**Практический раздел содержания олимпиады 5-6класс.**

Правила и регламент конкурсных испытаний.

**Участники**

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

2. Использование украшений не допускается.

3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 сек) или не допущен к испытаниям.

**Порядок выступления**

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

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

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

**Повторное выступление**

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.

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

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

**Разминка**

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

**1. Спортивные игры:**

Баскетбол. Девочки и мальчики (5-6-е классы)

1. Конкурсное испытание заключается в выполнении основных игровых элементов из раздела «Баскетбол» примерной программы для учащихся основной школы Ведение баскетбольного мяча по прямой левой и правой рукой 4раза х 9 м, с (смена ведущей руки на повороте).

*2. Оборудование:* секундомер, баскетбольный мяч, ровная дорожка 10м, ограниченная двумя параллельными чертами, на которых стоят 2 стойки.

*3. Процедура тестирования.*

По команде «На старт!» испытуе­мый становится в положение высокого старта за стартовой чер­той с мячом в руках. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Задача испытуемого, ведя мяч по прямой пробежать отрезок 9 метров обегая стойки 4 раза и финишировать. Каждый на повороте следует менять ведущую руку (полная восьмёрка).

*4. Оценка исполнения:*

Фиксируется время преодоления дистанции. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За не обводки фишки ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

*5. Оценка результата*: время прохождения дистанции – переводятся в баллы по таблице.

**2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**5-6 классы**

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Конкурсное испытание заключается в преодолении беговой дистанции:

* девочки – **бег 500 м**;
* мальчики – **бег 1000 м**.

Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,01 с.