ПРОГРАММА

Муниципального этапа Республики Татарстан

РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

23 ноября 2024 г. Казань

Содержание конкурсных испытаний

Олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы углубленного уровня- юношей и девушек 7-8, 9-11-x классов.

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре, по разделам гимнастика, спортивные игры и легкой атлетике.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Девушки и юноши 7-8, 9-11 классы

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаниями состоит из:

* назначенного представителя жюри;
* главного судьи по теоретико-методическому заданию.

2. Порядок выполнения задания

2. 1. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе.

2.2. Участники обеспечиваются: вопросником, бланком ответов, черновиками.

2.3. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

2.4. Нарушение п. 2.3. штрафуется снижением оценки на 1 балл за каждое замечание.

3. Судьи

Главный судья по теоретико-методическому заданию определяет состав судейской бригады, оценивающей качество выполнения задания.

4. Программа испытаний

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области "Физическая культура".

5. Исправления и подчистки в теоретико-методическом испытании оцениваются как неправильный ответ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. **ГИМНАСТИКА**

1. Общие требования

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

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2. Программа испытаний в приложении

3. Регламент испытания:

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

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

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

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

3.5. Использование украшений и часов не допускается.

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

4. Порядок выступлений

4.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

4.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность.

4.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

4.4. 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.

4.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение. предусмотренное программой испытаний. Если трудность выполненной части упражнения составит менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

4.6. Если акробатическое упражнение выполняется участниками более 1 мин 30 секунд, - оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

4.7. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

4.8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание.

При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

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

4.10. Оказанная участнику при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

4.11. Представителям делегаций (школ) не разрешается присутствовать в местах испытаний. Участникам испытаний не разрешается разговаривать, вести фото и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.

4.12. Фото и видеосъёмка запрещена.

4.13. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. 4.14. За нарушения, указанные в п.п. 4.11. - 4.13., Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

5. Повторное выступление

5.1. 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 - освещение, задымление помещения и ТЛ.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

5.3. 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.

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

6. Разминка

6.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 20 секунд на одного человека.

7. Судьи

7.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

7.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

7.3. Каждую бригаду возглавляет старший судья (арбитр).

8. «Золотое правило»

8.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надежностью, стилем и технической чистотой исполнения.

9. Оценка трудности

9.1. Общая суммарная стоимость элементов выполненной акробатической связки - 10,0 баллов.

9.2. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, смотри пункт 10.5

10. Оценка исполнения

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

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

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

10.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1 балла, средними - 0,3 балла, грубыми - 0,5 балла . Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой - 1,0 балл.

10.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- потеря равновесия, приводящая к падению;

- фиксация статического элемента менее 2 секунд;

- при выполнении прыжков - приземление в сед или на спину.

10.6. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

11. Окончательная оценка

11.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитается сбавка Председателя судейского жюри за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

11.2. Окончательная оценка максимально может быть равна 20,00

12.Протесты

Протесты подаются самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в порядке, установленном Жюри олимпиады. Протесты, поданные на оценку других участников, не рассматриваются.

Протест может быть подан на оценку выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки главного судьи соревнований не принимаются.

**2.СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол, флорбол, футбол)**

Девушки и юноши 7-8, 9-11 классы

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания состоит из:

* назначенного представителя жюри;
* главного судьи по спортивным играм;
* судьи на площадке.

2. Участники

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

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 5 секунд) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

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

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

3.б. За нарушения главный судья имеет право, наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки вработе общего оборудования - освещение, задымление помещения и Т.п.

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

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала ,после выступления всех участников данной смены.

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

5. Разминка

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

6. Судьи

6.l. Главный судья определяет составы судейских бригад,

оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оборудование

7.1. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол, футбол.

7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

8. Программа выступления в приложении.

**Гимнастика**

**Девушки 9-11 кл.** И.П.-О.С.

1. Руки в стороны-шагом одной и махом другой - прыжок со сменой ног (ножницы) (0,5)- шагом левой (правой)- одноимённый поворот на 360°, правую (левую) вперед согнуть(0,5) -шаг правой (девой), сгибая левую (правую)- разноименный поворот на правой (левой) на 180° в стойку на правой (левой) левую (правую) вперед (0,5) обозначить(0,5)…………………………………………..………….0.5+0,5+0,5+0,5

2.Шагом левой (правой)-равновесие («ласточка») -держать……………………..…0,5

3.Выпрямляясь – упор присев –разгибая ноги, упор стоя согнувшись- кувырок назад в упор стоя согнувшись (1,0)- кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь (1,0)- выпрямится, руки вверх и наклоном назад- мост (обозначить)(0,5) – толкаясь руками встать в стойку ноги врозь, руки в стороны(0,5)- прыжок в стойку ноги вместе , руки вверх…...1,0+1,0+0,5+0,5

4. Шагом одной и толчком другой- стойка на руках,(0,5) обозначить ((0,5)- кувырок вперед в сед углом, руки в стороны (держать) (1,0)-поворот направо (налево) кругом в упор лежа на согнутых руках- разгибая руки, упор лежа (0,5) .....……0,5+0,5+1,0+0,5

5. Упор присев- встать, руки в стороны- два, три шага разбега- длинный кувырок вперед- прыжок вверх с поворотом на 360°- О.С….……………………………..1,0+1,0

Итого: 10 баллов

Юноши 9-11 кл. И.П.-О.С.

1.Шагом одной махом другой –стойка на руках (1,0) (держать) (0,5)- сгибая руки-перекат назад в упор лежа на бедрах (1,0)…………………………….………1,0+0,5+1,0

2.Упор присев, разгибая ноги упор стоя согнувшись (0,5)-кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись (1,0)- упор присев – кувырок назад в стойку на руках (1,5) …………………………………………………………………………………..0,5+1,0+1,5

3. Встать на правую (левую) и поворачиваясь в сторону движения-переворот влево (вправо) (колесо) в стойку ноги врозь (0,5) поворот в сторону движения и шагом правой (левой) переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5)(два колеса в разные стороны)–боковое равновесие (держать) (1,0)………….…0,5+0,5+1,0

4.Приставляя ногу с поворотом налево (направо) спиной к основному направлению- два, три шага разбега прыжок вверх согнувшись, ноги врозь, и в темпе полет- кувырок вперед– вставая -прыжок вверх с поворотом на 360°- О.С………0,5+1,0+1,0

Итого:10 баллов

7-8 кл. юноши И.П.-О.С.

1. Шагом одной -переднее равновесие («ласточка»), руки в сторон -держать (1,0)– приставляя ногу- полуприсед-кувырок вперед (0,5)-кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь (1,0), руки в стороны-наклон вперед прогнувшись (обозначить)……………………………………………………………………1,0+0,5+1,0

2.Силой согнувшись ноги врозь- стойка на голове (держать)…………………..…...1,0

3.Упор присев-встать-шагом одной и толчком другой- стойка на руках (1,0) –обозначить (0,5)……………………………………………………………...….….1,0+0,5

4.Вставая на одну с поворотом налево (направо) в сторону движения- переворот влево (вправо) («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны- поворот в сторону движения и шагом правой переворот вправо (влево) («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны. (два «колеса» в разные стороны)…………………………….………..1,0+1,0

5. Поворот направо (налево) лицом в направлении движения, приставляя ногу–упор присев-кувырок назад-кувырок назад в упор стоя согнувшись.……………….0.5+1,0

6.Выпрямится , руки в стороны -.два-три шага разбега- прыжок вверх с поворотом на 360° и в темпе -кувырок вперед-прыжок вверх – О.С………………………….1,0+0,5

Итого: 10 баллов

Девушки 7-8 кл. И.П.- О.С.

1. Шагом одной -переднее равновесие («ласточка»), руки в сторон -держать (1,0)– приставляя ногу- полуприсед-кувырок вперед (0,5)-кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0)-наклон вперед прогнувшись (обозначить)………………………………………………………………..…1,0+0,5+1,0

2.Кувырок вперед в стойку на лопатках, без помощи рук (держать)..……………...1,0

3.Перекат вперед-сед, руки в стороны- наклон вперед, руки вверх (обозначить) (0,5)-кувырок назад (0,5)-кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь (1,0)………………………………………………………………………..……0,5+0,5+1,0

4.Выпрямится-наклон назад-«мост» держать (1,0) –поворот направо (налево) в упор присев (0,5)-разгибая ноги-наклон вперед с захватом руками ног («складка») (1,0)…………………………………………………………………………...1,0+0,5+1,0

5.Выпрямиться, руки в стороны-шагом одной и махом другой - прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (0,5)- шагом левой (правой)- длинный кувырок вперед-((1,0)…………………………………………………………………….………….0,5+1,0

6. прыжок верх ноги врозь- О.С………………………………….……………..……0,5

Итого: 10 баллов

**Спортивные игры.**

**7-8 класс**

Программа выступления

***Флорбол.*** Участник находится на старте лицом к флорбольной клюшке. По сигналу судьи, участник берет клюшку и выполняет бросок (удар) мяча №1 по воротам из зоны броска (удара) №1. Выполнив бросок (удар) мяча участник с клюшкой перемещается к мячу №2 и выполняет бросок (удар) мяча по воротам из зоны броска (удара) №2.

Выполнив бросок (удар) мяча №2 по воротам, участник с клюшкой перемещается к стойке №1, оббегает ее с левой стороны и направляется к мячу №3, обводит им стойку №2 с левой стороны, затем обводит стойку №3 с правой стороны и далее последовательно обводит стойку №4 с левой стороны и стойку №5 с правой стороны.

Завершив обводку стойки №5, участник ведет мяч в зону броска (удара) №3, из которой выполняет бросок (удар) мяча №3 по воротам.

***Баскетбол.*** Выполнив бросок (удар) флорбольного мяча по воротам, участник оставляет клюшку и кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке №6, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч к стойке №7, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и ведет мяч к стойке №8, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки и далее ведет мяч левой рукой к стойке №9, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок баскетбольного мяча по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №2, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №8, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и ведет мяч к стойке №7, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч к стойке №6, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и ведет мяч правой рукой к стойке №10, обводит ее с правой стороны дальней (рукой) рукой от стойки, затем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

***Мини-футбол.*** Выполнив бросок баскетбольного мяча по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к футбольному мячу №1, находящемуся рядом со стойкой №11 и обводит ее с правой стороны. Завершив обводку стойки №11, участник ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №1, участник перемещается к мячу №2, обводит им стойку №12 с правой (левой) стороны и ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам.

Выполнив удар по воротам мячом №2, участник перемещается к мячу №3, обводит им стойку №13 с левой стороны и ведет мяч в зону удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

После выполнения участник удара по воротам мячом №3, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки для мини-футбола или в момент касания мяча штанги или перекладины ворот.

Время, затраченное участницей на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

**Штрафное время:**

Флорбол:

- непопадание мячом №1, №2, №3 в ворота + 3 с;

- невыполнение броска (удара) мячом №1, №2, №3 по воротам + 5 с;

- выполнение броска (удара) мяча №1, №2, №3 по воротам за пределами

зоны удара + 3 с;

- сбивание стойки + 3 с;

- невыполнение обводки стойки + 5 с.

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом №1; №2 + 3 с;

- невыполнение броска в кольцо мячом №1; №2 + 5 с;

-выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 с;

- сбивание стойки + 3 с;

- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;

- выполнение броска в кольцо мячом №1, №2 неуказанным способом

(двухшажная техника) + 3 с;

- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча,

двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение.

Мини-футбол:

- непопадание мячом №1; №2; №3 в ворота + 3 с;

- невыполнение удара мячом №1; №2; №3 по воротам + 5 с;

- сбивание стойки + 3 с;

- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;

- выполнение удара мячом №1; №2; №3 за пределами зоны удара + 3 с;

- выполнение удара мячом №1; №3 по воротам не той ногой + 3 с.

Оценка испытаний

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

**Оборудование**

*Необходимое оборудование и инвентарь:*

1. Радиофицированный спортивный зал со специальной разметкой для выполнения конкурсного испытания. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м и полностью свободная от посторонних предметов.

2. Ворота для мини-футбола - 1 шт.

3. Ворота для флорбола - 2 шт.

4. Баскетбольное кольцо со щитом - 1 шт.

5. Стойки-ориентиры высотой 1,5 м - 13 шт.

6. Флорбольные клюшки - 9 шт.

- крюк прямой без загиба - 3 шт.

- крюк загиб вправо - 3 шт. |

- крюк загиб влево - 3 шт.

7. Баскетбольные мячи - 2 шт. (Nº6)

8. Мячи для мини-футбола - 3 шт.

9. Мячи для флорбола - 3 шт. +5 запасных.

*Судейский инвентарь:*

1. Электронные секундомеры - 3 шт.

2. Судейский свисток - 1 шт.

3. Бейдж на каждого члена бригады судей.

4. Канцтовары.

5. Планшеты с зажимом для бумаги - 5 шт.



**Спортивные игры.**

**9-11 класс**

Программа выступления

***Флорбол.*** Участник(ца) находится на линии старта, расположенном на

совмещении боковой линии баскетбольной площадки и продолжении линии атаки волейбольной площадки лицом к флорбольной клюшке. По сигналу судьи, участник(ца) берет клюшку и ведет флорбольный мяч №1 к фишке №1, которую обводит с левой стороны, затем обводит фишку №2 с правой стороны, фишку №3 с левой стороны и фишку №4 с правой стороны. Завершив обводку фишки №4, участник(ца) ведет мяч в зону удара №1, и выполняет удар по воротам №1 из зоны удара верхом, стараясь перебросить мяч через препятствие (перевернутая гимнастическая скамейка) и мяч должен находиться в воздухе до пересечения линии ворот.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участник(ца) кратчайшим путем направляется с клюшкой к мячу №2 и начинает ведение мяча к фишке №4, которую обводит с правой стороны, затем обводит фишку №2 с левой стороны, фишку №3 с правой стороны и фишку №1 с левой стороны. Завершив обводку фишки №1, участник(ца) ведет мяч в зону удара №2, и выполняет удар по воротам №2 из зоны удара верхом, стараясь перебросить мяч через препятствие (перевернутая гимнастическая скамейка) и мяч должен находиться в воздухе до пересечения линии ворот.

***Баскетбол.*** Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участник(ца) оставляет клюшку и кратчайшим путем направляется к баскетбольному мячу

№1, находящемуся на линии трехочкового броска баскетбольной площадки, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке №1, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч левой рукой в зону для броска №1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции. Выполнив бросок мяча по кольцу, участник(ца) перемещается к мячу №2, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №1, которую обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем ведет мяч правой рукой в зону для броска №2, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со

средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу из зоны для броска №2, участник(ца)

перемещается к мячу №3, берет мяч и ведет его левой рукой вдоль линии трехочкового броска с левой стороны от стойки №2 к стойке №3, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Обведя стойку №3 участник(ца) ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник(ца) кратчайшим путем перемещается к мячу №4, берет мяч и ведет его правой рукой вдоль линии трехочкового броска с правой стороны от стойки №2 к стойке №4, которую обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Обведя стойку №4 участник(ца) ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику ***Мини-футбол.*** Выполнив бросок по кольцу баскетбольным мячом №4,

участник(ца) кратчайшим путем перемещается к мячу №1, находящемуся на линии трехочкового броска баскетбольной площадки и ведет мяч к стойке №5, обводит ее с правой стороны и ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам. Далее, участник(ца) перемещается к мячу

№2 и ведет мяч к стойке №5, обводит ее с левой стороны и ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам.

Выполнив удар по воротам мячом №2 участник(ца) перемещается к мячу

№3 и ведет его к стойке №6, обводит ее с правой стороны и ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой. Далее участник(ца) перемещается к мячу №4 и ведет его к стойке №6, обводит ее с левой стороны и ведет мяч в зону удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

После выполнения участником(цей) удара по воротам мячом №4 левой

ногой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки для мини-футбола или в момент касания мяча штанги или перекладины ворот.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

**Штрафное время:**

Флорбол:

- непопадание в ворота мячом №1, №2 + 3 с;

- невыполнение броска (удара) мячом №1, №2 по воротам + 5 с;

- выполнение броска (удара) мяча по воротам за пределами зоны удара

+ 3 с;

- сбивание фишки + 3 с;

- невыполнение обводки фишки + 5 с.

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом №1; №2; №3; №4 + 3 с;

- невыполнение броска в кольцо мячом №1; №2; №3; №4 + 5 с;

- выполнение броска мячом №1; №2 за пределами зоны броска + 3 с;

- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами

выполнения испытания) + 3 с;

- сбивание стойки + 3 с;

- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;

- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча,

двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение;

- выполнение броска в кольцо мячом №3, №4 неуказанным способом

(двухшажная техника) + 3 с;

Футбол:

- непопадание мячом №1; №2; №3; №4 в ворота + 3 с;

- невыполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 по воротам + 5 с;

- сбивание стойки + 3 с;

- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;

- выполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 за пределами зоны удара + 3 с;

- выполнение удара мячом №3; №4 по воротам не той ногой + 3 с.

Оценка испытаний

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания,

определяется с точностью до 0,01 с.

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения

упражнения и штрафного времени. Лучшее показанное время – первое место,

худшее – последнее.

**Оборудование**

Необходимое оборудование и инвентарь:

1. Радиофицированный спортивный зал со специальной разметкой для выполнения конкурсного испытания. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м и полностью свободная от посторонних предметов.

2. Ворота для мини-футбола - 1 шт.

3. Ворота для флорбола - 2 шт.

4. Баскетбольное кольцо со щитом - 1 шт.

5. Стойки-ориентиры высотой 1,5 м - 10 шт.

6. Флорбольные клюшки - 9 шт.:

- крюк прямой без загиба - 3 шт.;

- крюк загиб вправо - 3 шт.: |

- крюк загиб влево - 3 шт.

7. Баскетбольные мячи - 4 шт. (Nº7) для юношей и 4 шт. (№6) для девушек.

8. Мячи для мини-футбола - 3 шт.

9. Мячи для флорбола - 2 шт. +4 запасных.

Судейский инвентарь:

1. Электронные секундомеры - 3 шт.

2. Судейский свисток - 1 шт.

3. Бейдж на каждого члена бригады судей.

4. Канцтовары.

5. Планшеты с зажимом для бумаги - 5 шт.

