

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2024–2025 УЧ. ГОД
(МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП)
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

ГИМНАСТИКА

7 - 8 и 9 – 11 классы (девушки и юноши)

Регламент испытания.

1. Участники.

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими или длинными лосинами, а также со спортивными шортами с открытыми коленями.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямки которых не должна превышать 4 см, гимнастическое трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико.

1.3. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

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

2. Порядок выступлений и оценка исполнения.

2.1. Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2.2. Участник имеет право на одну попытку, в ходе которой он должен выполнить упражнение полностью.

2.3. Время для выполнения упражнения **1 мин. 30 сек.** Если участник не уложился, то оценивается выполненная часть до остановки времени.

2.4. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0 балла**.

2.5. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости.

2.6. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалось менее **6,0 баллов**, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0 баллов**.

2.7. Простой при выполнении упражнения более **7 секунд** не допускается. Судья останавливает участника и оценивается выполненная часть.

2.8. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать» – не менее **2 секунд**, «обозначить» – не менее **1 секунды**.

2.9. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом выполнения, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

2.10. Прежде чем участник начнёт своё выступление, арбитр должен чётко объявить его фамилию и имя. После вызова у участника есть 30 секунд, чтобы начать упражнение. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.11. При выведении оценки за исполнение каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из 10,0 баллов.

2.12. Ошибки исполнения могут быть

- мелкими – 0,1-0,2 балла;
- средними – 0,3-0,4 балла;
- грубыми – 0,5 балла.

3. Судьи.

3.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 (трёх) человек, один из которых выполняет обязанности арбитра.

3.2. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

3.3. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

4. Окончательная оценка.

4.1. При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт.

4.2. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до 0,1 балла.

4.3. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

5. Расхождения между оценками судей.

5.1. Расхождение между максимальной и минимальной оценками судей за исполнение не должно превышать 1,0 балла.

5.2. Расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,4 балла.

5.3. В случае недопустимого расхождения между оценками судей арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.

5.4. Если во время обсуждения судьи не смогли прийти к удовлетворительному решению, то арбитр бригады может использовать свою оценку в качестве базовой для выведения окончательной оценки участника, которая в этом случае будет равна полусумме двух чисел, первое из которых – оценка, «идущая в зачёт», второе – оценка арбитра.

6. Протесты.

Протест подаётся самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в установленном порядке. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

7. Оборудование.

7.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке из гимнастических матов или гимнастическом настиле для вольных упражнений толщиной размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

7.2. Вокруг дорожки или настила должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов.

№	Основные ошибки исполнения	сбавки
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	- стоимость элемента или соединения
2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	- до 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	- до 0,5 балла
4.	Выход за пределы акробатической дорожки	- 1,0 балл
5.	Недостаточная фиксация статических элементов: «держать» - менее 2 сек.; «обозначить» – менее 1 сек.	- стоимость элемента или соединения
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: - переступание и незначительное смещение шагом; - широкий шаг или прыжок; - касание пола одной рукой; - опора о пол двумя руками, падение.	- 0,1 балла - 0,3 балла - 0,5 балла - 1,0 балл
7.	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,5 балла
Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений		
1.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	- 0,5 балла
2.	Неоправданная пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	- Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть.
3.	Оказание помощи, поддержка при выполнении элементов	- 1,0 балл
4.	Задержка начала упражнения более 20 сек	- 0,5 балла
5.	Задержка начала упражнения более 30 сек	- упражнение

		не оценивается
6.	Продолжительность выполнения акробатического упражнения более установленного времени	- упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть
7.	Нарушение требований к спортивной форме	- 0,5 балла
8.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	- После первого предупреждения - сбавка 0,5 балла с окончательной оценки

Технология оценки качества выполнения практического испытания «Гимнастика»

Для определения количества баллов каждого участника по разделу «Гимнастика (акробатика)» необходимо использовать следующую формулу:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M}, \text{ где}$$

X_i – «зачетный» балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачётный» балл в данном виде испытания;

N_i – результат i участника в данном виде испытаний;

M – лучший результат в данном испытании.

Максимально возможный «зачетный» балл в практическом испытании по разделу «Гимнастика» (по регламенту) для учащихся 7-8 и 9-11 классов составляет **40 баллов** ($K=40$).

Пример расчета:

Участник по результатам испытания по гимнастике (личный результат участника) набрал 8,5 баллов ($N_i = 8,5$). Наилучший результат другого участника в данном виде испытаний составил 9,3 баллов ($M = 9,3$).

Подставляем в формулу значения K , N_i , M и получаем «зачетный» балл:

$$X = 40 \times 8,5 : 9,3 \quad X = 36,56 \text{ балла}$$

!!! Участник, показавший лучший результат за испытание по гимнастике (акробатике) (в данном примере – 9,3), получает максимальное количество «зачетных» баллов в практическом испытании по разделу «Гимнастика» (40 баллов).

Акробатическое упражнение для девочек 7–8 классов.

№	упражнение	стоимость
	И.П.- основная стойка	
1	Руки в стороны, правую (левую) назад на носок – равновесие на левой (правой)- (держать)	1,0
2	Выпрямляясь - кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – поворот кругом	0,5
3	Кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – кувырок вперед в упор присев	1,0+0,5+0,5
4	Перекат назад в стойку на лопатках- (держать)	1,0
5	Перекатом вперед положение лежа на спине руки вверх, согнуть руки и ноги, «мост» (держать), поворот налево (направо) кругом в упор присев	1,0+1,0
6	Кувырок назад в упор присев- (обозначить) - встать руки вверх	1,0
7	Махом одной и толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5
8	Приставляя левую (правую), поворот направо (налево) – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,0
		10 баллов

Акробатическое упражнение для мальчиков 7–8 классов.

№	упражнение	стоимость
	И.П.- основная стойка	
1	Правую на шаг в сторону, руки в стороны - наклон вперед прогнувшись (держать) – силой согнувшись стойка на голове и руках (держать)	0,5+1,5
2	Опуститься в упор присев – кувырок вперед в упор присев ноги скрестно	0,5
3	Поворот кругом – кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись	0,5+1,0
4	Выпрямиться, руки вверх – махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь – поворот в сторону движения – кувырок вперед прыжком в упор присев	1,0+1,0+0,5
5	Перекат назад в стойку на лопатках - (держать)	1,0
6	Перекатом вперед встать, поворот на 180 градусов прыжком, руки вверх - кувырок вперед прыжком	1,0
7	Прыжок вверх ноги врозь	0,5
8	Кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	1,0
		10 баллов

Акробатическое упражнение для девушек 9–11 классов.

№	упражнение	стоимость
	И.П.- основная стойка	
1	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь – поворот в сторону движения	1,0+1,0
2	Равновесие, руки в стороны («ласточка») (держат)	0,5
3	Не приставляя ногу, кувырок вперед в упор присев	0,5
4	Перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держат)	1,0
5	Перекаатом вперед прыжок с поворотом на 180 градусов	0,5
6	Шагом вперед одноименный поворот на 360 градусов, сгибая свободную ногу вперед.	1,0
7	Кувырок вперед в сед в группировке	0,5
8	Сед углом (держат), руки в стороны – сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев.	1,0
9	Кувырок назад - кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь-выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны	0,5+0,5
10	Кувырок вперед прыжком – прыжок ноги врозь – кувырок вперед – прыжок с поворотом на 180 градусов	0,5+0,5+1,0

Акробатическое упражнение для юношей 9–11 классов.

№	упражнение	стоимость
	И.П.- основная стойка	
1	Левую в сторону на носок, левую руку в сторону, правую перед грудью и одноименный поворот на правой на 360 градусов в стойку ноги врозь, руки в стороны*	1,0
2	Наклон вперед прогнувшись – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держат)	1,0
3	Перекаат вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны (держат)	0,5
4	Поворот кругом в упор лежа на согнутых руках – выпрямить руки и толчком ног в упор присев – силой стойка на голове и руках (держат)	1,0
5	Опуститься в упор присев - кувырок назад – кувырок назад согнувшись - выпрямится в стойку, руки в стороны	0,5+0,5
6	Шагом вперед прыжок со сменой ног («ножницы»)	0,5
7	Шаг вперед и махом одной, толчок другой, стойка на руках (обозначить) – кувырок вперед – встать, поворот на 180 градусов прыжком руки вверх	1,0
8	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь – поворот в сторону против движения	1,0+1,0
9	Кувырок вперед – кувырок вперед прыжком.	0,5+0,5
10	Прыжок с поворотом на 360 градусов	1,0

*Примечание – может выполняться в любую сторону.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

7 – 8 и 9 – 11 классы (девушки и юноши)

Регламент испытания.

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судей на этапах.

2. Спортивная форма

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

Участники без соответствующей формы не допускаются до выполнения практического испытания!!!

2.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются в соответствии со стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, 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. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.

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

3.5. За нарушение дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

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 в работе общего оборудования – проблемы с освещением, 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.

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 20 секунд на одного участника в смене.

Методические указания к выполнению практического тура

«Спортивные игры»

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м) на безопасном расстоянии от стены.

2. Основой для разметки выполнения задания «Спортивные игры» является разметка баскетбольной площадки.

Условные обозначения и необходимое количество инвентаря и оборудования	
	Баскетбольный мяч № 6 – 2 шт.
	Волейбольный мяч – 1 шт.
	Футбольный мяч для футзала №4 – 2 шт.
	Разметочный конус (стойка) – 12 шт.
	Линия движения участника без мяча
	Линия движения участника с мячом
	Разметка на полу и стенах для передач и удара мячом 1 x 1 м
	Движение мяча

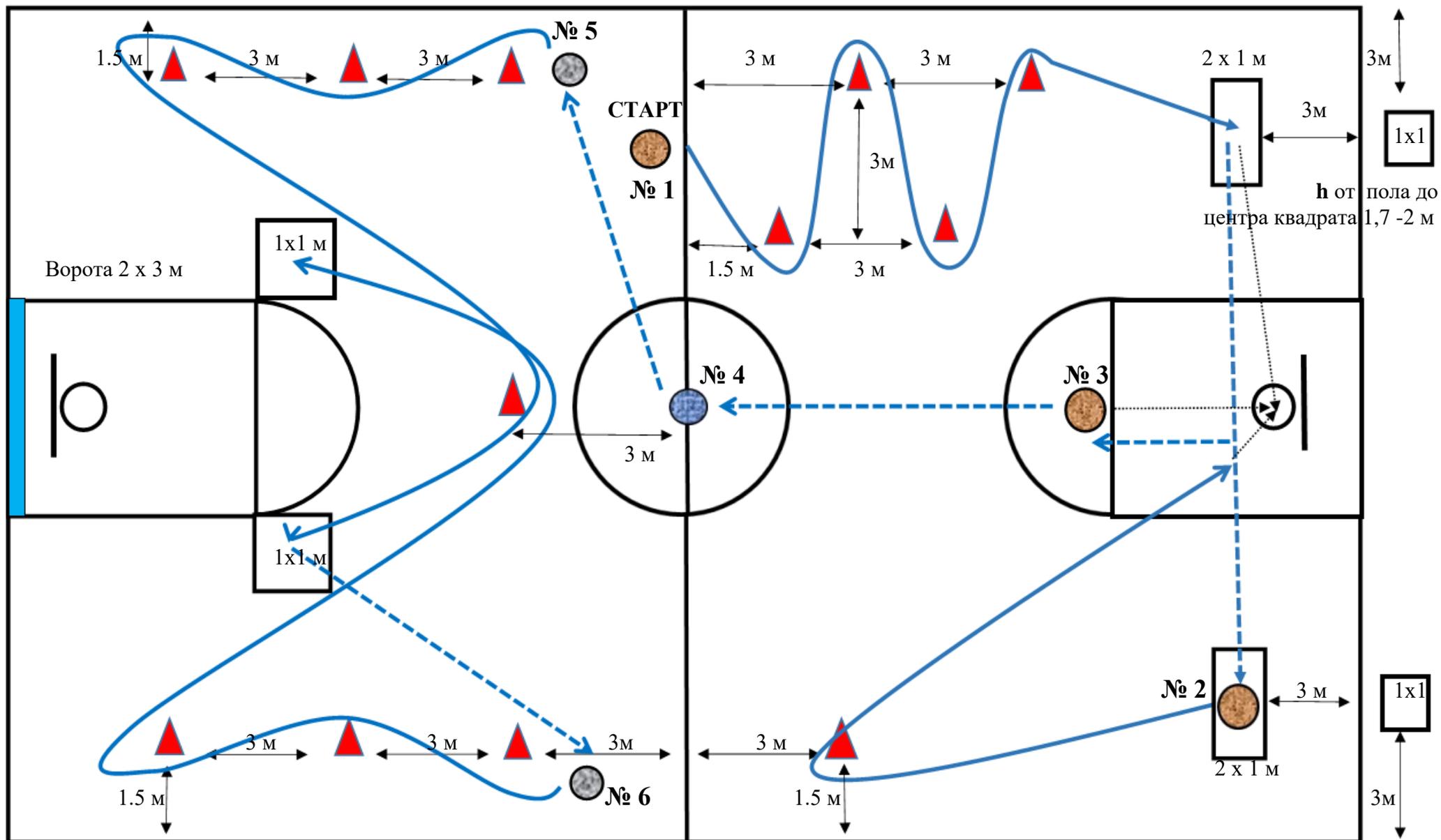
Последовательность выполнения практического испытания «Спортивные игры». 7-8 класс.

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Баскетбол	Участник находится за линией старта. По команде судьи «На старт, внимание, марш», берет баскетбольный мяч №1 и начинает ведение мяча «змейкой» справа и слева (согласно разметки) обходя стойки дальней от них рукой. Добежав до линии отметки выполняет две передачи мяча двумя руками от груди в квадрат на стене. Прием мяча после отскока от пола. Судья считает результативные передачи вслух (<i>передача двумя руками за линией</i>	Баскетбольный мяч № 6 – 2 шт. Линия старта находится на средней линии, от боковой линии на расстоянии 3 м. Квадрат 1x1 м расположен справа и слева на стене на расстоянии от боковой линии 3 м. высота от пола до центра квадрата 1,7-2 м.	- невыполнение задания +180 сек. - за каждое нарушение техники ведения мяча (пробежка, прыжок с мячом, двойное ведение, потеря мяча) + 1 сек. - заступ за линию разметки броска или передачи мяча + 1 сек. - пропуск стойки + 1 сек.

		<p><i>разметки, мяч должен коснуться стены внутри квадрата, включая линии разметки, мяч принять после отскока об пол).</i></p> <p>Затем с ведением мяча бежит направо к следующей отметке для передач мяча и выполняет две передачи мяча двумя руками от груди в квадрат на стене. Прием мяча после отскока от пола. Судья считает результативные передачи вслух (<i>передача двумя руками за линией разметки, мяч должен коснуться стены внутри квадрата, включая линии разметки, мяч принять после отскока об пол).</i></p> <p>Далее с ведением мяча оббегает стойку слева (согласно разметки), обводя стойку дальней от нее рукой и выполняет ведение, бросок в кольцо правой рукой применяя двушажную технику.</p> <p>Не подбирая мяч №1 кратчайшем путем бежит к баскетбольному мячу №2. Выполняет бросок в кольцо с линии штрафных бросков. Не подбирает мяч после броска.</p>	<p>Линия передач мяча длиной 2 м расположена от стены на 2 м.</p> <p>Толщина линии разметки 5 см.</p> <p>Разметочные стойки высотой 80-100 см – 5 шт.</p> <p>Расположение стоек согласно разметки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - об бегание стойки не с указанной стороны + 1 сек - за каждое нарушение задания в передачах мяча +1 сек - сбита стойка +1 сек. - нарушение двушажной техники + 2 сек. - выполнение броска не указанной рукой + 2 сек. - не попадание в кольцо + 3 сек. - не выполнение указанного количества передач (за каждую передачу) + 3 сек
2	Волейбол	<p>Далее участник бежит к центральному кругу баскетбольной площадки.</p> <p>Берет волейбольный мяч № 3 и выполняет три передачи мяча <u>сверху двумя руками</u> на расстоянии от головы не менее 1 метра, не выходя из круга.</p> <p>Судья считает результативные передачи вслух (<i>без нарушения техники передачи мяча двумя руками, выше головы не менее 1 метра).</i></p>	<p>Волейбольный мяч – 1 шт.</p> <p>Центральный круг баскетбольной площадки диаметром 360 см.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - невыполнение задания +180 сек. - падение мяча + 1 сек. - выход за пределы круга + 1 сек. - мяч не «приземлен» после выполнения передач + 2 сек.

		После третьей передачи ловит мяч и кладет на пол.		- не выполнение указанного количества передач (за каждую передачу) + 3 сек.
3	Футбол	<p>Далее участник бежит к футбольному мячу № 4 и выполняет ведение мяча обходя стойки справа, слева, справа. Далее бежит к центральной стойке (согласно разметки) и добегая до квадрата останавливает мяч и выполняет удар по воротам левой ногой.</p> <p>После удара бежит к футбольному мячу № 5 и выполняет ведения мяча слева, справа, слева и далее оббегает центральную стойку (согласно разметки) и добегая до квадрата, останавливает мяч и выполняет удар по воротам правой ногой.</p> <p>После касания мячом линии ворот – время участника останавливается.</p>	<p>Футбольный мяч для футзала № 4 – 2 шт.</p> <p>Разметочный конус – 7 шт.</p> <p>Ворота 2х3 м (либо разметка на стене) – 1 шт.</p> <p>Разметка на полу 1 х 1 м,</p> <p>Толщина линии разметки 5 см.</p>	<p>– невыполнение задания +180 сек.</p> <p>- сбит конус + 1 сек.</p> <p>- пропуск конуса + 1 сек.</p> <p>- об бегание конуса не с указанной стороны + 1 сек.</p> <p>- удар выполнен за пределами разметки + 1 сек.</p> <p>- мяч не остановлен для удара + 1 сек.</p> <p>- не попадание в ворота + 3 сек.</p>

Спортивные игры 9-11 класс. 2024 – 2025 уч. год.



Условные обозначения и необходимое количество инвентаря и оборудования	
	Баскетбольный мяч № 6 (дев.) – 3 шт., № 7 (юн.) – 3 шт.
	Волейбольный мяч – 1 шт.
	Футбольный мяч для футзала №4 – 2 шт.
	Разметочный конус (стойка) – 12 шт.
	Линия движения участника без мяча
	Линия движения участника с мячом
	Разметка на полу и стенах для передач и удара мячом 1 x 1 м
	Разметка на полу 2 x 1 м для передач и броска мяча в кольцо
	Движение мяча

Последовательность выполнения практического испытания «Спортивные игры». 9-11 класс.

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Баскетбол	Участник находится за линией старта. По команде судьи «На старт, внимание, марш», берет баскетбольный мяч №1 и начинает ведение мяча «змейкой» справа и слева (согласно разметки) обходя стойки дальней от них рукой. Добежав до линии отметки выполняет три передачи мяча двумя руками от груди в квадрат на стене. Прием мяча после отскока.	Баскетбольный мяч № 6 дев. (№ 7 юн.)– 3 шт. Линия старта находится на средней линии, от боковой линии на расстоянии 3 м. Квадрат 1x1 м расположен справа и слева на стене на расстоянии от боковой линии 3	– невыполнение задания +180 сек. - за каждое нарушение техники ведения мяча (пробежка, двойное ведение, прыжок с мячом, потеря мяча) + 1 сек.

		<p>Судья считает результативные передачи вслух (<i>передача двумя руками в пределах разметки, мяч должен коснуться стены внутри квадрата, включая линии разметки, прием мяча после отскока об пол</i>).</p> <p>Далее выполняет бросок в кольцо любым способом, не выходя из прямоугольника. Мяч после броска не подбирает.</p> <p>Затем бежит к баскетбольному мячу № 2 мяча и выполняет три передачи мяча двумя руками от груди в квадрат на стене. Прием мяча после отскока. Судья считает результативные передачи вслух (<i>передача двумя руками в пределах разметки, мяч должен коснуться стены внутри квадрата, включая линии разметки, прием мяча после отскока</i>).</p> <p>Далее с ведением мяча оббегает стойку слева (согласно разметки), обводя стойку дальней от нее рукой и выполняет ведение, бросок в кольцо правой рукой применяя двушажную технику.</p> <p>Не подбирая мяч №2 кратчайшем путем бежит к баскетбольному мячу №3. Выполняет бросок в кольцо с линии штрафных бросков. Не подбирает мяч после броска.</p>	<p>м. Высота от пола до центра квадрата 1,7 - 2 м.</p> <p>Два прямоугольника 2x1 м для передач мяча и броска расположены от боковой линии на 2 м, от стены на расстоянии 3 м.</p> <p>Толщина линии разметки 5 см.</p> <p>Разметочные стойки высотой 80-100 см – 5 шт.</p> <p>Расположение стоек согласно разметки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию разметки броска или передачи мяча + 1 сек - пропуск стойки + 1 сек - об бегание стойки не с указанной стороны + 1 сек - сбитая стойка +1 сек - за каждое нарушение задания в передачах мяча +1 сек - нарушение двушажной техники + 2 сек - выполнение броска не указанной рукой + 2 сек - не попадание в кольцо + 3 сек - не выполнение указанного количества передач (за каждую передачу) + 3 сек
2	Волейбол	<p>Далее участник бежит к центральному кругу баскетбольной площадки.</p> <p>Берет волейбольный мяч № 4 и выполняет четыре передачи мяча. Поочередно:</p>	<p>Волейбольный мяч – 1 шт.</p> <p>Центральный круг баскетбольной площадки диаметром 360 см.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – невыполнение задания +180 сек. - падение мяча + 1 сек.

		<p>передача мяча <u>сверху двумя руками</u>, передача <u>снизу двумя руками</u> на расстоянии от головы не менее 1 метра, не выходя из круга (сверху-снизу-сверху-снизу). Судья считает результативные передачи вслух <i>(без нарушения техники передачи мяча двумя руками, выше головы не менее 1 метра)</i>. После четвертой передачи ловит мяч и кладет на пол.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - выход за пределы круга + 1 сек. - мяч не «приземлен» после выполнения передач + 2 сек. - не выполнение указанного количества передач (за каждую передачу) + 3 сек.
3	Футбол	<p>Далее участник бежит к футбольному мячу № 4 и выполняет ведение мяча обходя стойки справа, слева, справа. Далее бежит к центральной стойке (согласно разметки) и добегая до квадрата выполняет удар по воротам левой ногой. После удара бежит к футбольному мячу № 5 и выполняет ведения мяча слева, справа, слева и далее оббегает центральную стойку (согласно разметки) и добегая до квадрата, выполняет удар по воротам правой ногой. После касания мяча линии ворот – время участника останавливается.</p>	<p>Футбольный мяч для футзала № 4 – 2 шт. Разметочный конус – 7 шт. Ворота 2х3 м (либо разметка на стене) – 1 шт. Разметка на полу 1 х 1 м, Толщина линии разметки 5 см.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – невыполнение задания +180 сек. - сбит конус + 1 сек. - пропуск конуса + 1 сек. - об бегание конуса не с указанной стороны + 1 сек. - удар выполнен за пределами разметки + 1 сек. - не попадание в ворота + 3 сек.