

Акробатическая комбинация юноши 7-8 класс

	И.П. – Основная стойка	
1.	Шагом правой равновесие (держат	1,0
2.	Приставить левую, «старт пловца», длинный кувырок вперед в упор присев	2,0
3	Кувырок вперед согнувшись в сед с наклоном, руки вверх	2,0
4.	Кувырок назад согнувшись в упор стоя	2,0
5	Выпрямиться, переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот в основное направление	2,0
6.	Прыжок вверх с поворотом на 360* в О.С.	1,0

* Элементы комбинации могут быть выполнены как с правой, так и с левой ноги.

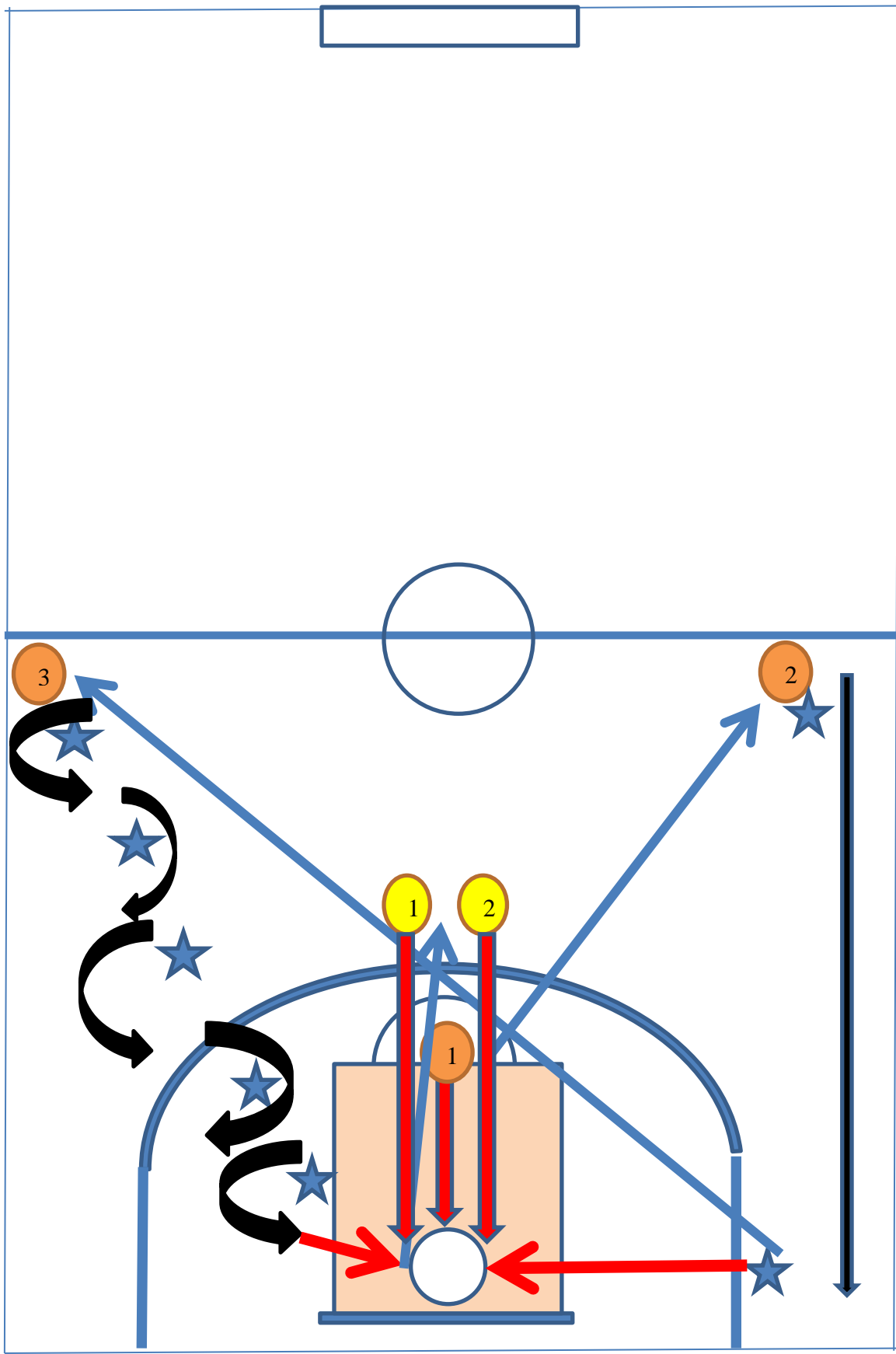
Акробатическая комбинация 2019_девушки 7-8 класс

	И.П. – Основная стойка	
1.	Кувырок вперед, в упор присев	1,5
2.	Встать в стойку руки вверх, переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны	3,0
3.	Поворот в основное направление, перекат назад согнувшись в стойку на лопатках (держат	1,5+1,5
4	Перекат назад в упор стоя на правом колене, левую назад	1,5
5.	Махом левой упор присев, прыжок с поворотом на 360* в О.С.	1,0

* Элементы комбинации могут быть выполнены как с правой, так и с левой ноги.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

(юноши-девушки 7-8 класс)



Условные обозначения:

Мяч баскетбольный – 

Мяч волейбольный - 

Фишка - 

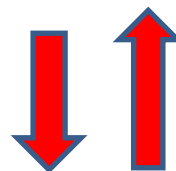
Ведение баскетбольного и футбольного мяча -



Бег -



Броски мяча в кольцо, подача -



Участник находится на линии штрафного броска баскетбольной площадки с баскетбольным мячом №1 в руках. По сигналу конкурсант выполняет штрафной бросок. После броска конкурсант направляется к баскетбольному мячу №2 и ведет его вдоль боковой линии до фишки, от которой производит трехочковый бросок.

После трехочкового броска кратчайшим путем конкурсант бежит к баскетбольному мячу №3. Взяв мяч, конкурсант выполняет ведение мяча удобной ему рукой вокруг фишек (расстояние между фишками 2 метра). После прохождения фишек участник ведет мяч под кольцо и выполняет бросок в кольцо с двух шагов из под щита (*ведение мяча и бросок должен осуществляться по всем правилам баскетбола без пробежек, проноса и тд*).

После этого, конкурсант направляется к волейбольным мячам №1 и №2, которые находятся за трёхочковой линией, и выполняет последовательно две подачи в баскетбольный щит (способ выполнения подачи – произвольный, участник может выполнить верхнюю или нижнюю прямую подачу соблюдая правила подачи в волейболе)

Секундомер останавливается при касании второго волейбольного мяча о баскетбольный щит, или падании о пол, в случае непопадания мяча в щит.

Внимание! Комбинация состоит из взаимосвязанных элементов – баскетбол, волейбол. Если участник не выполняет один из этих элементов комбинации, он дисквалифицируется.

Штрафное время:

Баскетбол:

- непопадание мяча в кольцо + 5 сек.;
- выполнение броска в кольцо после ведения неуказанным способом (двушажная техника) + 5 сек.;
- невыполнение обводки фишки + 10 сек. за каждую фишку;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) + 2 сек. за каждое техническое нарушение;

Волейбол:

- непопадание мяча в область баскетбольного щита + 5 сек.; (кольцо является частью щита, если волейбольный мяч попадает в душку кольца это считается попаданием в щит);
- заступ при подаче в трехочковую зону + 5 сек.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.