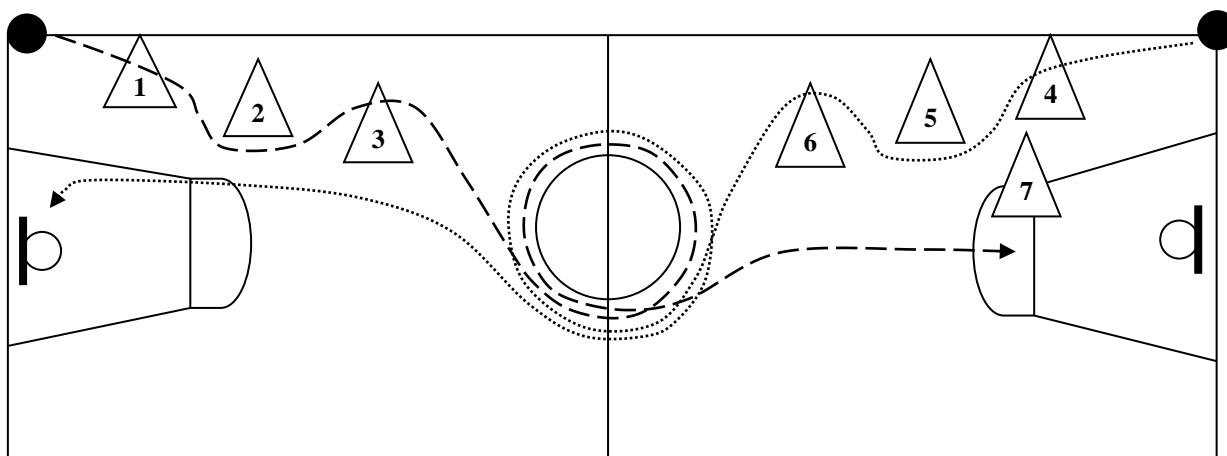


Практический тур

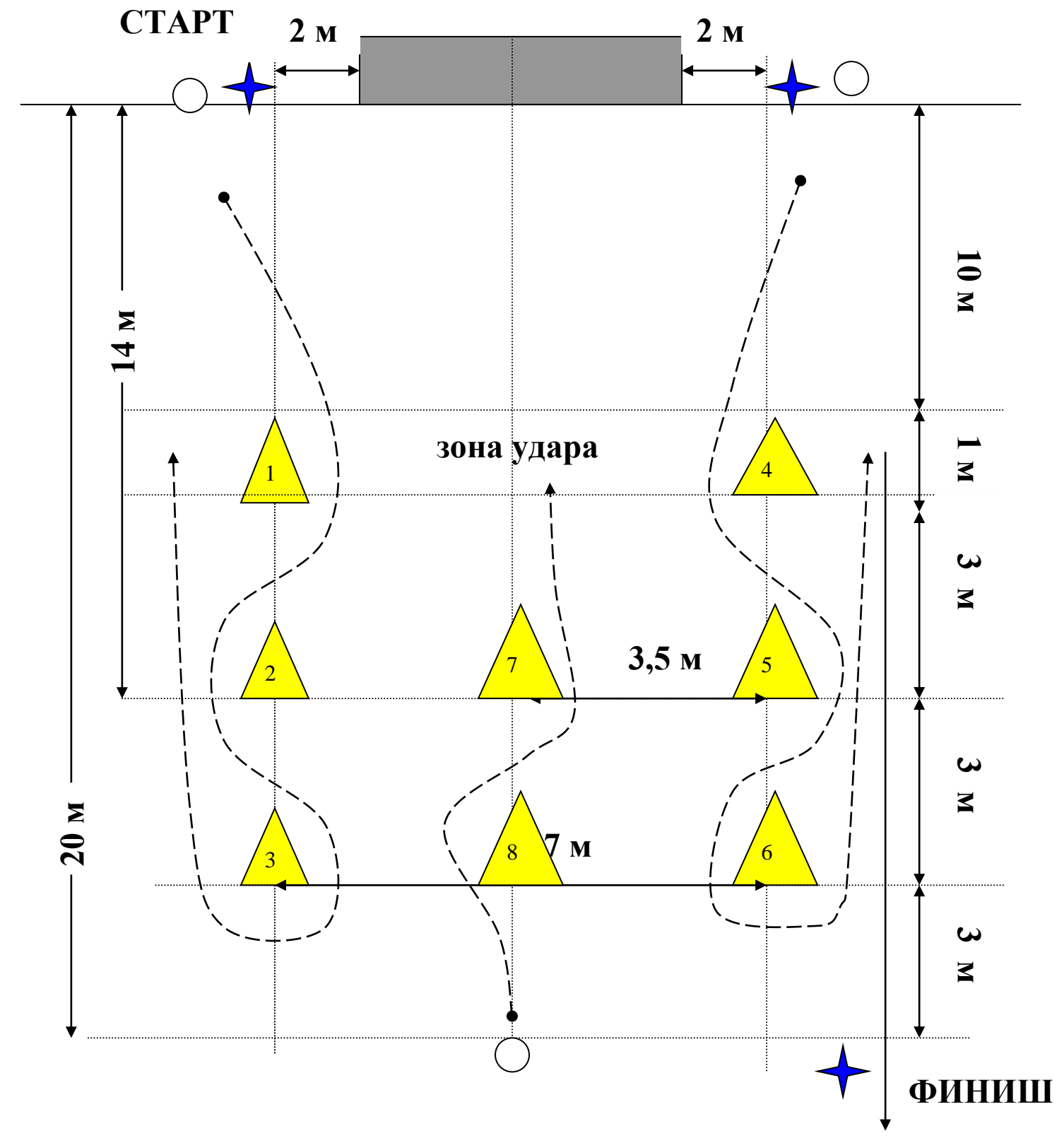
Контрольное испытания по баскетболу №1
юноши и девушки 9-10-11 классы




Старт



Участник находится на пересечении лицевой и боковой линии лицом к фишке №1. По сигналу конкурсант движется к фишке №1 и обводит ее с левой стороны, далее ведет мяч к фишке №2 и обводит ее с правой стороны, далее ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с левой стороны. Далее выполняет обводку центрального круга с правой стороны против часовой стрелки. После обводки ведет мяч к штрафной линии к фишке №7 и выполняет один штрафной бросок в кольцо, далее бежит ко 2 мячу, берет мяч движется к фишке №4 и обводит ее с правой стороны, далее ведет мяч к фишке №5 и обводит ее с левой стороны, далее ведет мяч к фишке №6 и обводит ее с правой стороны. Далее выполняет обводку центрального круга с левой стороны по часовой стрелки. После прохождения круга движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

Контрольное испытание по футболу №2
юноши 9-10-11 классы



-  - фишка
-  - мяч
-  - контрольная стойка

Испытание по футболу

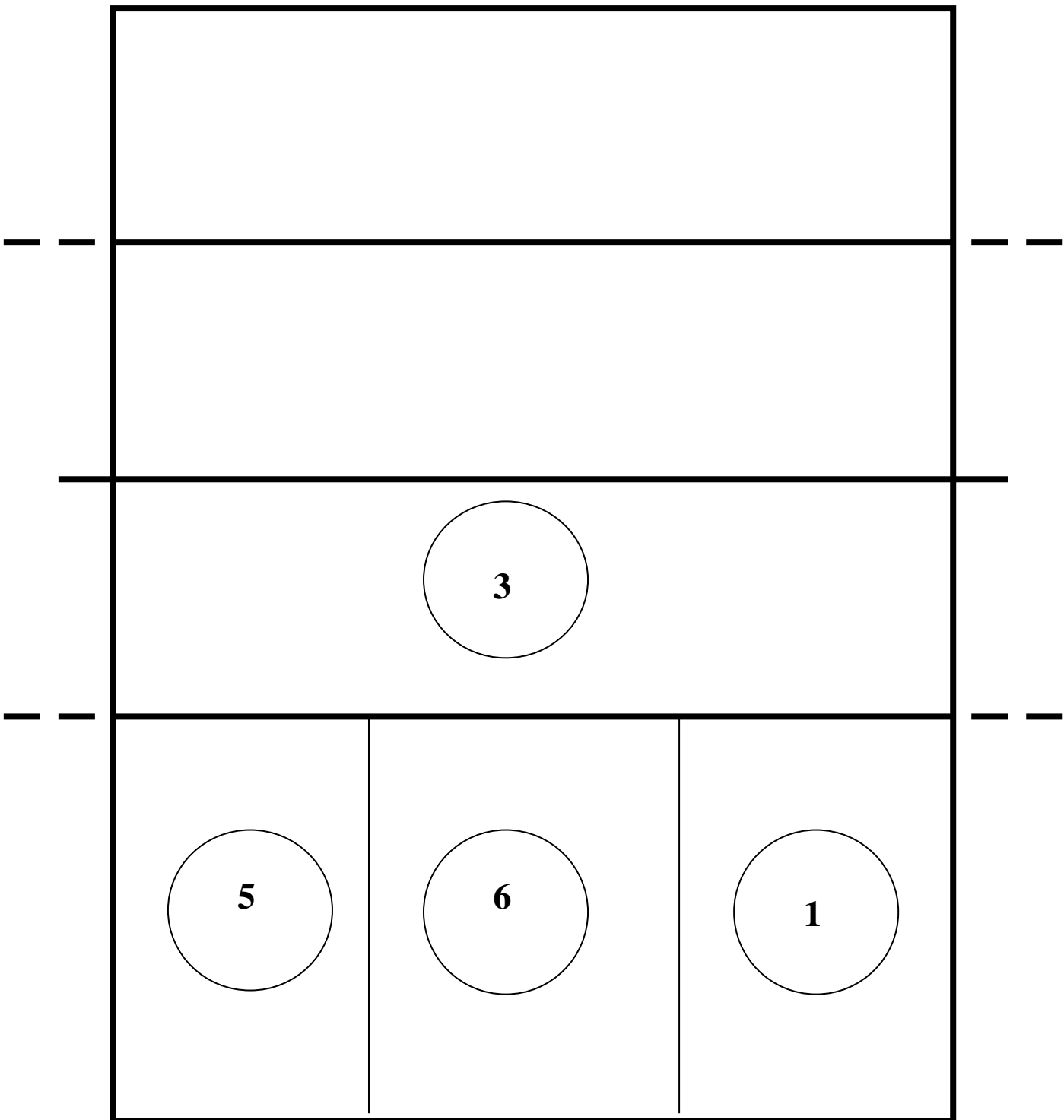
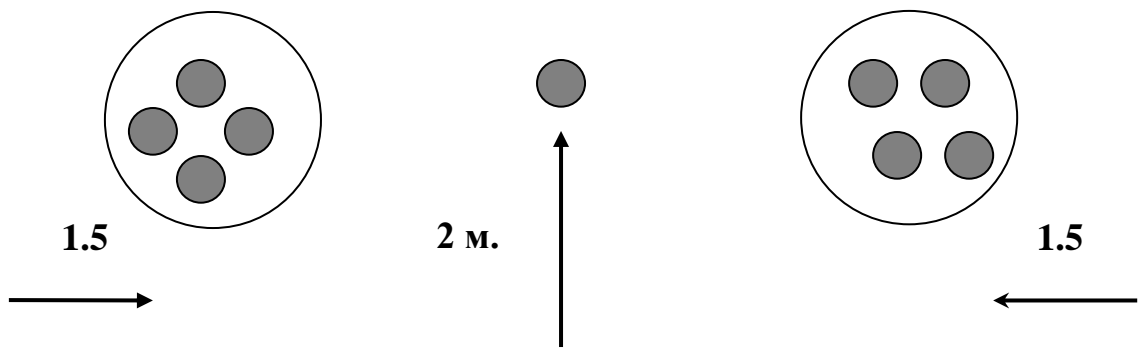
На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 x 2 м). На расстоянии 10м от линии ворот располагается зона для удара по воротам (шириной 1 м). В 2 м вправо и влево от боковых стоек ворот на расстоянии 11м устанавливается первая пара фишек, на расстоянии 14м устанавливаются 3 фишки и 17м от линии ворот располагаются три фишки (всего 8 фишек). На лицевой линии в 2 м вправо и в 2 м влево устанавливается мячи и на расстоянии 20м устанавливаются один мяч напротив фишки №8. справа на площадке устанавливается контрольная стойка (Финиш).

По сигналу участник стартует справа от ворот стороны с лицевой линии, выполняя ведение мяча, участник обводит первую фишку слева, вторую справа и третью слева и движется в зону удара, для атаки ворот, слева от первой фишки. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом левой ногой.

Выполнив удар, участник движется ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии напротив фишки №8, выполняя ведение мяча, участник обводит восьмую фишку слева, седьмую справа и движется в зону удара, для атаки ворот. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам любой ногой верхом.

Выполнив удар, участник движется ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии слева в 2 метрах от ворот, выполняя ведение мяча, участник обводит четвертую фишку справа, пятую слева и шестую справа и движется в зону удара, для атаки ворот, справа от четвертой фишки. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом правой ногой. Выполнив удар, участник финиширует возле правой контрольной стойки.

Контрольное испытание по волейболу №3
девушки 9-10-11 классы



За лицевой линией волейбольной площадки расположены 9 волейбольных мячей. Первые четыре мяча располагаются в обруче – в 1,5 м от левой боковой линии, вторые четыре мяча – в 1,5 м от правой боковой линии. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах (1,3,5,6).

Участник располагается, на лицевой линии возле правого обруча от правой боковой линии. По сигналу судьи испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №6 движется ко второму обручу расположенному от левой боковой линии, испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №6.

Испытуемый имеет право для получения премиальных очков выполнить подачу в прыжке, предварительно поставив об этом в известность главного судью по волейболу до начала выступления. Мяч располагается дополнительно за 2 метра до лицевой линии. Верхняя прямая подача — и.п. — испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится выше плечевого сустава (плеча).

Нижняя прямая подача – и.п. – испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится ниже плеча.

Контрольное испытание №4 Гимнастика 9-10-11

ДЕВУШКИ

С о е д и н е н и я	Стоимость
1. Шагом вперёд равновесие («ласточка»), руки в стороны (держать) - кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно и поворот кругом в приседе.....	- 2,0 балла
2. Сед углом, руки в стороны (держать) - лечь на спину, руки вверх – мост (держать) – поворот кругом в упор присев.....	- 2,0 балла
3. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь	- 2,0 балла
4. Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 180° - кувырок назад.....	- 2,0 балла
5. Из упора стоя ноги врозь кувырок вперёд в стойку на лопатках (держать) – стойка на лопатках ноги врозь фронтально (обозначить) и соединяя ноги, пережат вперёд в упор присев ...	- 2,0 балла

ЮНОШИ

О б я з а т е л ь н ы е э л е м е н т ы	Стоимость
1. Из упора присев – силой стойка на голове и руках (держать) – выпрямляя руки, упор лёжа	- 2,0 балла
2. Из упора присев кувырок назад согнувшись – не сгибая ног, второй кувырок назад согнувшись в упор стоя – выпрямиться в стойку руки вверх.....	- 2,0 балла
3. Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° – кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180°...	- 2,0 балла
4. Махом одной, толчком другой через стойку на руках кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки вверх	- 2,0 балла
5. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь	- 2,0 балла

КОНКУРСНОЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ №5

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 9-10-11 классы: 500 м.

Юноши 9-10-11 классы: 1000 м.

Состязания в гладком беге проводятся в манеже на специальной беговой дорожке длина, которой составляет 200 м. (бег осуществляется против движения часовой стрелки).

