**ИСПЫТАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**

**ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9-11 КЛАСС**

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

***Юноши 9-11 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Элементы и соединения* | *Балл* | *Требования к выполнению* |
| И. п. – основная стойка |
| 1 | Фронтальное равновесие с захватом за бедро, держать | 1 | пятка поднятой ноги не ниже 90°, фиксация элемента 2 с |
| 2 | Два шага вперед, прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), приставить ногу | 1 | смена прямых ног не ниже горизонтали |
| 3 | Старт «пловца», кувырок вперёд прыжком в упор присев | 1 | явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа |
| 4 | Перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук, держать | 1 | руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в тазобедренных суставах, фиксация элемента 2 с |
| 5 | Перекатом вперед в упор присев, стойка на голове и руках силой, держать, вернуться в упор присев | 1 | выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, фиксация элемента 2 с |
| 6 | Кувырок назад | 0.5 | плотная группировка, без касания коленями опоры |
| 7 | Кувырок назад согнувшись через стойку на руках, обозначить | 1.5 | ноги прямые и вместе, фиксация стойки на руках 1 с, руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и в тазобедренных суставах, мягкая, без удара постановка ног на опору |
| 8 | Два переворота в сторону (два «колеса») слитно | 1+1 | прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах ипотери темпа |
| 9 | Прыжок вверх с поворотом на 360º | 1 | 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 |
| **10.0** |

***Девушки 9-11 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Элементы и соединения* | *Балл* | *Требования к выполнению* |
| И. п. – основная стойка |
| 1 | Равновесие на одной, другую вперед, держать  | 1 | туловище вертикально, руки в стороны, опорная нога прямая, свободная нога прямая и поднята ≥90°, фиксация элемента 2 с |
| 2 | Два шага вперед, прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), приставить ногу | 1 | смена прямых ног не ниже горизонтали |
| 3 | Старт «пловца», кувырок вперёд прыжком в упор присев | 1 | явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа |
| 4 | Перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук, держать | 1 | руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в тазобедренных суставах, фиксация элемента 2 с |
| 5 | Сед углом, руки в стороны (держать)  | 1 | ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости, ноги прямые, пяткипола не касаются, фиксация элемента 2 с |
| 6 | Мост из положения лежа, держать, поворот направо (налево) кругом в упор присев | 1.5 | руки и ноги прямые, фиксация элемента 2 с |
| 7 | Прыжок на 180º | 0.5 | 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 |
| 8 | Два переворота в сторону (два «колеса») слитно | 1+1 | прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа |
| 9 | Прыжок вверх с поворотом на 360º | 1 | 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 |
| **10.0** |

**ИСПЫТАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**

**ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 7-8 КЛАСС**

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

***Юноши 7-8 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Элементы и соединения* | *Балл* | *Требования к выполнению* |
| И. п. – основная стойка |
| 1 | Фронтальное равновесие, держать | 1 | пятка поднятой ноги не ниже 45°, руки в стороны прямые, фиксация элемента 2 с |
| 2 | Два шага вперед, прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), приставить ногу | 1 | смена прямых ног не ниже горизонтали |
| 3 | Старт «пловца», кувырок вперёд прыжком в упор присев | 1 | явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа |
| 4 | Перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук, держать | 1 | руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в тазобедренных суставах, фиксация элемента 2 с |
| 5 | Перекатом вперед в упор присев, стойка на голове и руках толчком, держать, вернуться в упор присев | 1,5 | отсутствие угла в тазобедренных суставах, фиксация элемента 2 с |
| 6 | Кувырок назад | 0.5 | плотная группировка, без касания коленями опоры |
| 7 | Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь | 1 | ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору |
| 8 | Два переворота в сторону (два «колеса») слитно | 1+1 | прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах ипотери темпа |
| 9 | Прыжок вверх с поворотом на 180º | 1 | 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 |
| **10.0** |

***Девушки 7-8 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Элементы и соединения* | *Балл* | *Требования к выполнению* |
| И. п. – основная стойка |
| 1 | Переднее равновесие («ласточка»), держать | 1 | туловище и свободная нога подняты выше горизонтали,, руки в стороны, опорная нога прямая, фиксация элемента 2 с |
| 2 | Два шага вперед, прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), приставить ногу | 1 | смена положений ног не ниже горизонтали |
| 3 | Кувырок вперёд в упор присев | 1 | плотная группировка, без отталкивания руками от опоры после завершения |
| 4 | Перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук, держать | 1,5 | руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в тазобедренных суставах, фиксация элемента 2 с |
| 5 | Сед, наклон вперед  | 0.5 | руки вперед прямые, касание грудью прямых ног |
| 6 | Мост из положения лежа, держать, поворот направо (налево) кругом в упор присев | 1.5 | руки и ноги прямые, фиксация элемента 2 с |
| 7 | Прыжок на 180º | 0.5 | 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 |
| 8 | Два переворота в сторону (два «колеса») слитно | 1+1 | прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа |
| 9 | Прыжок вверх с поворотом на 360º | 1 | 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 |
| **10.0** |

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**1. Участники.**

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.5. Использование украшений и часов не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с итоговой оценки участника.

**2. Порядок выступлений.**

2.1. Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.2. Перед началом испытаний каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность.

2.3. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.4. 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.

2.5. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает **0 баллов**.

2.6. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

2.7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2 секунд**.

2.8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.9. Если участник стоит без движения более **7 секунд**, упражнение считается законченным и оценивается только выполненная его часть.

2.10. Время на выполнение комбинации **1минута 10 секунд**. Судья оповещает участника, что до конца контрольного времени осталось **10 секунд.**

2.11. Представителям команд не разрешается разговаривать, вести фото и видеосъёмку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.

2.12. Все участники должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.13. За нарушения, указанные в п. 2.12 председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

**3. Повторное выступление.**

3.1. 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 и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.

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

**4. Разминка.**

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **20 секунд** на одного человека.

**5. Судьи.**

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из председателя судейского жюри и судейской бригады.

5.3. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

5.4. При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла. Окончательная оценка выводится с точностью **до 0,1 балла.**

**6. Оценка испытания.**

6.1. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам.**

6.2. Акробатические элементы, выполненные участником, засчитываются, если они выполнены без ошибок, приводящих к их сильному, до неузнаваемости искажению.

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

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

6.5. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

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

6.7. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1 балла,** средними – **0,3 балла**, грубыми – **0,5 балла.**

**7. Протесты.**

Протест подаётся самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в установленном порядке. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

**8. Оборудование.**

8.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке из гимнастических матов или гимнастическом настиле для вольных упражнений толщиной размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

8.2. Вокруг дорожки или настила должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

**ИСПЫТАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 9-11 КЛАСС)**

 **Схема выполнения испытания**

 1-2 –б/б мяч; 3-6 – в/б мяч; 7-ф/б мяч; ведение б/б мяча; перемещение без мяча; ведение ф/б мяча.

 3 м 3 м 3 м 3 м

 3 м

**ИСПЫТАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 9-11 КЛАСС**

*Баскетбол.* Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к б/б мячу № 1. По сигналу судьи игрок берет б/б мяч №1, выполняет ведение правой рукой до линии нападения в/б площадки, обводит конус справа, выполняет (челночный бег 4 по 6 м) - ведение правой рукой до лицевой линии в/б площадки, переступает линию обеими ногами с ударом мяча за линией, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение до линии нападения в/б площадки, переступает линию обеими ногами с ударом мяча за линией, переводит мяч в правую руку, выполняет ведение правой рукой до лицевой линии в/б площадки, переступает линию обеими ногами с ударом мяча за линией, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение до линии нападения в/б площадки.

Далее движется с ведением правой рукой до конуса на боковой линии на левой стороне в/б площадки, обводит его и кратчайшим путем ведет мяч к щиту и выполняет бросок в кольцо, используя двушажную технику.

Далее берет мяч №2 и выполняет бросок в кольцо с места с линии штрафного броска.

*Волейбол.* Далее кратчайшим путем бежит на противоположную сторону в/б площадки, берет в/б мяч №3и выполняет верхнюю прямую подачу, затем в/б мячом №4выполняет нижнюю прямую подачу, затемв/б мячом №5и выполняет верхнюю прямую подачу.

Далее в квадрате 3 х 3 м в/б мячом №6 выполняет 10 передач мяча сверху двумя руками, после 10-ой передачи фиксирует положение мяча на полу двумя руками.

*Футбол.*Далее бежит к ф/б мячу №7 и выполняет ведение мяча «змейкой», обводя 5 конусов начиная с правой стороны, затем ведет мяч к углу б/б штрафной площадки, где в квадрате 1 х 1 м выполняет удар по воротам с хода (не останавливая мяч).

После удара по мячу судья останавливает секундомер.

***Нарушения:***

*Баскетбол. Штраф 3 секунды:*

-сбитый конус;

-обводка (пропуск) конуса не с указанной стороны;

-при челночном беге за каждое нарушение (не переступании линии разметки ногами или невыполнение удара мячом за линией разметки);

- нарушение двушажной техники;

-заступ за штрафную линию во время выполнения штрафного броска;

-каждое нарушение правил (пробежку, двойное ведение мяча, прыжок с мячом, неправильная смена рук и др.).

*Баскетбол. Штраф 5 секунд:*

- непопадание в кольцо.

*Волейбол. Штраф 3 секунды:*

Подачи мяча:

- за каждое выполнение подач не указанным способом;

- заступ на лицевую линию.

Передачи мяча сверху двумя руками:

- потеря мяча;

- прием мяча одной рукой;

- передача ниже уровня сетки;

- касание мяча ладоней.

*Волейбол. Штраф 5 секунд:*

- за каждое непопадание мячом в площадку.

*Футбол.*  *Штраф 3 секунды:*

- каждое перешагивание через конус;

- нахождение мяча и участника с разных сторон от конуса;

- удар по неподвижному мячу;

- удар по воротам не из указанного сектора.

*Футбол. Штраф 5 секунд:*

- непопадание мячом в ворота.

* Если участник пропускает или (и) не выполняет в полном объеме конкурсное испытание или (и) уходит с площадки, не окончив упражнение (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

**ИСПЫТАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 7-8 КЛАСС)**

 **Схема выполнения испытания**

 1-2 –б/б мяч; 3-6 – в/б мяч;  7-ф/б мяч;  ведение б/б мяча;  перемещение без мяча;  ведение ф/б мяча.



 3м 3м 3м 3м

 **3м**

**ИСПЫТАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».**

**ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 7-8 КЛАСС**

*Баскетбол.* Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к б/б мячу № 1. По сигналу судьи игрок берет б/б мяч №1, выполняет ведение правой рукой до линии нападения в/б площадки, обводит конус справа, выполняет (челночный бег 2 по 6 м) - ведение правой рукой до лицевой линии в/б площадки, переступает линию обеими ногами с ударом мяча за линией, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение до линии нападения в/б площадки.

Далее движется с ведением правой рукой до конуса на боковой линии на левой стороне в/б площадки, обводит его и кратчайшим путем ведет мяч к щиту и выполняет бросок в кольцо, используя двушажную технику.

Далее берет мяч №2 и выполняет бросок в кольцо с места с линии штрафного броска.

*Волейбол.* Далее кратчайшим путем бежит на противоположную сторону в/б площадки, берет в/б мяч №3, 4, 5и последовательно выполняет подачи мяча (верхнюю, нижнюю, боковую - на выбор участника).

Далее в квадрате 3 х 3 м в/б мячом №6 выполняет 8 передач мяча сверху двумя руками, после 8-ой передачи фиксирует положение мяча на полу в квадрате двумя руками.

*Футбол.*Далее бежит к ф/б мячу №7 и выполняет ведение мяча «змейкой», обводя 5 конусов начиная с правой стороны, затем ведет мяч к углу б/б штрафной площадки, где в квадрате 1 х 1 м выполняет удар по воротам с места (с остановкой мяча).

После удара по мячу судья останавливает секундомер.

***Нарушения:***

*Баскетбол. Штраф 3 секунды:*

-сбитый конус;

-обводка (пропуск) конуса не с указанной стороны;

-при челночном беге за каждое нарушение (не переступании линии разметки ногами или невыполнение удара мячом за линией разметки);

- нарушение двушажной техники;

-заступ за штрафную линию во время выполнения штрафного броска;

-каждое нарушение правил (пробежку, двойное ведение мяча, прыжок с мячом, неправильная смена рук и др.).

*Баскетбол. Штраф 5 секунд:*

- непопадание в кольцо.

*Волейбол. Штраф 3 секунды:*

Подачи мяча:

- за каждое выполнение подач не указанным способом;

- заступ на лицевую линию.

Передачи мяча сверху двумя руками:

- потеря мяча;

- прием мяча одной рукой;

- передача ниже уровня сетки;

- касание мяча ладоней.

*Волейбол. Штраф 5 секунд:*

- за каждое непопадание мячом в площадку.

*Футбол. Штраф 3 секунды:*

- каждое перешагивание через конус;

- нахождение мяча и участника с разных сторон от конуса;

- удар по движущемуся мячу;

- удар по воротам не из указанного сектора.

*Футбол. Штраф 5 секунд:*

- непопадание мячом в ворота.

* Если участник пропускает или (и) не выполняет в полном объеме конкурсное испытание или (и) уходит с площадки, не окончив упражнение (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**1. Спортивная форма.**

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.

2.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

1. **Порядок выступления.**

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются в соответствии со стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.

2.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.4. Все участники должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.5. За нарушения дисциплины или неспортивного поведения главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

**3. Повторное выступление.**

3.1. 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, задымление помещения и т.п.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников.

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

**4. Разминка.**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 с на одного участника.

**5. Оборудование.**

5.1. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол и волейбол, волейбольные стойки с натянутой волейбольной сеткой высотой 230 см (9-11 класс), 220 см (7-8 класс), ворота размером 3×2 метра. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

5.2. Необходимое количество баскетбольных мячей №6 (для девушек 9-11 класс, для мальчиков и девочек 7-8 класс) – 2, баскетбольных мячей №7 (для юношей 9-11 класс) – 2, волейбольных мячей – 4, футбольных мячей – 1, конусов (фишек-ориентиров) – 10.

**ИСПЫТАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**7-8 класс, 9-11 класс**

Испытание по разделу «Прикладная физическая культура» состоит из 4 последовательно выполняемых упражнений (тестов). Участникам предоставляется общая разминка не более 10 мин. Время отдыха между упражнениями для участника не менее 5 минут. Порядок выполнения упражнений определяет жюри муниципального этапа ВСОШ. Рекомендуется выполнение испытаний по группам (круговой), но не более 10 участников на каждый вид упражнений.

***Программа испытаний.***

***Девушки.***

1. Прыжок в длину с места.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
3. Наклон вперед из положения сидя.
4. Подъем туловища из положения лежа в сед за 30 с.

***Юноши.***

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание в висе на перекладине.
3. Наклон вперед из положения сидя.
4. Подъем туловища из положения лежа в сед за 30 с.

**Регламент конкурсного испытания.**

1. **Спортивная форма.**

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.

2.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

2. **Порядок выступления.**

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по группам в соответствии со стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 1 мин., чтобы начать выполнение упражнения.

2.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.

2.4. Все участники должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.5. За нарушения дисциплины или неспортивного поведения главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

3**. Повторное выступление.**

3.1. 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, задымление помещения и т.п.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников.

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

**Правила выполнения испытаний по разделу «Прикладная физическая культура»**

*Подтягивание на перекладине (юноши).*

1. Упражнение должно выполняться на перекладине, имеющей следующие параметры:

- толщина грифа - 30 мм;

- ширина снаряда - не менее 1200 мм;

- высота снаряда должна обеспечивать расстояние не менее 50 мм между поверхностью пола (или мата) и стопами участника, находящегося в положение виса на перекладине (руки полностью выпрямлены в локтях).

1. Участников одной возрастной группы должна судить одна судейская бригада судей.
2. Участнику предоставляется единственный подход для выполнения упражнения.
3. Подтягивание на перекладине выполняется из зафиксированного исходного положения (И.П.):

- вис хватом сверху, большой палец снизу;

- руки, туловище и ноги выпрямлены;

- руки на ширине плеч;

- стопы вместе (касание пола, земли, мата, стоек ногами не допускается).

1. При выполнении упражнения участник обязан выполнять следующие требования:

- из И.П. подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;

- опуститься в вис;

- самостоятельно остановить раскачивание;

- зафиксировать на 0.5 с видимое для судьи И.П.;

- услышав команду судьи «Есть!» или количество выполненных упражнений, продолжить выполнение подтягивания;

- услышав команду судьи «Нет!» или повторяющееся количество выполненных упражнений, зафиксировать на 0.5 с видимое для судьи И.П и начать выполнение очередного подтягивания;

- по команде судьи «Закончил», прекратить выполнение;

- допустимое колебание стоп в И.П. составляет 0.5 стопы от положения вертикали.

1. При выполнении упражнения участнику запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, отталкиваться от пола и касаться других предметов, делать «рывки, взмахи, волны» руками или ногами, делать рывки головой, сгибать руки поочередно, висеть на одной руке, применять накладки, останавливаться при выполнении упражнения, во время отдыха нарушать требования к И.П.

1. Время отдыха в И.П. не должно превышать 3 с.
2. Если судья трижды подряд не засчитывает выполненные упражнения или время отдыха в И.П. превысило 3 с, участник прекращает выполнение упражнения.
3. Участник имеет право:

- использовать опору или постороннюю помощь для принятия И.П.;

- использовать магнезию, спирт для протирки рук и перекладины или подтягиваться с чистыми руками;

- использовать собственные магнезию и спирт, при условии предварительной сдачи их на проверку судье;

- изменить положение хвата на грифе перекладины;

-выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

1. В случае наличия у участника физиологических особенностей локтевого сустава, препятствующих полному выпрямлению руки, что должно быть подтверждено медицинской справкой и врачом до начала испытания, ошибка «Руки согнуты» не засчитывается участнику. При этом рука, не имеющая указанного ограничения подвижности, должна быть выпрямлена полностью.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).*

1. Упражнение должно выполняться с использованием контактной платформы для касания грудью. Высота платформы 50 мм.
2. Участниц одной возрастной группы должна судить одна судейская бригада судей.
3. Участницам предоставляется единственный подход для выполнения упражнения.
4. Упражнение выполняется из исходного положения (И.П.) «упор лежа», руки выпрямлены и упираются в пол на ширине плеч, пальцами вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища. Туловище и ноги составляют единую прямую линию, ноги разведены не более, чем на ширину ступни. Пальцы ног упираются в пол без дополнительного упора.
5. При выполнении упражнения участница обязана выполнять следующие требования:

- спортивная форма не должна мешать судье при определении правильности выполнения упражнения;

- из И.П., согнуть руки. Коснуться средней частью грудной клетки контактной платформы;

- полностью разогнув руки, вернуться в И.П.;

- зафиксировать на 0.5 с видимое для судьи на спортивном снаряде И.П.;

- услышав команду судьи «Есть!» или количество выполненных упражнений, продолжить выполнение упражнения;

- услышав команду судьи «Нет!» или повторяющееся количество выполненных упражнений, зафиксировать на 0.5 с видимое для судьи И.П и начать выполнение очередного цикла упражнения;

- по команде судьи «Закончила», прекратить выполнение;

- при выполнении упражнения туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

6. При выполнении упражнения участнице запрещено:

- создавать упоры для ног, касаться бедрами пола, разводить локти более чем на 45 градусов, делать «рывки, волны» головой, плечами, туловищем, останавливаться во время выполнения очередного сгибания и разгибания рук, касаться грудью контактной платформы более 1 с, выпрямлять руки поочередно, во время отдыха нарушать требования к И.П.

7. Время отдыха в И.П. не должно превышать 3 с.

8. Если судья трижды подряд не засчитывает выполненные упражнения или время отдыха в И.П. превысило 3 с, участница прекращает выполнение упражнения.

9. Участник имеет право:

 - использовать магнезию для нанесения на кисти рук, а при выполнении босиком – и на

 пальцы ног, выполнять упражнение с ускорением или замедлением.

*Подъем туловища из положения лежа на спине.*

1. Участников одной возрастной группы должна судить одна судейская бригада судей.
2. Участнику предоставляется единственный подход для выполнения упражнения.
3. Упражнение выполняется из положения (И.П.) лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы зафиксированы на полу партнером хватом в районе голеностопного сустава.
4. При выполнении упражнения участник обязан выполнять следующие требования:

- спортивная форма не должна мешать судье при определении правильности выполнения упражнения;

- лечь спиной на мат всей спиной;

- поднять туловище и коснуться обоими локтями коленей.

1. При выполнении упражнения участнику запрещено:

- разъединять руки за головой, отрывать от мата во время выполнения упражнения, уменьшать угол в коленях.

1. В случае нарушения участником правил выполнения упражнения судья немедленно дает команду «нет» или повторяет предыдущее количество выполненных упражнений.

*Наклон вперед из положения сидя.*

1. Для проведения упражнения должна использоваться измерительная платформа, на которой закреплен брусок для упора ног и перпендикулярно бруску измерительная линейка. Длина бруска не менее 350 мм, длина линейки не менее 500 мм в каждую строну от бруска.
2. Участнику предоставляется единственный подход для выполнения упражнения.
3. Наклон вперед выполняется из исходного положения (И.П.) сидя, ноги выпрямлены в коленях и упираются в брусок платформы. Расстояние между стопами ног не более 200 мм.
4. При выполнении упражнения участник обязан выполнять следующие требования:

- спортивная форма не должна мешать судье при определении правильности выполнения упражнения;

- из И.П. выполнить три наклона вперед, при выполнении четвертого наклона зафиксировать кисти рук в течение 2 с на измерительной линейке;

- во время фиксации ноги должны быть выпрямлены в коленях;

- во время фиксации пальцы рук должны находиться на равном расстоянии от туловища участника;

- заканчивать фиксацию после команды судьи «есть».

1. В случае, если при фиксации кисти рук находятся на разном расстоянии, результат определяется по пальцам ближней к туловищу кисти руки.
2. Участник имеет право во время трех предварительных наклонов прекратить выполнение упражнения и не позднее, чем через 10 с начать упражнение снова. Такое право дается участнику один раз.
3. Судьи не засчитывают результат, если:

- ноги согнуты в коленных суставах или (и) закончил фиксацию кистей рук до команды судьи «есть».

*Прыжок в длину с места.*

1. Каждому участнику предоставляется три попытки.
2. При выполнении попытки при отсутствии нарушений, судья подает команду «есть», в случае нарушений – «нет».
3. Результат прыжка измеряется по перпендикулярной прямой от ближайшей к линии отталкивания точки касания пола любой частью тела до линии отталкивания.
4. Результаты фиксируются с точностью до 1 см.
5. Измерению и занесению в протокол подлежат все засчитанные попытки, не засчитанные попытки не измеряются.
6. В зачет идет лучший результат.
7. При выполнении упражнения участник обязан выполнять следующие требования:

- отталкиваться двумя ногами одновременно;

- во время отталкивания не наступать и не заступать за линию отталкивания;

- выходить из сектора вперед по направлению прыжка.

1. Прыжок не засчитывается, если:

- после команды судьи к началу попытки прошел через измерительную линию;

- выполнил отталкивание не одновременно двумя ногами;

**-** во время отталкивания наступал или заступил за линию отталкивания;

- после завершения прыжка вернулся назад через сектор для прыжка.