

Практический тур.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Юноши/девушки

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета;
- председателя предметного жюри;
- главного судьи по прикладной физической подготовке.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивную форму и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (10 секунд к результату) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает 6 человек. Мальчики и девочки выполняют олимпиадное задание по прикладной физической культуре отдельно. Перед началом испытаний должны быть названы фамилия, имя, школа и стартовый номер участника.
4. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
5. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

4. Повторное выступление

- 4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относится появление на полосе препятствий или в непосредственной близости от нее посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.
- 4.2. При возникновении вышеуказанных ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
- 4.3. Только представитель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение соревновательного упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.
- 4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

- 6.1. Главный судья по прикладной физической подготовке определяет составы судейских бригад:
 - судейская бригада на старте;
 - судейская бригада на финише;
 - судьи на этапах.
- 6.2. Главный судья по прикладной физической подготовке назначает главного секретаря соревнований.

7. Порядок выполнения

- 7.1. Конкурсное задание по прикладной физической подготовке представлено «Полосой препятствий».
- 7.2. Для выполнения соревновательного упражнения участнику предоставляется одна попытка.
- 7.3. Участники стартуют по одному человеку (девочки и мальчики раздельно).

7.4. По команде «На старт» участник состязаний занимает исходное положение у линии старта, поднимает правую руку, после команды «Марш!» участник начинает выполнять задание (секундомер включается).

8.Программа испытания и оценка исполнения.

8.1 Из и.п. «упор присев» участник совершает кувырок вперед в группировке. Не обозначение «группировки» наказывается штрафом +1,0с.

8.2 На расстоянии 200см от края мата расположено низкое бревно(30см). Передвижение по бревну от отметки до отметки(отметки на расстоянии 30см от края бревна). Потеря равновесия –штраф 1,0с, в случае не исправления ошибки (не возврат на бревно к месту потери равновесия)-штраф +5,0с. Сход с бревна раньше отметки+1,0с.

8.3 На расстоянии 2 м от края бревна в обруче располагается набивной мяч весом 1 кг. Из положения стоя на коленях в обруче бросок мяча в обруч, лежащий напротив на расстоянии 3 м. За бросок неуказанным способом, не из указанного положения штраф+1,0с. Непопадание мячом в обруч+3,0с

8.4 У фишки № 1 лежит скакалка. Вращая скакалку, пробежать до фишки №2. На каждый шаг 1 цикл вращения скакалки (расстояние между фишками 10м). Касание скакалкой любой части тела+1,0с., остановка вращения скакалки+3,0с. Не выполнение задания+10с.

8.5 Прыжки через 5 вертикальных препятствий (барьеров, высотой 30см) на двух ногах. Расстояние между препятствиями 1 м. Преодоление не тем способом+1,0с,сбивание препятствия+2,0с, не выполнение задания +10с.

8.6 Добежать до фишки № 3, взять баскетбольный мяч. Обводка 5 фишек по правилам баскетбола (дальней от стойки рукой)начинаем ведение правой рукой. Бросок в кольцо с линии штрафного броска. Заступ за линию штрафного броска+3,0с, ведение с нарушением правил каждое нарушени+0,5с ,непопадание в кольцо + 3,0с, сбивание фишки + 1,0с. Невыполнение задания +10с.

8.7 На расстоянии 10м друг от друга начертить два круга диаметром 30см. В кругу №2 лежат два кубика. При выполнении челночного бега переложить кубики посредством поочередного переноса в круг № 1.Потеря кубика +1,0с, бросок а не опускание кубика +3,0с. Не выполнение задания +10с.

8.8 За кругом № 1 располагается линия финиша, при пересечении которой время останавливается.

Примечание: Задание считается невыполненным, если 50% и более составляющих не выполнено. При уходе с площадки по неуважительной причине задание считается невыполненным, участнику выставляется 0 баллов.

9. Оборудование и инвентарь

9.1. Полоса препятствий выполняется в спортивном зале со специальной разметкой для игры в баскетбол.

9.2. Скакалка– 1 шт.; фишки-ориентиры – 7 шт.; баскетбольный мяч – 1 шт.; 4 секундомера (2 шт. на старт, 2 шт. на финиш); *гимнастические маты*: гимнастическое бревно – минимально 7 м., вертикальные препятствия (барьеры) –5шт.,кубики- 2 шт.; мяч набивной (вес 1 кг) – 2 шт.; обручи – 2шт. шт.; баскетбольное кольцо – 1 шт.

Легкая атлетика.

1.Руководство испытанием.

Руководство испытанием осуществляет главный судья, назначенный председателем оргкомитета.

2.Участники

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

Использование украшений не допускается.

При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (10 секунд к результату) или не допущен к испытаниям.

3.Порядок выступления.

Перед началом испытания должны быть названы фамилия, имя, класс и стартовый номер участника.

Участники делятся по забегам (не более 12 человек в одном забеге), которые проводятся с общего старта. Состав забегов формируется секретариатом. Испытание проводится отдельно у юношей и девушек.

4.Разминка.

Перед началом выступления участникам представляется время для проведения разминки.

5.Судьи.

Главный судья представляет состав судейской бригады: судья-стартер, судья секретарь, 2 судей на финише и 2 судей секундометристов.

6.Программа испытания.

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции

Класс	Юноши/мальчики	Девушки/девочки
5-6	Бег 500м	Бег 500м
7-8	Бег 1000м	Бег 1000м
9-11	Бег 1000м	Бег 1000м

Фиксируется время преодоления дистанции до 0,1 с.