**Практическая часть**

**Программа испытаний практической части**

В практической части можно набрать **-70 баллов.**

**1. Прыжок в длину с места – 25 баллов;**

**2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) -25 баллов;**

**3.** **Челночный бег (3х10м) – 20 баллов.**

**Описание тестов:**

**Прыжок в длину с места**.

Конкурсное испытание заключается в прыжке в длину с места толчком двух ног по существующим правилам (каждому участнику дается три попытки)

Участник подходит к линии отталкивания, выполняется прыжок с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. После приземления участник фиксирует прыжок 3 секунды, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Фиксируется расстояние в сантиметрах, от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки – засчитывается лучший результат. Нарушение правил в технике: при отталкивании был заступ линии; после выполнение прыжка не было зафиксировано место приземления; выход с места приземления назад. Прыжок выполнен с нарушением правил не засчитывается.

Результат переводится в баллы по таблице.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)**

Конкурсное испытание заключается в поднимание туловища за 1 мин по существующим правилам (каждому участнику дается одна попытка).

Исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться гимнастического мата. Упражнение выполняется в течение 1мин.

Фиксируется количество раз поднимание туловища за данное время. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

Количество раз – переводится в баллы по таблице.

**Челночный бег (3х10 м)**

10 м. отрезок обозначен линиями с двух сторон.

И. П. – высокий старт с линии старта.

Упражнение начинается по команде: «На старт, внимание, марш!»

Отрезок (10 м) считается преодолённым, если участник одной ногой заступает за линию, ограничивающую отрезок.

Челночный бег считается законченным после преодоления трёх отрезков по 10 м при пересечении участником линии финиша.

Результат переводится в баллы по таблице.

**Инвентарь:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тест:** | **Инвентарь:** |
| **1** | **Прыжок в длину с места (см).** | **Рулетка, мел.** |
| **2** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз).** | **Мат, секундомер.** |
| **3** | **Челночный бег (3×10м) (сек.).** | **Мел или фишки, секундомер.** |

**Перевод результатов в баллы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытания** | **Юноши (9-11 класс)** | |  | **Девушки (9-11 класс)** | |
| **Результат** | **Баллы** |  | **Результат** | **Баллы** |
| **Прыжки в длину с места** | **230 и более**  **225**  **220**  **215**  **210**  **205**  **200**  **195** | **25**  **22**  **20**  **15**  **13**  **10**  **5**  **1** |  | **200 и более**  **195**  **190**  **185**  **180**  **170**  **165**  **160** | **25**  **22**  **20**  **15**  **13**  **10**  **5**  **1** |
| **Поднимание туловища из**  **положения лежа на спине (кол-во**  **раз за 1 мин)** | **50 и выше**  **49**  **47**  **45**  **42**  **40**  **38**  **36** | **25**  **22**  **20**  **15**  **13**  **10**  **5**  **1** |  | **45 и выше**  **44**  **42**  **40**  **38**  **37**  **35**  **33** | **25**  **22**  **20**  **15**  **13**  **10**  **5**  **1** |
| **Челночный бег 3×10 м** | **6.9 и менее**  **7.0-7.1**  **7.2-7.3**  **7.4-7.5**  **7.6-7.7**  **7.8-7.9**  **8.0-8.1**  **8.2-8.3** | **20**  **17**  **15**  **13**  **10**  **8**  **5**  **1** |  | **7.9 и менее**  **8.0-8.1**  **8.2-8.3**  **8.4-8.5**  **8.6-8.7**  **8.8-8.9**  **9.0-9.1**  **9.2-9.3** | **20**  **17**  **15**  **13**  **10**  **8**  **5**  **1** |

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

**Возможно видоизменение представленных ниже протоколов с сохранением основного содержания. Возможно использование только сводных протоколов без протоколов тестирования.**

**Сводный протокол**

**Юноши**

**\_\_\_\_ класс**

**Максимальный балл 112**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия,**  **имя, отчество** | **Тео-рия** | **Прыжок в длину с места** | **Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.** | **Челноч-ный бег 3×10 м (сек.)** | **Общее кол-во баллов** | **%**  **выпол-нения заданий** | **Место** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Председатель жюри:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Члены жюри: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Сводный протокол**

**Девушки**

**\_\_\_\_ класс**

**Максимальный балл 112**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия,**  **имя, отчество** | **Тео-рия** | **Прыжок в длину с места** | **Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.** | **Челноч-ный бег 3×10 м (сек.)** | **Общее кол-во баллов** | **%**  **выпол-нения заданий** | **Место** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Председатель жюри:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Члены жюри: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Протокол тестирования Прыжок в длину с места (юноши)**

**\_\_\_\_ класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Класс** | **Результат (см)** | **Баллы** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Судья: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Протокол тестирования Прыжок в длину с места (девушки)**

**\_\_\_\_ класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Класс** | **Результат (см)** | **Баллы** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Судья: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Протокол тестирования Поднимание туловища из положения лёжа (юноши)**

**\_\_\_\_ класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Класс** | **Результат (кол-во раз)** | **Баллы** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Судья: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Протокол тестирования Поднимание туловища из положения лёжа (девушки)**

**\_\_\_\_ класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Класс** | **Результат (кол-во раз)** | **Баллы** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Судья: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Протокол тестирования**

**Челночный бег (3×10 м) (юноши)**

**\_\_\_\_ класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Класс** | **Результат (с)** | **Баллы** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Судья: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Протокол тестирования**

**Челночный бег (3×10 м) (девушки)**

**\_\_\_\_ класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Класс** | **Результат (с)** | **Баллы** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Судья: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**