



ФИЗКУЛЬТУРА

Практический тур ГИМНАСТИКА

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

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

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держат») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку упражнения, равную 10,0 баллам. Из этих баллов вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 10,0 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.

1. Оценка упражнения

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.

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

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

1.7. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

1.8. Ошибки исполнения могут быть:

мелкими — 0,1 балла,

средними - 0,3 балла,

грубыми — 0,5 балла.

1.9. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению; потеря равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента менее 2 секунд; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

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 (10 баллов).

Девочки 5-6 класс

№	Упражнение девочки	Стоимость сложности элементов (в баллах)
1.	И.п – основная стойка. Согнуть правую (левую) вперед, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны (держать).	1,0
2.	Приставляя ногу упор присев, кувырок вперед кувырок вперед в сед с наклоном вперед (держать).	1,0 1,0
3.	Перекат в стойку на лопатках (держать), лечь руки вверх - мост (держать), поворот направо (налево) кругом в упор присев, встать.	1,5 1,5 0,5
4.	Шагом одной, равновесие руки в стороны («ласточка») держать.	1,5
5.	Приставляя ногу поворот на 180 градусов, кувырок назад в полушпагат, руки в стороны (держать).	1,5
6.	Прыжком упор присев. Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь руки вверх.	0,5
7.	И.П	

Юноши 5-6 класс

№	Упражнение мальчики	Стоимость сложности элементов (в баллах)
1.	И.П – основная стойка. Шагом одной прыжок вверх ноги врозь руки вверх.	0,5
2.	Упор присев, два кувырка вперед (слитно) в упор присев.	2,0
3.	Перекат назад в группировке в стойку на	1,5

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2020-2021 УЧЕБНОГО ГОДА
Фрунзенский район Санкт-Петербурга

	лопатках (держать). Перекат вперед в сед углом руки в стороны (держать).	1,5
4.	Поворот в упор лежа, прыжком упор присев, кувырок назад, встать.	0,5 1,5
5.	Шагом одной, равновесие руки в стороны «ласточка» (держать).	1,5
6.	Прыжок со сменой согнутых ног «козлик».	0,5
7.	Прыжок вверх с поворотом на 180. И.П.	0,5

Девушки 7-8 класс

№	Упражнение девушки	Стоимость сложности элементов (в баллах)
1.	И.П. - основная стойка. Шагом левой вперед, согнуть правую вперед, стопой коснуться колена опорной ноги руки в стороны (держать), шагом правой вперед, согнуть левую вперед, стопой коснуться колена опорной ноги руки в стороны (держать).	0,5
		0,5
2.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног «козлик», прыжок со сменой прямых ног «ножницы».	1,0
		1,0
3.	Упор присев - кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках (держать).	1,0
		1,0
4.	Перекат вперед в сед углом руки в стороны (держать), выпрямляясь лечь на спину руки вверх.	1,0
5.	Мост (держать), поворот направо (налево) кругом в упор присев, встать.	1,5
6.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону «колесо» - приставляя ногу поворот по ходу движения.	1,5
7.	Прыжок вверх прогнувшись. И.П.	1,0

Юноши 7-8 класс

№	Упражнение юноши	Стоимость сложности элементов (в баллах)
1.	И.П. - основная стойка. Шаг вперед, прыжок со сменой прямых ног «ножницы».	0,5
2.	Шаг вперед руки в стороны, вертикальное равновесие на одной (ногу вперед, угол не менее 90 градусов) держать. Опуская ногу упор присев.	0,5
3.	Стойка на голове и руках (держать). Опуская ноги полуприсед руки назад «старт пловца».	1,5
4.	Длинный кувырок, кувырок вперед, прыжок вверх на 90 градусов.	1,0 1,0 0,5
5.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону «колесо», приставляя ногу поворот на 90 градусов спиной к направлению движения, упор присев.	1,5
6.	Кувырок назад, кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь (обозначить). Упор присев толчком ног.	1,0 1,5
7.	Прыжок вверх ноги врозь руки вверх в стороны. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. И.П.	0,5 0,5

Девушки 9-11 класс

№	Упражнение девушки	Стоимость сложности элементов (в баллах)
1.	И.П. - основная стойка. Шагом вперед одноимённый поворот на 360 градусов сгибая свободную ногу вперед стопа у колена опорной ноги.	0,5
2.	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног «козлик». Шагом одной прыжок правой (левой) вперед ноги врозь «разножка». Упор присев.	0,5 1,0
3.	Кувырок назад, прыжок с поворотом на 180 градусов, кувырок вперед в сед в группировке.	0,5 0,5 0,5
4.	Сед углом, руки в стороны (держат), перекат в стойку на лопатках без помощи рук (держат), перекат вперед в упор присев, встать.	0,5 1,0
5.	Мост из положения стоя, поворот направо (налево) кругом в упор присев, прыжок вверх прогнувшись руки вверх.	1,5 0,5
6.	Шагом одной, равновесие руки в стороны «ласточка» (держат).	1,0
7.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону «колесо» (слитно) в стойку ноги врозь руки в сторону. Приставляя ногу поворот по ходу движения.	2,0
8.	И.П.	

Юноши 9-11 класс

№	Упражнение юноши.	Стоимость сложности элементов (в баллах)
1.	И.П.- основная стойка. Отставляя правую (левую) в сторону, наклон прогнувшись, руки в стороны. Силой согнувшись стойка на голове и руках (держать). Силой упор лежа, прыжком упор присев, кувырок назад, выпрямиться в основную стойку.	0,5 1,5 0,5 0,5
2.	Шагом одной прыжок со сменой прямых ног вперед «ножницы».	0,5
3.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону «колесо» (слитно) в стойку ноги врозь руки в стороны. Поворот на 90 градусов по ходу движения.	2,0
4.	Кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь. Прыжок вверх с поворотом на 180.	1,5
5.	Шагом одной, равновесие руки в стороны «ласточка» (держать),.	1,0
6.	Шагом одной стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор присев.	1,5
7.	Кувырок вперед – прыжок с поворотом на 360 градусов.	0,5
8.	И.П	

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения упражнения, в состав которого входят элементы баскетбола и прикладной физической культуры, которое имеет обязательный характер. Упражнение одинаковое для девушек и юношей.

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

Итоговый результат участника является суммой времени выполнения упражнения и штрафного времени за допущенные при выполнении упражнения ошибки.

Штрафное время:

- обводка стойки не с той стороны - плюс 3 с.;
- непопадание мяча в кольцо – плюс 5 с.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, сбивание стоек-ориентиров) - плюс 3 с. за каждое нарушение;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) - плюс 3 с.;
- заступ на штрафном броске - плюс 5 с.;
- невыполнение броска в кольцо - плюс 10 с.;
- не оббегание стоек при выполнении челночного бега – плюс 10 с. за каждое нарушение;
- бросок мяча в кольцо не той рукой, которая прописана в описании – 3 с.

Формула для подведения итогов по практическому заданию – «Спортивные игры»:

$$X_i = K * M / N_i$$

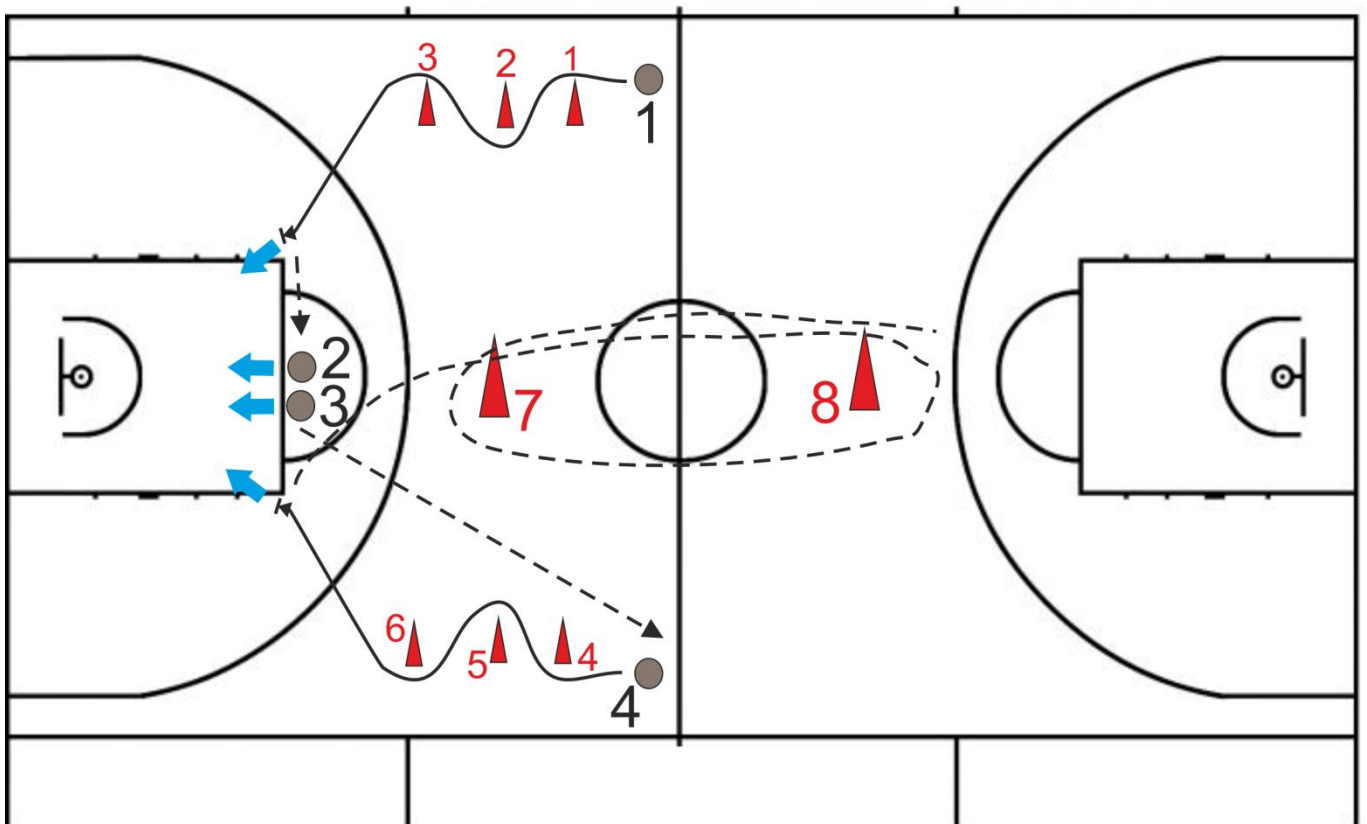
- где X_i — «зачетный» балл i -го участника;
 K - максимально возможный «зачётный» балл в задании (**по регламенту 40 баллов**);
 N_i - результат i -го участника в конкретном задании;
 M – лучший результат среди всех участников.

5-6 класс

Участник по команде судьи берет мяч №1 и начинает ведение правой рукой в направлении конуса №1, обводит конус №1 правой рукой, конус №2 - левой рукой, конус №3 - правой рукой и продолжает ведение до угла трехсекундной зоны откуда выполняет бросок мяча в кольцо.

После этого участник выполняет два штрафных броска мячами №2 и №3 и бежит в направлении мяча №4. Берет мяч и начинает ведение левой рукой в направлении конуса №4, обводит конус №4 левой рукой, конус №5 - правой рукой, конус №6 - левой рукой и продолжает ведение до угла трехсекундной зоны откуда выполняет бросок мяча в кольцо.

После этого участник выполняет челночный бег 3х10 метров между стойками 7 и 8 оббегая их с левой стороны. Время выполнения упражнения заканчивается в момент пробегания участника мимо стойки №8 второй раз.

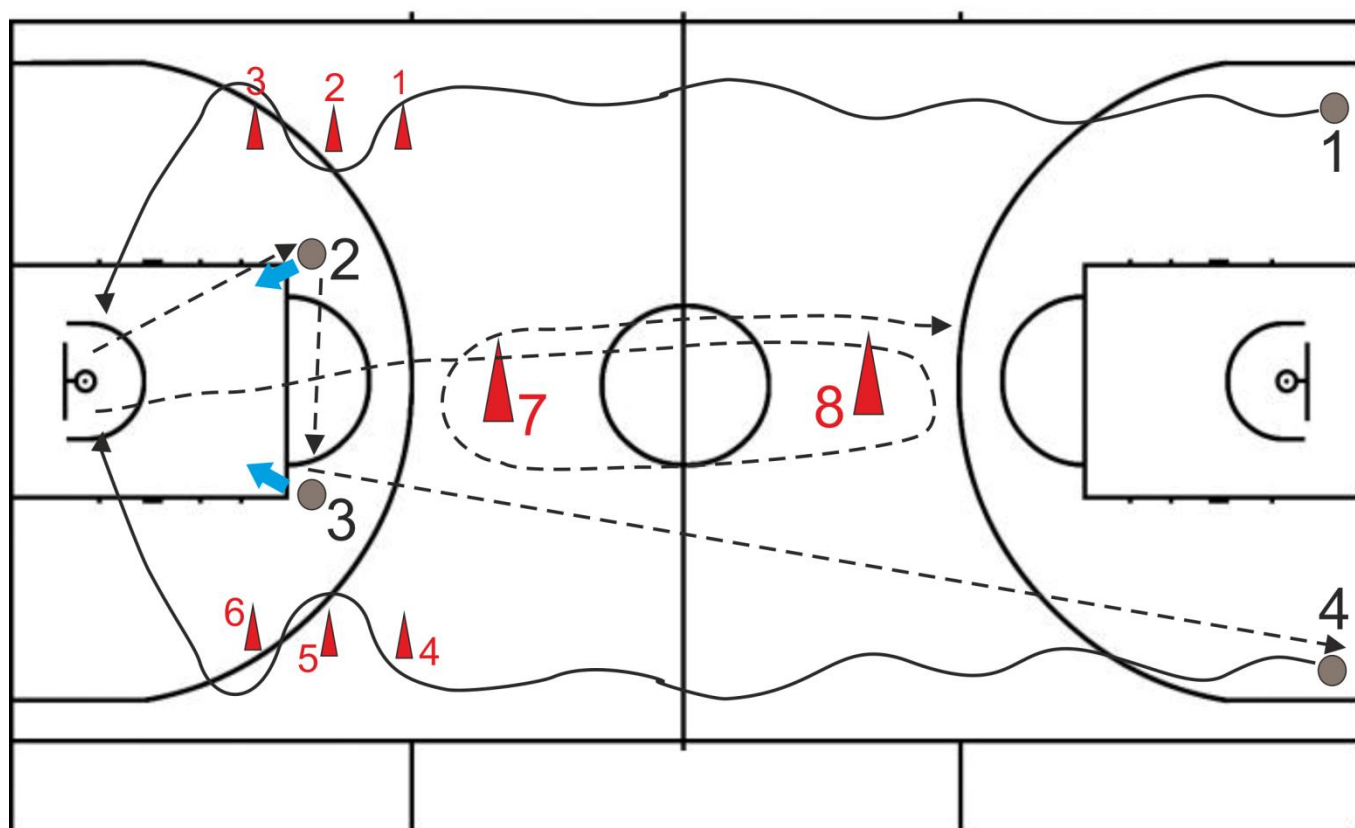


7-8 класс

Участник по команде судьи берет мяч №1 и начинает ведение правой рукой в направлении конуса №1, обводит конус №1 правой рукой, конус №2 - левой рукой, конус №3 - правой рукой, продолжает ведение в направлении кольца и выполняет бросок мяча в кольцо с использованием двухшажной техники.

После этого участник выполняет бросок мячом №2 не входя в трехсекундную зону, бежит к мячу №3 и выполняет бросок мячом №3 не входя в трехсекундную зону. Выполнив бросок, участник бежит к мячу №4. Берет мяч №4 и начинает ведение левой рукой в направлении конуса №4, обводит конус №4 левой рукой, конус №5 – правой рукой, конус №6 – левой рукой, продолжает ведение в направлении кольца и выполняет бросок мяча в кольцо с использованием двухшажной техники.

После этого участник выполняет челночный бег 3х10 метров между стойками 7 и 8 оббегая их с левой стороны. Время выполнения упражнения заканчивается в момент пробега участника мимо стойки №8 второй раз.



9 - 11 класс

Участник по команде судьи берет мяч №1 и начинает ведение правой рукой в направлении конуса №1, обводит конус №1 правой рукой, конус №2 - левой рукой, конус №3 - правой рукой, продолжает ведение правой рукой в направлении центрального круга, выполняет ведение правой рукой вокруг центрального круга в направлении конуса №4, обведя конус №4 справа выполняет бросок мяча правой рукой в кольцо с использованием двухшажной техники.

После этого участник выполняет два штрафных броска мячами №2 и №3 и бежит в направлении мяча №4. Берет мяч №4 и начинает ведение левой рукой в направлении конуса №5, обводит конус №5 левой рукой, конус №6 - правой рукой, конус №7 - левой рукой, продолжает ведение левой рукой в направлении центрального круга, выполняет ведение левой рукой вокруг центрального круга в направлении конуса №8, обведя конус №8 слева выполняет бросок мяча левой рукой в кольцо с использованием двухшажной техники.

После этого участник выполняет челночный бег 3x10 метров между стойками 9 и 10 оббегая их с левой стороны. Время выполнения упражнения заканчивается в момент пробегания участника мимо стойки №10 второй раз.

