**Полоса препятствий**

**Задание № 1**

**«Бросок медицинбольного мяча»**

**7-8 класс – 1кг, 9-11 класс – 3 кг**

ЗАДАНИЕ: выполнить бросок медицинбола любым способом из положения сидя на полу

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Участник находится в положении сидя на гимнастическом мате, пятками касается линии старта, ноги разведены врозь на ширину не более 50 см, мяч находится в руках. По сигналу судьи участник выполняет бросок. Мяч должен попасть в гимнастический мат, расположенный на полу на расстоянии от линии старта для 7-8 классов и девушек 9-11 классов - 3 м, для юношей 9-11 классов – 6 м

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность и точность броска

ШТРАФ:

1. Бросок меньше установленного норматива +5 сек.
2. Непопадание в мат +5 сек.
3. Заступ пятками за линию старта+1 сек.
4. Невыполнение задания +30 сек.

**Задание № 2**

**«Змейкой»**

ЗАДАНИЕ: Последовательное оббегание стоек.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 11 конусов. Расстояние между конусами в длину и ширину -2 м. Стойки № 1, 3, 5, 7, 9, 11 обегают слева, стойки № 2, 4, 6, 8, 10 обегают справа.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательно-координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Необегание 1 конуса +5 сек.
2. Касание конуса любой частью тела +1 сек.
3. Невыполнение задания +60 сек.

**Задание № 3**

**« Метание мяча в цель»**

ЗАДАНИЕ: Последовательное выполнение метания теннисных мячей в цель

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Мячи для метания находятся в зоне для броска 1м х1м в центре зала. Участник последовательно выполняет метание в баскетбольный щит.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: меткость

ШТРАФ:

1. Непопадание в щит + 10 сек.
2. Заступ за зону метания до 0,5 ступни + 1 сек
3. Заступ за зону метания на шаг +2 сек (за каждый).
4. Невыполнение задания +30 сек.

**Задание № 4**

**« Выпрыгивание вверх»**

ЗАДАНИЕ: Выполнить упражнение: упор присев – упор лежа – упор присев – прыжок вверх. Учащиеся 7-8 классов 3 раза, девушки 9-11 классов -3 раз, юноши 9-11 классов – 5 раз.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Участник прибегает в сектор для прыжков, расположенный в углу волейбольной площадки, размером 2,5 м х 2,5 м. Принимает исходное положение «упор присев» и начинает выполнять последовательно упражнение.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скоростно-силовые качества

ШТРАФ:

1. За невыполнение одного цикла упражнения +5 сек.
2. Невыполнение одного действия цикла +1 сек (за каждое)
3. Невыполнение задания +50 сек.

**Задание № 5**

**« Прыжки через скакалку»**

ЗАДАНИЕ: участник выполняет прыжки через скакалку: 5 вперед и 5 вращая скакалку назад для 7-8 классов, для 9-11 классов -10 раз вперед и 10 раз назад

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Участник прибегает в сектор для прыжков, расположенный в 3 м от лицевой линии, размер сектора 1 м х 1 м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость, координация, ловкость.

ШТРАФ:

1. Выход из зоны квадрата + 1 сек (за каждый)
2. За каждый невыполненный прыжок +1 сек
3. Выход скакалки из сектора + 10 сек (после выполнения упражнения)
4. Невыполнение упражнения + 40 сек.

**Задание № 6**

**« Финиш через центральную линию зала»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: участник выполняет бег по прямо, финишируя через центральную линию спортивного зала.