

ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
РАЙОННЫЙ ЭТАП 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД
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 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.

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 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 (**20 баллов**).

Девушки 9-11 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Фронтальное равновесие (держать).	1.0
2.	Полуприсед, руки назад («старт пловца») - прыжком кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь в стойку руки в стороны, упор присев - кувырок вперед и прыжок вверх в группировке.	2.0
3.	Стойка, левая (правая) вперед на носок, руки вверх – «мост» наклоном назад, нога вперед (держать) и поворот кругом в упор присев.	1.5
4.	Кувырком вперед стойка на лопатках без помощи рук (держать) – перекатом вперед, сед углом, руки в стороны (держать).	1.0
5.	Сед с наклоном вперед (грудью коснуться колен), руки вверх (держать), кувырок назад - кувырок назад через упор стоя согнувшись в стойку руки в стороны	1.5
6.	Шаг вперед, прыжок вверх со сменой прямых ног вперед – шаг вперед, прыжок на две и прыжок вверх ноги врозь правой (левой) в стойку руки в стороны – прыжком, поворот кругом на 180° в стойку руки вверх.	1.0
7.	Два переворота в сторону («колесо») (слитно).	1.5
8.	Приставляя ногу, поворот на 90° плечом назад и прыжок с поворотом на 360°	0.5

Юноши 9-11 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом вперед равновесие «ласточка» (держать) и выпрямляясь, шагом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор присев	0.5+1.0
2.	Кувырком вперед сед углом, руки в стороны (держать)	1.0
3.	Сед с наклоном вперед (коснуться грудью колен), руки вверх (держать) и кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны (обозначить)	0.5+0.5
4.	Силой, стойка на голове и руках (держать), опуститься (силой) прямым телом в упор лежа.	1.0+0.5
5.	Толчком ног, упор стоя согнувшись (обозначить), выпрямиться в стойку руки в стороны - шагом вперед, прыжок со сменой прямых ног - выпад руки в стороны, приставляя ногу вперед, поворот кругом на 180° плечом назад в стойку руки вверх	0.5+0.5
6.	Два переворота (колесо) в сторону (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны	1.0+1.0
7.	Приставляя ногу, поворот плечом назад на 90° в полуприсед, руки назад («старт пловца») – прыжком, кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх с поворотом на 360°.	1.0+1.0

Девушки 7-8 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом вперед, равновесие «ласточка», руки в стороны (держать) – выпрямиться, полуприсед, руки назад («старт пловца») – длинный кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно – поворот кругом и кувырок назад в упор присев.	1.0+0.5+0.5
2.	Перекатом назад, стойка на лопатках (держать) – перекатом вперед, сед углом руки в стороны (держать) – лечь на спину, руки вверх.	1.0+1.0
3.	«Мост» из положения лежа (держать) и поворот кругом в упор присев – кувырок вперед и прыжок с поворотом 180 в стойку руки в стороны.	1.0+1.0+0.5
4.	Шагом вперед, прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») – шагом вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед (ножницы)	0.5+0.5
5.	Шаг вперед, переворот в сторону («колесо») и приставляя ногу, поворот на 90°.	1.5
6.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1.0

Юноши 7-8 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шаг вперед, руки в стороны - прыжок со сменой прямых ног вперед.	0.5
2.	Шаг вперед и приставляя ногу, полуприсед, руки назад («старт пловца») – прыжком, кувырок вперед в упор присев - кувырком вперед сед углом (держать), руки в стороны.	1.0+1.0
4.	Сед с наклоном вперед, руки вверх (коснуться пола) и кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны (обозначить)	0.5+1.0
5.	Толчком ног, стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор присев и кувырок назад в упор присев.	1.5+0.5
6.	Встать, руки в стороны - выпад вперед и поворот кругом на 180° плечом назад, в стойку, руки вверх.	0.5
7.	Шагом вперед, равновесие «ласточка», руки в стороны (держать) и выпрямляясь, шагом вперед переворот в сторону («колесо»)	1.0+1.5
8.	Приставляя ногу, поворот на 90° плечом назад и прыжок с поворотом на 360°.	1.0

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Штрафное время:

«Змейка»

- Оббегание конуса с неправильной стороны + 15 сек. за каждое нарушение.
- Участник задел или сбил конус во время оббегаания +15 сек. за каждое касание или сбивание.
- Невыполнение задания + 100 сек.

«Подлезания»

- Касание или сбивание препятствия + 15 сек. за каждое касание или сбивание.
- Нарушение последовательности подлезания под препятствия + 15 сек. за каждое нарушение.
- Невыполнение задания + 100 сек.

«Бревно»

- Начало движения по бревну после первой отметки +15 сек.
- Окончание движения по бревну до второй отметки +15 сек.
- Падение во время выполнения бега по бревну (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка) + 50 сек.
- Невыполнение задания + 100 сек.

«Прыжки»

- Прыжок отталкиванием одной ногой или переступание через низкое препятствие + 15 сек. за каждое нарушение.
- Приземление после последнего прыжка на одну ногу +15 сек.
- Невыполнение задания + 100 сек.

«Баскетбол»

- обводка стойки не с той стороны + 5 с.
- непопадание мяча в кольцо + 5 с.
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двухшажная техника) или не той рукой + 5 с.;
- при броске со средней дистанции ноги участника находятся в трехсекундной зоне + 5 с.
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук) + 3 с. за каждое нарушение.
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) +5 с.
- заступ на штрафном броске - + 5 с.
- невыполнение броска в кольцо + 15 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 в секундах;

M – лучший результат среди всех участников в секундах.

9-11 класс

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

- место старта – лицевая линия баскетбольной площадки,
- семь конусов высотой 35 см с вставленной в них палками высотой 100 – 150 см расположены в две линии. Расстояние между конусами в линии 2 м, между линиями конусов – 1 м, сдвиг второй линии относительно первой – 1 м.
- 5 препятствий высотой 0,8 м. Расстояние между препятствиями – 1 м.
- Гимнастическая скамейка (гимнастическое бревно), длиной 600 см с отметками с каждой стороны на расстоянии 30 см от края.
- 5 препятствий высотой 40 см. Расстояние между препятствиями – 1 м.
- две линии конусов по 4 конуса в каждой.
- 4 баскетбольных мяча (№7 для юношей, №6 для девушек)

ЗАДАНИЕ:

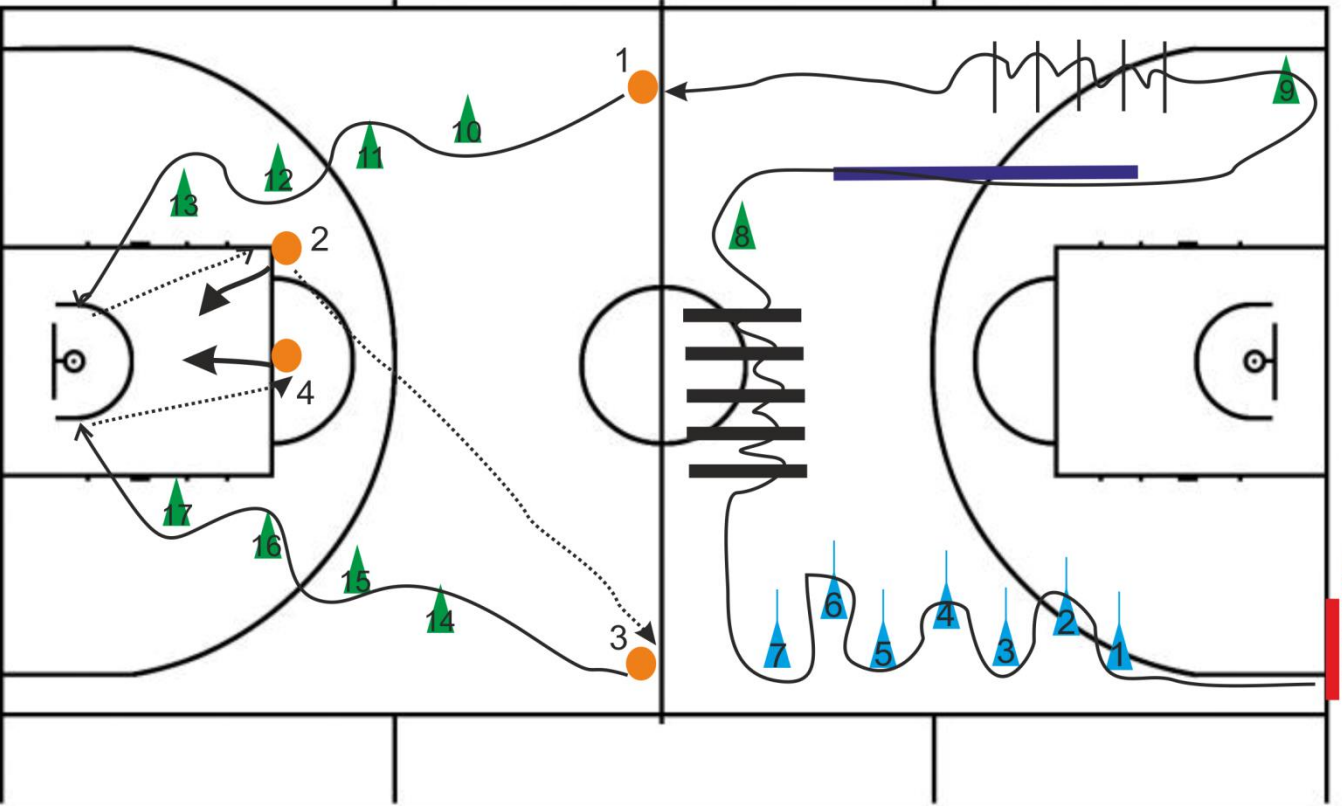
Прикладная физическая культура

После команды «Марш» участник бежит с линии старта в направлении конуса №1 и выполняет оббегание конусов в следующем порядке: оббегание конуса №1 с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны).

После преодоления линии конусов, участник бегом перемещается к первому высокому препятствию и выполняет подлезание под него левым боком, под второе – правым боком, под третье – левым боком, под четвертое – правым боком, под пятое – любым. После подлезания участник оббегает конус № 8 с левой стороны и осуществляет пробегание по бревну. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна. После этого участник бежит в направлении конуса №9, оббегает его с правой стороны и выполняет пять прыжков толчком двух ног через низкие препятствия. После последнего прыжка участник приземляется на две ноги и бежит в направлении баскетбольного мяча №1

Баскетбол.

После выполнения последнего прыжка, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч, ведет его левой рукой в направлении стойки № 10, обводит стойку №10 с левой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №11 с правой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №12 с левой стороны дальней рукой от стойки и обводит стойку №13 с правой стороны дальней рукой от стойки, после чего выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику. После выполнения броска участник бежит к мячу №2 и выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции с правого угла линии штрафного броска. После выполнения броска со средней дистанции, участник бежит кратчайшим путем к мячу №3, берет его и начинает ведение правой рукой в направлении стойки № 14, обводит стойку №14 с правой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №15 с левой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №16 с правой стороны дальней рукой от стойки и обводит стойку №17 с левой стороны дальней рукой от стойки, после чего выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику. После выполнения броска участник бежит к мячу №4 и выполняет штрафной бросок мячом №4. На этом выполнение упражнения закончено. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.



УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

- место старта – лицевая линия баскетбольной площадки,
- семь конусов высотой 35 см с вставленной в них палками высотой 100 – 150 см расположены в две линии. Расстояние между конусами в линии 2 м, между линиями конусов – 1 м, сдвиг второй линии относительно первой – 1 м.
- 5 препятствий высотой 0,8 м. Расстояние между препятствиями – 1 м.
- Гимнастическая скамейка (гимнастическое бревно), длиной 600 см с отметками с каждой стороны на расстоянии 30 см от края.
- 5 препятствий высотой 40 см. Расстояние между препятствиями – 1 м.
- две линии конусов по 4 конуса в каждой.
- 4 баскетбольных мяча (№6 для юношей, №6 для девушек)

ЗАДАНИЕ:

Прикладная физическая культура

После команды «Марш» участник бежит с линии старта в направлении конуса №1 и выполняет оббегание конусов в следующем порядке: оббегание конуса №1 с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны).

После преодоления линии конусов, участник бегом перемещается к первому высокому препятствию и выполняет подлезание под него левым боком, под второе – правым боком, под третье – левым боком, под четвертое – правым боком, под пятое – любым. После подлезания участник оббегает конус № 8 с левой стороны и осуществляет пробегание по бревну. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна. После этого участник бежит в направлении конуса №9, оббегает его с правой стороны и выполняет пять прыжков толчком двух ног через низкие препятствия. После последнего прыжка участник приземляется на две ноги и бежит в направлении баскетбольного мяча №1

Баскетбол.

После выполнения последнего прыжка, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч, ведет его левой рукой в направлении стойки № 10, обводит стойку №10 с левой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №11 с правой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №12 с левой стороны дальней рукой от стойки и обводит стойку №13 с правой стороны дальней рукой от стойки, после чего выполняет бросок мяча по кольцу любой рукой, используя двухшажную технику. После выполнения броска участник бежит к мячу №2 и выполняет штрафной бросок мячом №2. После выполнения броска, участник бежит кратчайшим путем к мячу №3, берет его и начинает ведение правой рукой в направлении стойки № 14, обводит стойку №14 с правой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №15 с левой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №16 с правой стороны дальней рукой от стойки и обводит стойку №17 с левой стороны дальней рукой от стойки, после чего выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции, не заходя в трехсекундную зону. После выполнения броска участник бежит к мячу №4 и выполняет штрафной бросок мячом №4. На этом выполнение упражнения закончено. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.

