

**ГБНОУ «Академия талантов»
Центр олимпиад Санкт-Петербурга**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**РАЙОННЫЙ ЭТАП
2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
Санкт-Петербург**

Практический тур

ГИМНАСТИКА

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

Форма участников:

- Девушки должны быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами», не закрывающие колен. Раздельные купальники запрещены.
- Юноши должны быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, спортивные шорты, не закрывающие колен.
- Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт или «лосин».
- Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- Ювелирные украшения и часы не допускаются.
- Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 1 балла с итоговой оценки участника.

Порядок выступлений:

- Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.
- Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя.
- После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 7 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.
- Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается **фиксацией основной стойки** после окончания упражнения
- Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. За нарушение данного пункта участник может быть наказан снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения - отстранён от участия в испытаниях.

Повторное выступление:

- 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 - освещения, задымление помещения, появление посторонних предметов, создающих опасную ситуацию. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление завершено, оно будет оценено.

- Если участник получил разрешение на повторное выполнение упражнения, то он должен выполнить своё упражнение сначала, после выступления всех других участников своей смены.
- Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

Оценивание выполнения упражнения:

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

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

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить или не выполнил какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость, повторение невыполненного элемента не оценивается.

Фиксация статических элементов:

«обозначить» - 1 секунда

«держать» - 2 секунды.

Выполнение упражнения оценивается двумя судейскими бригадами, состоящими из не менее двух человек каждая. Одна бригада оценивает трудность упражнения, вторая - исполнение. При выставлении оценки судейские баллы складываются и делятся на количество судей в бригаде, получившаяся оценка идёт в зачёт. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. При выставлении оценки за исполнение, каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

1. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

1.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать 10,0 баллов.

1.2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

1.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента или соединения.

1.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости, их искажению.

2. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

2.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

2.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

2.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0

баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

2.4. Ошибки исполнения могут быть:

мелкими — 0,1 балла,

средними - 0,3 балла,

грубыми — 0,5 балла.

2.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение требований к технике исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости, его искажению; потеря равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента «держать» менее 2 секунд, «обозначить» - менее 1 секунды; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

2.6. Типичные ошибки исполнения гимнастических элементов

1. Сгибание рук в элементах, где техника и стиль предполагают их выпрямленное положение (угол в локтевом суставе):	<ul style="list-style-type: none"> ○ До 15° • от 15° до 30° • от 30° до 45° 	<ul style="list-style-type: none"> - 0,1 - 0,3 - 0,5
2. Излишне широкая постановка рук на опору в упорах лёжа, стойках, кувырках и переворотах:	- расстояние между кистями превышает ширину плеч	- 0,1
3. Сгибание ног в элементах, выполняемых с прямыми ногами (угол в коленном суставе)	<ul style="list-style-type: none"> • до 15° • от 15° до 30° • от 30° до 45° 	<ul style="list-style-type: none"> - 0,1 - 0,3 - 0,5
4. Разведение ног в элементах, выполняемых с сомкнутыми ногами:	<ul style="list-style-type: none"> • до 15° • от 15° до 45° • от 45° до 90° 	<ul style="list-style-type: none"> - 0,1 - 0,3 - 0,5
5. Не оттянутые носки (угол в голеностопных суставах)	<ul style="list-style-type: none"> • до 45° • от 45° до 90° 	<ul style="list-style-type: none"> - 0,1 - 0,3
6. Сгибание туловища в упражнениях, где оно должно быть прямым (угол в тазобедренных суставах)	<ul style="list-style-type: none"> • До 15° • От 15° до 30° • от 30° до 45° 	<ul style="list-style-type: none"> - 0,1 - 0,3 - 0,5
7. Излишне прогнутое положение туловища (отклонение от прямого положения)	<ul style="list-style-type: none"> • до 30° • более 30° 	<ul style="list-style-type: none"> - 0,1 - 0,3
8. Отклонение туловища от вертикального положения в стойках	<ul style="list-style-type: none"> • До 15° • От 15° до 30° • от 30° до 45° 	<ul style="list-style-type: none"> - 0,1 - 0,3 - 0,5

9. Явное отклонение от оси движения		-0,3
10. Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента		- ошибка невыполнения
11. Недостаточная высота полетной фазы прыжков, искажение рабочей осанки		- до 0,3 балла
12. Ошибки при завершении элемента (приземления)	- переступание и незначительное смещение	- 0,1
	- смещение шагом или прыжком	-0,3; 0,5
	- касание пола одной или двумя руками или падение	- 1,0
13. Отсутствие слитности, неоправданные паузы между элементами	- до 3 секунд	- до 0,3 балла каждый раз - упражнение прекращается
	- более 7 секунд	
14. Отсутствие группировки в кувырках -При выполнении элемента кувырок назад согнувшись-группировку обозначать не нужно!		- 0,3

2.7. Требования к выполнению отдельных элементов.

Равновесия – удержание позы 2 секунды.

- Сед углом – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз.
- Равновесие на одной в приседе вторая вперед («пистолетик») – свободная нога не ниже горизонтали.
- Переднее равновесие («ласточка») – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.
- Фронтальное равновесие с захватом – пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону.
- Боковое равновесие – туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая.
- Мост - плечи расположены за кистями рук, ноги и руки выпрямлены, допускается разведение ступней ног на ширине плеч.

Стойки – удержание позы 2 секунды.

- Стойка на лопатках – полностью выпрямленное вертикальное положение тела, локти на ширине плеч.
- Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.
- Силой согнувшись, стойка на голове и руках – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги врозь или вместе.
- Махом одной, толчком другой стойка на руках – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

Кувырки вперед

- Кувырок вперед – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

- Кувырок вперед прыжком – явно выраженная фаза полета, завершение элемента без потери темпа.
- Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь (вместе) – ноги прямые, без удара о пол при завершении.
- Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев – фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.
- Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь (вместе) – фиксация стойки на руках 1 секунду, ноги прямые, без удара о пол при завершении.

Кувырки назад

- Кувырок назад – плотная группировка, без касания коленями опоры.
- Кувырок назад согнувшись – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.
- Кувырок назад в стойку на руках, обозначить – фиксация стойки на руках 1 секунду.

Прыжки с изменением положения ног

- Прыжок в группировке – обозначить плотную группировку, бедра не ниже горизонтали.
- Прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») - смена согнутых ног не ниже горизонтали.
- Прыжок со сменой ног («ножницы») – смена прямых ног не ниже горизонтали.
- Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») - выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°.
- Прыжок сгибаясь вперед ноги врозь – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.
- Прыжок сгибаясь вперед ноги вместе – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги вместе в горизонтальной плоскости.

Повороты на одной ноге

- Повороты на одной ноге - выполняются на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны, неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.

Прыжки с поворотами

- Прыжки с поворотами – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Перевероты

- Перевероты в сторону – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа.

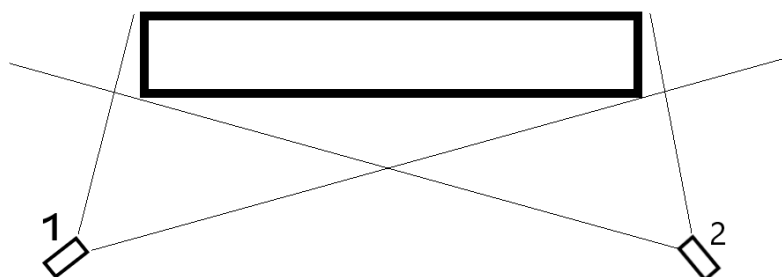
Видеофиксация.

Видеосъемка ведется с двух точек. Рекомендуемый формат видео MP4, качество видео не ниже 720р, рекомендуемое соотношение ширины и высоты кадра 16:9.

Запрещается видеомонтаж ролика.

Обе камеры снимают полностью все выступление участника.

Схема размещения видеокамер:



Подведение итогов.

Формула для подведения итогов по практическому заданию - ГИМНАСТИКА:

$$X_i = K * N_i / M$$

где X_i —«зачетный» балл i -го участника;

K -максимально возможный «зачётный» балл в задании (**по регламенту 40 баллов**);

N_i -результат i -го участника в конкретном задании;

M -максимально возможный результат (**20 баллов**).

Девушки 9-11 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1.	И.П. – О.С. Руки вверх, мах вперед левой(правой), нога не ниже 90°, приставляя левую (правую), мах назад правой (левой), нога не ниже 135°, с наклоном вперед, руками коснуться пола, выпрямляясь приставить правую (левую), Махом одной и толчком другой, стойка на руках «обозначить» и кувырок вперед в упор присев,	0,5 1,5
	Встать в полуприсед руки назад («старт пловца») - кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны «обозначить», Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук «держать», перекат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны «держать», лечь руки вверх, мост из положения лежа «обозначить», согнуть правую (левую) вперед «держать», приставить правую (левую), поворот направо (налево) кругом в упор присев,	1,0 1,0 0,5 1,0
3.	Встать, фронтальное равновесие с захватом «держать», приставляя ногу стойка руки вверх.	1,0
	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот налево (направо) в упор присев,	1,5
4.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись и слитно кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь руки вверх,	0,5+0,5
5.	прыжком полуприсед руки назад («старт пловца»)	0,5+0,5
	Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360° в стойку руки вверх-в стороны, О.С.	0,5+0,5
Итого		10,0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

Юноши 9-11 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1	Шаг вперед, махом одной и толчком другой, стойка на руках (обозначить) и кувырок вперед в стойку ноги врозь руки в стороны, прыжком стойка руки вверх	1,5
2	слитно два переворота в сторону («колеса») влево (вправо), в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5
3	Поворот налево (направо) на 90° плечом назад в стойку руки в стороны, шаг вперед переднее равновесие («ласточка») на правой (левой) (держать)	0,5
	выпрямиться, шаг левой (правой) вперед, прыжок со сменой прямых ног (ножницы)	0,5
	полуприсед, руки назад («старт пловца») - кувырок вперед прыжком, кувырок вперед в упор присев,	1,0+0,5
4	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать)	1,0
	перекатом вперед сед углом руки в стороны (держать)	0,5
	опустить ноги, сед с наклоном вперед, руки вверх, ладони на пол (держать),	0,5
5	- кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, кувырок назад в упор присев и прыжок вверх с поворотом на 360° в стойку руки в стороны, О.С.	1,0+1,0+0,5
	Итого	10.0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

Девушки 7-8 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1.	И.П. - О.С. Шагом вперед, одноименный поворот на 360°, другая согнута вперед, носок у колена, приставить ногу и шагом вперед переднее равновесие («ласточка») «держать»,	1,0 1,0
2.	Приставляя ногу полуприсед руки назад («старт пловца») - длинный кувырок вперед и прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка»), полуприсед руки назад («старт пловца») и длинный кувырок вперед в сед в группировке, выпрямляя ноги, сед углом, руки в стороны «держать», опуская ноги сед с наклоном вперед, руки вверх, ладони на пол (держать), перекатом назад согнувшись, стойка на лопатках «держать», опуская ноги, лечь на спину, руки вверх	0,5+1,0 0,5 1,0 0,5 0,5
3.	Мост «держать», поворот направо (налево) кругом в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь,	1,0 0,5+0,5
4.	стойка руки вверх, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот направо (налево), и прыжок вверх с поворотом на 360° в стойку руки в стороны, о.с.	1,0 1,0
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища.

Юноши 7-8 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Слитно два переворота в сторону («колесо») вправо (влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5
2.	Поворот налево (направо) плечом назад на 90° в полуприсед, руки назад («старт пловца»), кувырок вперед прыжком в упор присев, кувырок вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны «держать»,	1,0 1,0
3.	опуская ноги сед с наклоном вперед, руки вверх, ладони на пол «держать», кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (держать)	0,5 1,0+0,5
4.	Силой, стойка на голове и руках (держать) – опускание (силой) в упор лежа (обозначить) - толчком ног, упор присев, встать, руки в стороны	1,5+0,5
5.	Шаг левой (правой) вперед, переднее равновесие «ласточка» (держать)	1,0
6.	Выпрямиться (приставить ногу) и шаг правой (левой) вперед, прыжок со сменой согнутых ног (козлик) - прыжок со сменой ног (ножницы) - прыжок вверх с поворотом на 360° в стойку руки в стороны. О.С.	0,5+0,5+0,5
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ/ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Упражнение заключается в последовательном выполнении участником элементов баскетбола и футбола.

Разметка площадки

Линия старта расположена справа на лицевой линии баскетбольной площадки.

Зона броска №1 размером 4,9 м x 1,5 м размечается на расстоянии 5,80 м от лицевой линии баскетбольной площадки.

Зона удара №1 размером 1,0 м x 1,0 м размечается на расстоянии 4,80 м от лицевой линии баскетбольной площадки.

Зона удара №2 размером 1,0 м x 1,0 м размечается на расстоянии 4,80 м от лицевой линии баскетбольной площадки.

Зона удара №3 размером 4,9 м x 1,5 м размечается на расстоянии 5,80 м от лицевой линии баскетбольной площадки.

Конусы №1-15 расположены в соответствии со схемой (рис.1).

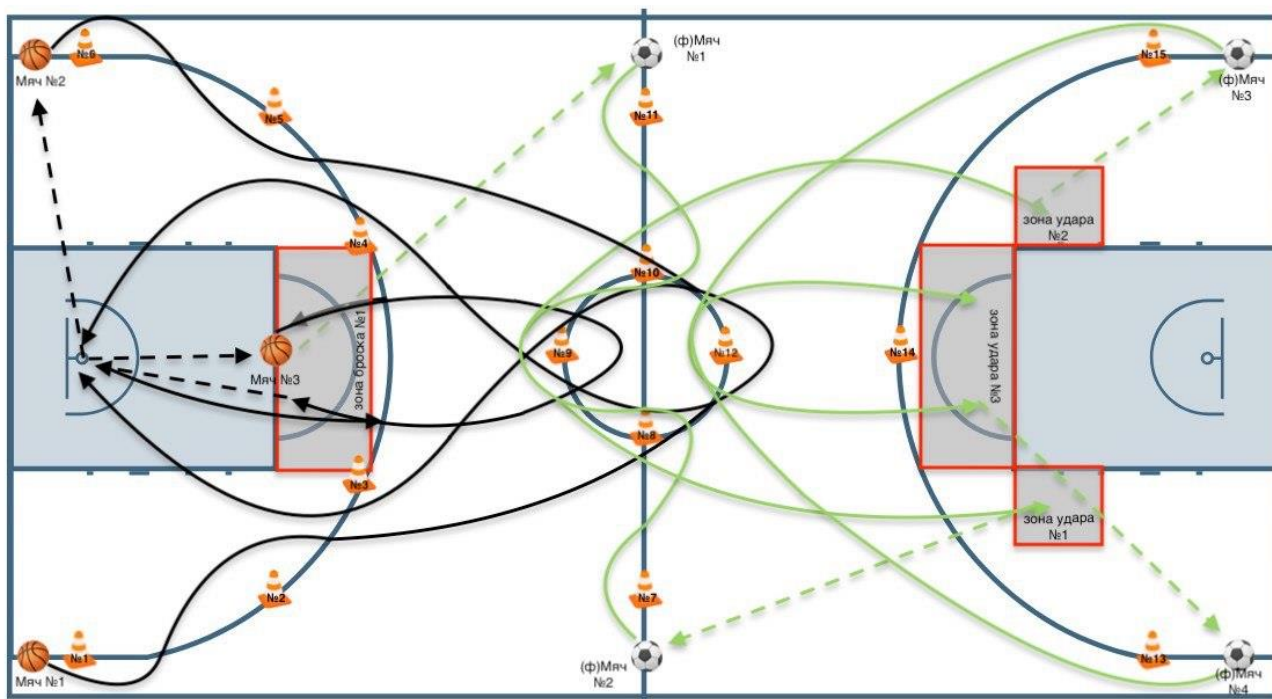


рис. 1.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЯ:

Юноши и девушки 9-11 класс.

По сигналу судьи, участник берет баскетбольный мяч №1 и начинает ведение правой рукой, оббегает конус №1 с правой стороны, конус № 2 с левой стороны, продолжает ведение в направлении конуса №8 (ведя мяч правой рукой), оббегает конус №8 с правой стороны, конус №12 с правой стороны, ведет мяч к конусу №9, оббегает его с правой стороны и ведет мяч к конусу №3, оббегает конус №3 с левой стороны, ведет мяч к корзине и выполняет бросок в корзину используя двушажную технику (левая, правая, бросок левой рукой). После броска, участник, по кратчайшему пути бежит к баскетбольному мячу №2, берет мяч №2 и начинает ведение левой рукой, оббегает конус №6 с левой стороны, конус №5 с правой стороны, продолжает ведение в направлении конуса №10 (ведя мяч левой рукой), оббегает конус №10 с левой стороны, конус №12 с левой стороны, ведет мяч к конусу №9, оббегает его с левой стороны, ведет мяч к конусу №4, оббегает конус №4 с правой стороны, ведет мяч к корзине и выполняет бросок в корзину используя двушажную технику (правая, левая, бросок правой рукой). После броска участник бежит к баскетбольному мячу №3, начиная ведение левой рукой, оббегает конус №9 с левой стороны, ведет мяч к корзине и выполняет штрафной бросок из зоны броска №1, после броска, участник выполняет подбор (после того как мяч коснулся дужки корзины или щита) баскетбольного мяча №3, и начиная ведение правой рукой, оббегает конус №9 с правой стороны, ведет мяч к корзине и выполняет штрафной бросок (бросок №4) из зоны броска №1.

После броска в корзину участник по кратчайшему пути бежит к футбольному мячу №1, начинает ведение, оббегая конус №11 с правой стороны, конус №10 с левой стороны, конусы №9 и №8 с правой стороны, ведет мяч в зону удара №1 и выполняет удар по воротам правой ногой. Затем, участник бежит к футбольному мячу №2, начинает ведение, оббегая конус №7 с левой стороны, конус №8 с правой стороны, конусы №9 и №10 с левой стороны, ведет мяч в зону удара №2 и выполняет удар по воротам левой ногой. После удара бежит к футбольному мячу № 3, начинает ведение, оббегает конус №15 и №12 с правой стороны, ведет мяч в зону удара №3 и выполняет удар по воротам правой ногой. После удара, бежит к футбольному мячу №4, начиная ведение, оббегает конус №13, №12 с левой стороны, ведет мяч в зону удара №3 и выполняет удар по воротам левой ногой.

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот.

Юноши и девушки 7-8 класс.

По сигналу судьи, участник берет баскетбольный мяч №1 и начинает ведение правой рукой, оббегает конус №1 с правой стороны, конус № 2 с левой стороны, продолжает ведение в направлении конуса №8 (ведя мяч правой рукой), оббегает конус №8 с правой стороны, конус №12 с правой стороны, ведет мяч к конусу №9, оббегает его с правой стороны и ведет мяч к конусу №3, оббегает конус №3 с левой стороны, ведет мяч к корзине и выполняет бросок в корзину с ближней дистанции, после остановки. После броска, участник, по кратчайшему пути бежит к баскетбольному мячу №2, берет мяч №2 и начинает ведение левой рукой, оббегает конус №6 с левой стороны, конус №5 с правой стороны, продолжает ведение в направлении конуса №10 (ведя мяч левой рукой), оббегает конус №10 с левой стороны, конус №12 с левой стороны, ведет мяч к конусу №9, оббегает его с левой стороны, ведет мяч к конусу №4, оббегает конус №4 с правой стороны, ведет мяч к корзине и выполняет бросок в корзину с ближней дистанции, после остановки. После броска участник бежит к баскетбольному мячу №3, начиная ведение левой рукой, оббегает конус №9 с левой стороны, ведет мяч к корзине и выполняет штрафной бросок из зоны броска №1, после броска, участник выполняет подбор (после того как мяч коснулся дужки корзины или щита) баскетбольного мяча №3, и начиная ведение правой рукой, оббегает конус №9 с правой стороны, ведет мяч к корзине и выполняет штрафной бросок (бросок №4) из зоны броска №1.

После броска в корзину участник по кратчайшему пути бежит к футбольному мячу №1, начинает ведение, оббегая конус №11 с правой стороны, конус №10 с левой стороны, конусы №9 и №8 с правой стороны, ведет мяч в зону удара №1 и выполняет удар по воротам. Затем, участник бежит к футбольному мячу №2, начинает ведение, оббегая конус №7 с левой стороны, конус №8 с правой стороны, конусы №9 и №10 с левой стороны, ведет мяч в зону удара №2 и выполняет удар по воротам. После удара бежит к футбольному мячу № 3, начинает ведение, оббегает конус №15 и №12 с правой стороны, ведет мяч в зону удара №3 и выполняет удар по воротам. После удара, бежит к футбольному мячу №4, начиная ведение, оббегает конус №13, №12 с левой стороны, ведет мяч в зону удара №3 и выполняет удар по воротам.

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот.

ОЦЕНКА ИСПЫТАНИЯ:

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом №1, №2, №3, №4 + 5 сек. за каждое нарушение;
- невыполнение броска в кольцо мячом №1, №2, №3, №4, + 10 сек. за каждое нарушение;
- выполнение броска в кольцо мячом №3, №4 с наступанием или заступанием за линию штрафного броска + 3 сек.+ штраф за непопадание;
- выполнение броска в кольцо мячом №1, №2 не указанным способом (двухшажная техника) + 3 сек. + штраф за непопадание;
- выполнение броска в кольцо мячом №1, №2 не той рукой + 3 сек. + штраф за непопадание;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- сбивание или касание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 10 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение.

Футбол:

- непопадание мячом №1, №2, №3, №4 в ворота + 5 сек.;
- невыполнение удара мячом №1, №2, №3, №4 по воротам + 10 сек.;
- сбивание или касание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 10 сек.;
- выполнение удара мячом №1, №2, №3, №4 за пределами зоны удара + 3 сек. + штраф за непопадание;
- выполнение удара мячом №1, №2, №3, №4 по воротам не указанным способом (не той ногой) + 3 сек. + штраф за непопадание.

Видеофиксация.

- Рекомендуемый формат видео MP4, качество видео не ниже 720p, рекомендуемое соотношение ширины и высоты кадра 16:9. Запрещается видеомонтаж ролика.
- Обе камеры снимают прохождение всего упражнения.
-

• Подведение итогов.

- Формула для подведения итогов по практическому заданию «Спортивные игры/Прикладная физическая культура»:
-

$$X_i = K * M / N_i$$

- где X_i —«зачетный» балл i -го участника;
- K - максимально возможный «зачётный» балл в задании (по регламенту 40 баллов);
- N_i - результат i -го участника в конкретном задании в секундах;
- M – лучший результат среди всех участников в секундах.