# C:\Users\User\Desktop\e4q-NTULxEs.jpg ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

**по предмету «Физическая культура»**

# ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

**7-8 класс**

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

**ГИМНАСТИКА (ДЕВУШКИ)**

# Программа испытаний

Испытания девушек проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участница получает 0,0 баллов. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд (не касается упражнений, где указано время фиксации положения).

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участнице предоставляется только одна попытка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость (в баллах) |
|  | И.П. – основная стойка. |  |
| 1. | Шагом правой(левой) вперед - Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны (**держать)** | 1,0 |
| 2. | Приставляя ногу, кувырок вперёд – кувырок вперёд в упор присев скрестно-поворот кругом в упоре присев; | 0,5+ 1.0 |
| 3. | Кувырок назад в упор присев, перекатом назад – стойка на лопатках без помощи рук (**держать**) -перекат вперёд в сед в группировке; | 1,0+1.0 |
| 4. | Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», **(держать)** – поворот кругом (левую/правую) в упор присев – встать, руки вверх; | 1,5+0,5 |
| 5. | Шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног («ножницы»),  приставляя ногу – прыжок вверх в группировке; | 0,5+0,5 |
| 6. | Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° | 1,5+1,0 |
|  | ВСЕГО | 10 |

# РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. **Участники**
   1. Девушки могут быть одеты в гимнастические купальники (закрытые) или футболки с короткими брюками («лосинами»). Раздельные купальники запрещены.
   2. Причѐска участницы испытания должна быть аккуратно собрана (заплетена), не препятствующая его обзору.
   3. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
   4. Использование украшений и часов не допускается.
   5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участницы.

# Порядок выступлений

* 1. Для проведения испытаний участницы распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.
  2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участницы должны предъявить судье при участницах паспорт и код (шифр) участницы олимпиады.
  3. В каждой смене участницы выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.
  4. После вызова у участницы есть 15 секунд, чтобы начать выступление. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
  5. Участницы должны в порядке, предусмотренном программой испытаний, выполнить акробатическое упражнение полностью или частично.
  6. Если участница при выполнении упражнения допустила неоправданную, явно выраженную паузу более 5 секунд, то упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
  7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.
  8. Оценка действий участницы начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности к началу выступления служит поднятая вверх рука.
  9. Оказанная при выполнении упражнения вербальная помощь представителем участницы наказывается сбавкой 1,0 балл.
  10. Все участницы одной смены должны находиться в специально отведѐнном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участницам.
  11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10. Председатель судейского жюри имеет право наказать участницу снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

# Повторное выступление

* 1. Выступление участницы не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.
  2. При возникновении указанных выше ситуаций участница должна немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
  3. Только Председатель жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участница выполняет своѐ упражнение сначала после выступления всех участниц своей смены.
  4. Если выступление прервано по вине участницы, повторное выполнение упражнения не разрешается.

# Разминка

* 1. Перед началом выступлений участницам предоставляется разминка в течение 5 – 7 минут для всех участниц смены.

# Судьи

* 1. Для руководства испытаниям назначается судейское жюри.
  2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность упражнения, и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения.
  3. Каждую бригаду возглавляет судья (арбитр).
  4. Судейской бригаде запрещается вслух комментировать выступление участницы и объявлять ошибки, допущенные во время выступления.
  5. В случае нарушения пункта 5.4. участница может подать протест на действия судейского корпуса и получить право на повторное выполнение задания.

# Оценка трудности

* 1. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную базовую оценку за трудность упражнения, равную **10 баллам**, к ней добавляется оценка за технику исполнения с учетом вычета ошибок (сбавок).
  2. Максимально возможная оценка, полученная за выполнение акробатического упражнения может быть равна 20 баллам (10+10).
  3. В случае изменения установленной последовательности выполнения упражнения комбинация не оцениваются, участница получает 0 баллов.
  4. Если участница не сумела выполнить элемент комбинации, его стоимость вычитается из базовой оценки акробатического соединения.
  5. Акробатические элементы засчитываются участнице, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.
  6. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 минуты 15 секунд.
  7. Если участница вышла за пределы временных ограничений, то оценивается только та часть, которая попала в отведѐнные временные рамки.

# Оценка исполнения

* 1. Все исполняемые участницами элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.
  2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.
  3. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,2-0,3 балла, грубыми – 0,4-0,5 балла. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – 1 балл.
  4. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:
* нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;
* фиксация статического элемента менее 2 секунд;
* потеря равновесия, приводящая к падению;
* при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

# Окончательная оценка

* 1. Окончательная оценка участницы выводится путѐм сложения базовой стоимости упражнения и технической оценки выполнения упражнения с учетом вычитания технических и дисциплинарных сбавок.
  2. Окончательная оценка максимально может быть равной 20 баллам.

# Оборудование

* 1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3 см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.
  2. Вокруг акробатической дорожки имеется зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

**ГИМНАСТИКА (ЮНОШИ)**

# Программа испытаний

Испытания юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд (не касается упражнений, где указано время фиксации положения).

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость (в баллах) |
|  | И.П. – основная стойка. |  |
| 1. | Полу присед с полу наклоном руки назад («Старт пловца») - кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180º; | 1.0+0,5 |
| 2. | Кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь – выпрямится, руки в стороны; | 1.0 |
| 3. | Наклон вперед прогнувшись (обозначить) – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук **(держать);** | 0,5+1.0 |
| 4. | Перекат вперёд в упор присев , упор лёжа – силой согнувшись стойка на голове и руках **(держать)**; | 0,5+1.0 |
| 5. | Сгибая ноги опуститься в упор присев ноги скрестно, поворот кругом в упоре присев – встать руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь; | 0,5 + 1.0 |
| 6. | Приставляя левую (правую), поворот направо (налево) кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180º; | 1.0+0,5 |
| 7. | С двух – трёх шагов кувырок прыжком – прыжок вверх ноги врозь; | 1.0+0,5 |
|  | ВСЕГО | 10 |

# РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. **Участники**
   1. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки **белого цвета**, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.
   2. Причѐска участника испытания должна быть аккуратно собрана (заплетена), не препятствующая его обзору.
   3. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
   4. Использование украшений и часов не допускается.
   5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

# Порядок выступлений

* 1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.
  2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участники должны предъявить судье при участниках паспорт и код (шифр) участника олимпиады.
  3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.
  4. После вызова у участника есть 15 секунд, чтобы начать выступление. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
  5. Участники должны в порядке, предусмотренном программой испытаний, выполнить акробатическое упражнение полностью или частично.
  6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 5 секунд, то упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
  7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.
  8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности к началу выступления служит поднятая вверх рука.
  9. Оказанная при выполнении упражнения вербальная помощь представителем участника наказывается сбавкой 1,0 балл.
  10. Все участники одной смены должны находиться в специально отведѐнном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
  11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

# Повторное выступление

* 1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.
  2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
  3. Только Председатель жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своѐ упражнение сначала после выступления всех участников своей смены.
  4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

# Разминка

* 1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка в течение 5 – 7 минут для всех участников смены.

# Судьи

* 1. Для руководства испытаниям назначается судейское жюри.
  2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность упражнения, и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения.
  3. Каждую бригаду возглавляет судья (арбитр).
  4. Судейской бригаде запрещается вслух комментировать выступление участника и объявлять ошибки, допущенные во время выступления.
  5. В случае нарушения пункта 5.4. участник может подать протест на действия судейского корпуса и получить право на повторное выполнение задания.

# Оценка трудности

* 1. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную базовую оценку за трудность упражнения, равную **10 баллам**, к ней добавляется оценка за технику исполнения с учетом вычета ошибок (сбавок).
  2. Максимально возможная оценка, полученная за выполнение акробатического упражнения может быть равна 20 баллам (10+10).
  3. В случае изменения установленной последовательности выполнения упражнения комбинация не оцениваются, участник получает 0 баллов.
  4. Если участник не сумел выполнить элемент комбинации, его стоимость вычитается из базовой оценки акробатического соединения.
  5. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.
  6. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 минуты 15 секунд.
  7. Если участник вышел за пределы временных ограничений, то оценивается только та часть, которая попала в отведѐнные временные рамки.

# Оценка исполнения

* 1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.
  2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.
  3. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,2-0,3 балла, грубыми – 0,4-0,5 балла. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – 1 балл.
  4. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:
* нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;
* фиксация статического элемента менее 2 секунд;
* потеря равновесия, приводящая к падению;
* при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

# Окончательная оценка

* 1. Окончательная оценка участника выводится путѐм сложения базовой стоимости упражнения и технической оценки выполнения упражнения с учетом вычитания технических и дисциплинарных сбавок.
  2. Окончательная оценка максимально может быть равной 20 баллам.

# Оборудование

* 1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3 см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.
  2. Вокруг акробатической дорожки имеется зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

# ИСПЫТАНИЕ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)

Испытание для юношей и девушек проводится в форме преодоления полосы препятствий с элементами спортивных игр, задания которой представляют собой выполнение физических упражнений прикладного характера с техническими элементами спортивных игр.

Комбинация считается выполненной, если участница выполнила все задания в установленном порядке. Для выполнения упражнения участницам предоставляется только одна попытка.

Если участник изменил последовательность выполнения комбинации; не сумел выполнить какой-либо элемент, включѐнный в комбинацию; не сумел выполнить комбинацию до конца, то к его времени прибавляется определѐнное количество штрафных секунд в соответствии с системой штрафа.

# Регламент испытания

* + 1. **Участники.**
       1. Девушки/юноши должны быть одеты строго в спортивную форму, футболка с коротким рукавом или без рукава заправлена в шорты, спортивная обувь, предназначенная для занятий физической культурой и спортом в зальных помещениях.
  1. Прически участников должны быть аккуратно собраны (заплетены) в хвостики или косички.
  2. В соответствии с инструкциями по охране труда запрещается выполнение задания в часах и украшениях, босиком, в джинсах, штанах, кофтах и т.д. В случае невыполнения требований участницы не допускается к выполнению задания.

# Оценка выполнения комбинации

2.1. Запуск секундомера осуществляется после команды судьи «НА СТАРТ!» «МАРШ!».

2.2. Секундомер останавливается в момент касания пола после броска баскетбольного мяча.

2.3 После выполнения задания к итоговому времени судейская бригада прибавляет штрафные секунды, после чего итоговый результат заносится в протокол, с точностью до 0,01 сек.

# Оборудование.

7.1. Испытание по прикладной физической культуре с элементами спортивных игр выполняется в спортивном зале, который должен быть полностью свободен от постороннего гимнастического оборудования, неиспользуемого в задании и иметь размеры не менее чем 9 x 18 м. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол. Баскетбольные щиты с кольцами, необходимое количество баскетбольных мячей №6, фишек-ориентиров, стоек, обручей, скакалок, гимнастических матов, гимнастического напольного бревна, набивных мячей (медицин бол). Освещение в спортивном зале должно соответствовать нормам СП 52.13330.2016 и равное 200 лк.

# Программа испытаний

Участник находится внутри обруча в центральном круге баскетбольной площадки. По сигналу судьи

« НА СТАРТ! МАРШ!» Участник приступает к выполнению задания.

# ЗАДАНИЕ №1. «Прыжки через обруч»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНЯ: прыжки через пластиковый обруч диаметром 80 см.

ЗАДАНИЕ: участник берѐт обруч в руки и отталкиванием двух ног выполняет 8 последовательных прыжков через обруч – вращением вперѐд.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Выполнение менее 8 повторений + 2 сек за каждое.
2. Отталкивание не с двух ног + 2 сек за каждое.
3. Невыполнение задания + 50 сек.

# ЗАДАНИЕ №2. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНЯ: Гимнастическое бревно (напольное, длина 400 см) распологается на полу без опор на расстоянии 3 метра от предыдущего задания. У ближнего края бревна находятся 2

медицин бола весом 2 кг. Движение по бревну начинается до отметки и заканчивается после отметки нанесѐнных на расстоянии 50 см от концов снаряда.

ЗАДАНИЕ: участник берѐт в руки первый медицин бол и передвигается по бревну приставным правым боком, кладет мяч в обруч, возвращается кратчайшим путем (слева/права) от бревна берѐт в руки медицин бол №2 и переносит его по бревну двигаясь приставным левым боком оставляя медицин бол в обруче.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Падение во время передвижения по бревну касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка+ 5 сек.
2. Начало движения по бревну после первой отметки +5 сек.
3. Окончание движения по бревну до второй отметки +5 сек.
4. Передвижение по бревну не указанным способом +10 сек за каждую прямую.
5. Бросок медицин бола в обруч + 5 сек.
6. Невыполенние задания +50 сек

**ЗАДАНИЕ №3. «Прыжки через низкие препятствия»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНЯ: 5 барьеров высотой 30 см располагаются на расстоянии 60 см друг от друга.

ЗАДАНИЕ: Участник выполняет прыжки через барьеры на двух ногах, помогая себе активными

движениями руками.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. За прыжок через барьер с одной ноги +5 сек за каждый.
2. За касание или сбивание барьера +5 сек за каждый.
3. За перешагивание через барьер +5 сек за каждый.
4. Невыполнение задания + 50 сек.

# ЗАДАНИЕ №4. «Кувырок вперёд»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНЯ: гимнастический мат размером 1Х2 м.

ЗАДАНИЕ: Участник выполняет выполняет кувырок вперѐд любым способом. ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. За за отсутсвие группировки +5 сек.
2. За невыполнения задания +30 сек.

# ЗАДАНИЕ №5. «Ведение футбольного мяча змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНЯ: 8 стоек (конусов, фишек) выстой 35 см. Расстояние между стойками: ширина -2м, длина – 1 м.

ЗАДАНИЕ: участник выполняет последовательное обведение стоек футбольным мячом в порядке, показанном на схеме: стойки №1, №3, №5, №7 с правой стороны, стойки №2, №4, №6, №8 с левой стороны. После обводки последней фишки мяч останавливается в обруче возле нее.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Обведение стойки с неправильной стороны +5 сек за каждую.
2. Касание или сбивание стойки +5 сек за каждую.
3. Невыполнения задания +70 сек
4. Остановка мяча вне обруча + 10с.

# ЗАДАНИЕ №6. «Бросок баскетбольного мяча в корзину»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНЯ: баскетбольный мяч №6 находится посередине трѐхочковой линии напротив басетбольного щита.

ЗАДАНИЕ: Участник взяв баскетбольный мяч в руки начинет ведение мяча к щиту правой или левой рукой атакуя корзину с любой стороны выполняя бросок правой или левой рукой используя двухшажную технику.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Пробежка, двойное ведение, потеря мяча +5 сек за каждое нарушение.
2. Бросок выполненный не указанным способом + 5 сек.
3. Не попадание + 5 сек.
4. Попадание выполненное с нарушением ( пробежка, двойное ведение, пронос) – **не считать**

+5+5 сек.

