетбола.

Разметка площадки

Размеры зон броска в глубину 50 см.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЯ:

Юноши и девушки 5-6 класс.

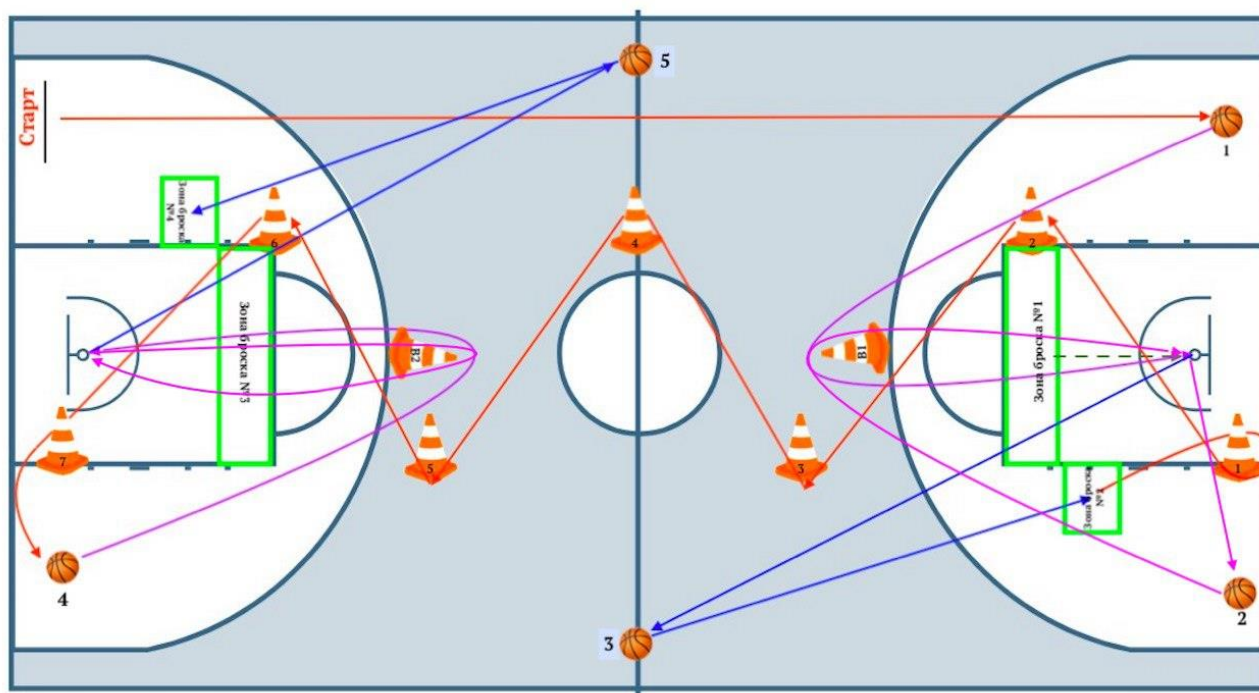


По сигналу судьи, участник бежит к баскетбольному мячу №1 и начинает ведение в направлении конуса №2, оббегает конус №2 с правой стороны, ведет мяч в зону броска №1 и выполняет бросок с места в корзину. Выполнив бросок, по кратчайшему пути бежит к мячу №2, берет мяч и выполняет ведение в зону броска №2, откуда выполняет бросок в корзину после остановки. После броска бежит к конусу №1, оббегает его с левой стороны и начинает движение приставными шагами в защитной стойке (ноги согнуты, пятки не касаются друг друга) правым боком вперед в направлении стойки №2, оббегает стойку №2 с правой стороны и двигается приставными шагами в защитной стойке (ноги согнуты, пятки не касаются друг друга) левым боком вперед в направлении стойки №3, оббегает стойку №3 с левой стороны и начинает движение приставными шагами в защитной стойке (ноги согнуты, пятки не касаются друг друга) правым боком вперед в направлении стойки №4, оббегает стойку №4 с правой стороны и двигается приставными шагами в защитной стойке (ноги согнуты, пятки не касаются друг друга) левым боком вперед в направлении стойки №5, оббегает стойку №5 с левой стороны и продолжает движение приставными шагами в защитной стойке (ноги согнуты, пятки не касаются друг друга) правым боком вперед в направлении стойки №6, оббегает стойку №6

с правой стороны и двигается приставными шагами в защитной стойке (ноги согнуты, пятки не касаются друг друга) левым боком вперед в направлении стойки №7, оббегает стойку №7 с правой стороны и продолжает движение в направлении мяча №3, берет его и начинает ведение в зону броска №3, откуда выполняет бросок в корзину после остановки. После выполнения броска участник бежит кратчайшим путем в направлении мяча №4, берет его и выполняет ведение в зону броска №4, откуда выполняет бросок после остановки.

Время выполнения упражнения останавливается в момент касания мяча пола после броска из зоны №4.

Время выполнения упражнения останавливается в момент касания мяча пола после броска из зоны №4.



По сигналу судьи, участник бежит к баскетбольному мячу №1 и начинает ведение в направлении конуса № B1, оббегает конус №B1 с правой стороны и ведет мяч к корзине и выполняет бросок в корзину правой рукой, используя двушажную технику, после броска, участник кратчайшим путем бежит к мячу №2, берет мяч №2 и начинает ведение в направлении конуса № B1, оббегает конус №B1 с левой стороны и ведет мяч к корзине и выполняет бросок левой рукой в корзину, используя двушажную технику, затем бежит к мячу №3, берет мяч и выполняет ведение в зону броска №2, откуда выполняет бросок в корзину после остановки. После броска бежит к конусу № 1, оббегает его с левой стороны и начинает движение приставными шагами в защитной стойке (ноги согнуты, пятки не касаются друг друга) правым боком вперед в направлении стойки №2, оббегает стойку №2 с правой стороны и двигается приставными шагами в защитной стойке (ноги согнуты, пятки не касаются друг друга) левым боком вперед в направлении стойки №3, оббегает стойку №3 с левой стороны и начинает движение приставными шагами в защитной стойке (ноги согнуты, пятки не касаются друг друга) правым боком вперед в направлении стойки №4, оббегает стойку №4 с правой стороны и двигается приставными шагами в защитной стойке (ноги согнуты, пятки не касаются друг друга) левым боком вперед в направлении стойки №5, оббегает стойку №5 с левой стороны и продолжает движение приставными шагами в защитной стойке (ноги согнуты, пятки не касаются друг друга) правым боком вперед в направлении стойки №6, оббегает стойку №6 с правой стороны и двигается приставными шагами в защитной стойке (ноги согнуты, пятки не касаются друг друга) левым боком вперед в направлении стойки №7, оббегает стойку №7 с правой стороны и продолжает ведение в направлении мяча №4, берет его и начинает ведение в направлении конуса № B2, оббегает конус №B2 с правой стороны и ведет мяч к корзине и выполняет бросок в корзину правой рукой, используя двушажную технику. После выполнения броска участник бежит кратчайшим путем в направлении мяча №5, берет его и выполняет ведение в зону броска №4, откуда выполняет бросок после остановки.

Время выполнения упражнения останавливается в момент касания мяча пола после броска из зоны №4..

ОЦЕНКА ИСПЫТАНИЯ.

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом + 5 сек. за каждое нарушение;
- невыполнение броска в кольцо мячом, + 10 сек. за каждое нарушение;
- выполнение броска в кольцо мячом с наступанием или заступанием за линию + 3 сек.+ штраф за непопадание;
- выполнение броска в кольцо мячом неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 сек. + штраф за непопадание;
- выполнение броска в кольцо мячом не той рукой + 3 сек. + штраф за непопадание;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- сбивание или касание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 10 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение.

Подведение итогов.

Формула для подведения итогов по практическому заданию «Спортивные игры:

$$\bullet \quad X_i = K * M / N_i$$

где X_i —«зачетный» балл i -го участника;

K - максимально возможный «зачётный» балл в задании (по регламенту 40 баллов);

N_i - результат i -го участника в конкретном задании в секундах;

M – лучший результат среди всех участников в секундах.