

Регламент испытаний по спортивным играм Юноши и девушки 5–11-х классов

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактической комбинации игры в баскетбол (5–8-й класс), волейбол (9–11-й класс). Участники должны быть одеты в футболку (спортивную майку), заправленную в спортивные трусы (шорты) или лосины (тайсы), и кроссовки (кеды) с нескользкой подошвой. Наличие украшений у участников не допускается.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования (освещение, задымления помещения и т. п.). При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление.

Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участников данной смены. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается. После вызова у участника есть 10 с., чтобы начать выполнять задание. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается. Оценка действий участника и продолжительность упражнения фиксируется с момента подачи команды «Марш». Судьи оценивают качество выполнения и время, учитывая заранее оговорённые специальные требования к технике выполнения.

Баскетбол

Девушки и юноши 5–6-х классов

Программа испытаний. Участник находится за линией старта. По команде «Марш» выполняет ведение к баскетбольному кольцу правой рукой и бросок в кольцо после остановки. Подбирает мяч и выполняет ведение к стойке № 2, обводит стойку № 2 с левой стороны левой рукой, выполняет ведение к баскетбольному кольцу левой рукой и бросок в кольцо после остановки, выполняет ведение к стойке № 1, обводит стойку № 1 с правой стороны правой рукой. Секундомер выключается после касания мячом площадки (3 ведения + 3 броска).

Остановка выполняется любым способом. Броски выполняются любой рукой и любым способом.

Схема выполнения упражнения представлена на рисунке ниже.

Оценка исполнения: фиксируется время преодоления дистанции до 0.01 сек.

Касание конуса мячом или ногой + **2 секунды**, ведение мяча не той рукой, обведение стойки не с той стороны + **2 секунды**, нарушение правил владения мячом (пробежка, двойное ведение) + **2 секунды**, промах при броске + **3 секунды**, невыполненное количество бросков (**3**) и не обведённая стойка + **10 секунд** за каждое нарушение.

За нарушения дисциплины главный судья имеет право наказать участника штрафом + **5 секунд**, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

Баскетбол

Девушки и юноши 7–8-х классов

Программа испытаний. Участник находится за линией старта. По команде «Марш» выполняет ведение к баскетбольному кольцу правой рукой, остановка 2 шага, бросок в кольцо любой рукой. Подбирает мяч и выполняет ведение к стойке № 2, обводит стойку № 2 с левой стороны левой рукой, выполняет ведение к баскетбольному кольцу левой рукой, остановка 2 шага, бросок в кольцо любой рукой. Далее выполняет ведение к стойке

№ 1, обводит стойку № 1 с правой стороны правой рукой, остановка 2 шага, бросок в кольцо любой рукой. Подбирает мяч и выполняет ведение к стойке № 2, обводит стойку № 2 с левой стороны левой рукой, выполняет ведение к баскетбольному кольцу левой рукой, остановка 2 шага, бросок в кольцо любой рукой.

Секундомер выключается после касания мячом площадки (4 ведения + 4 броска).

Схема выполнения упражнения представлена на рисунке ниже.

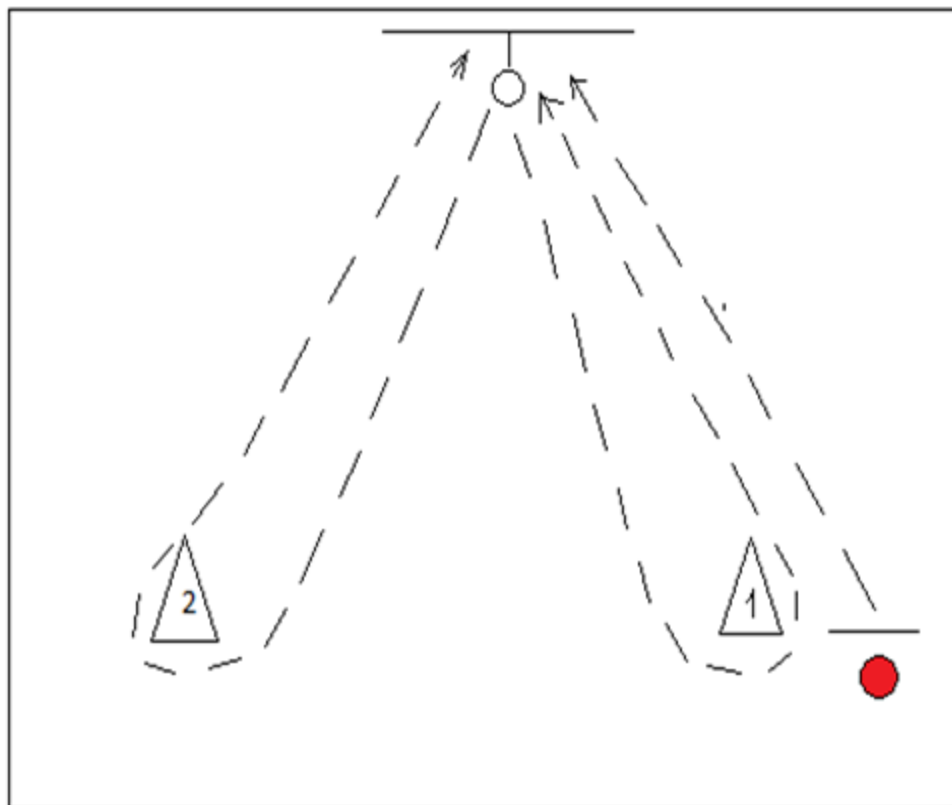
Оценка исполнения: фиксируется время преодоления дистанции до 0.01 сек.

Касание конуса мячом или ногой + **2 секунды**, ведение мяча не той рукой, обведение стойки не с той стороны + **2 секунды**, нарушение правил владения мячом (пробежка, двойное ведение) + **2 секунды**, промах при броске + **3 секунды**, невыполненное количество бросков (**4**) и не обведённая стойка + **10 секунд** за каждое нарушение.

За нарушения дисциплины главный судья имеет право наказать участника штрафом + **5 секунд**, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

Оборудование. Баскетбольный мяч – 1 шт., конусы – 2 шт., секундомер, свисток, протокол.

Разметка площадки. Стойка № 1 находится на расстоянии 2 метров от центральной линии и 2 метров от боковой линии волейбольной площадки. Линия старта находится на расстоянии 2 метров от центральной линии и 0,5 метра от боковой линии волейбольной площадки. Длина линии старта – 1 метр. Баскетбольный мяч находится за линией старта. Стойка № 2 находится на расстоянии 2 метров от центральной линии и 2 метров от боковой линии волейбольной площадки.



Волейбол

Девушки и юноши 9–11-х классов

Программа испытаний. Участник находится возле волейбольного мяча. По команде «Марш» берёт в руки волейбольный мяч и выполняет передачу сверху над собой. Выполнив передачу, участник приседает и касается пола площадки двумя руками (юноши). Девушки выполняют касание площадки одной рукой (любой). Цикл «передача – касание» необходимо выполнить **10 раз**. После выполнения упражнения мяч необходимо **зафиксировать** на полу. Секундомер выключается после того, как мяч зафиксирован на площадке.

Оценка исполнения: фиксируется время до 0.01 сек. Засчитывается количество правильно выполненных передач и оповещается счёт судьи вслух.

Ошибки: невыполнение количества раз + **5 секунд** за каждое; мяч разрешается ловить и продолжать упражнение, но перед выполнением передачи мяч необходимо подбросить над головой; потеря мяча не считается ошибкой, мяч необходимо поднять и продолжить выполнение упражнения.

За нарушение дисциплины главный судья имеет право наказать участника штрафом + **5 секунд**, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

Оборудование. Волейбольный мяч – 1 шт., секундомер, свисток, протокол.

Регламент испытаний по силовой подготовке

Юноши и девушки 5–11-х классов

Конкурсное задание заключается в выполнении силового упражнения. Участники должны быть одеты в футболку (спортивную майку), заправленную в спортивные трусы (шорты) или лосины (тайсы). Упражнение может выполняться в носках, кроссовках (кедах) или босиком. Наличие украшений у участников не допускается.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования (освещение, задымления помещения и т. п.). При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.

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

После вызова у участника есть 10 с., чтобы начать выполнять задание. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается. Оценка действий участника фиксируется с момента подачи команды «Марш». Судьи оценивают качество выполнения и количество, учитывая заранее оговорённые специальные требования к технике выполнения.

Девушки и юноши 5–6-й, 7–8-й, 9–11-й класс
Программа выступления. Подтягивание на низкой перекладине.



Конкурсное упражнение заключается в подтягивании до пересечения подбородком горизонтальной плоскости, проходящей через перекладину (**высота грифа перекладины для участников – 90 см по верхнему краю**), возвращении в исходное положение с фиксацией не менее 1 секунды (**даётся одна попытка**).

Правила выполнения. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Судья подаёт команду «**Марш**». Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Оценка исполнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётном судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочерёдное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Оборудование: протокол; перекладина – **высота 90 см**. Это может быть:

- отдельный снаряд,
- турник с регулируемой высотой перекладины,
- навесной турник на шведскую стенку.

Регламент испытаний по лёгкой атлетике

Юноши и девушки 5–11-х классов

Конкурсное задание заключается в прыжках на двух ногах через скакалку на время. Участники должны быть одеты в футболку (спортивную майку), заправленную в спортивные трусы (шорты) или лосины (тайсы), и кроссовки (кеды) с нескользкой подошвой. Наличие украшений на участнике не допускается.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования (освещение, задымления помещения и т. п.). При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.

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

После вызова у участника есть 10 с., чтобы начать выполнять задание. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается. Оценка действий участника и продолжительность упражнения фиксируется с момента подачи команды **«Марш»**.

Судьи оценивают количество выполнений упражнения на время, учитывая заранее оговорённые специальные требования к технике выполнения. Оценивается навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных координационных способностей.

Программа выступления. Прыжки на двух ногах через скакалку на время. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания. И.п. – ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола, туловище и голова расположены прямо, руки развёрнуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки, или концы, скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Обе стопы должны всё время приземляться на одно и то же место.

Мальчики, девочки **5–6-й класс:** время выполнения упражнения – **15 секунд.**

Юноши, девушки **7–8-й класс:** время выполнения упражнения – **30 секунд.**

Юноши, девушки **9–11-й класс:** время выполнения упражнения – **60 секунд.**

Ошибки: приземление на всю стопу; лишние движения ногами в прыжке (сильное сгибание ног, подтягивание коленей вверх); руки выпрямлены в локтях (локти далеко от туловища); вращение скакалки предплечьями или руками от плеча; наклон головы вперёд.

Оборудование: школьный спортивный зал, электронный секундомер, гимнастическая скакалка, свисток, протокол.

Оценка исполнения. Бригада располагается на площадке (судьи и секретарь рядом с участником), не мешая выполнению испытаний и обеспечивая техническую оценку и запись в протоколе.