

ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
РАЙОННЫЙ ЭТАП 2018-2019 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

№	И.п. - основная стойка	Баллы
1.	Шаг вперед одноименный поворот на 360° на носке впереди стоящей ноги, носок другой прижат к колену опорной ноги, руки в стороны; шаг вперед и приставляя ногу, прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») (разведение ног не менее 90°), руки левая (правая) вперед, правая (левая) в сторону	1,0
2.	Шаг вперед руки в стороны прыжок со сменой ног («ножницы») (бедро выше 90°) - шаг вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом на 180° (козлик) (бедро выше 90°) руки в стороны	0.5+0.5
3.	Упор присев - кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; встать руки вверх	0.5
4.	« Мост » с поднятой ногой (от 135° и выше) (держать), опуская ногу, поворот в упор присев	1.5
5.	Кувырок вперед в сед в группировке; сед углом, руки в стороны (держать); перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать). Перекат вперед в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180° - стойка, руки в стороны	0.5+0.5+0.5+0.5
6.	Шаг вперед переднее равновесие («ласточка») держать (нога 135°) и выше, руки в стороны. Приставляя ногу, стойка руки вверх	1.0
7.	Махом одной толчком другой два переворота в сторону слитно («колёса») в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя ногу поворот на 90 градусов	1.0+1.0
8.	«Старт пловца» кувырок вперед прыжком, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.	0.5+0.5
	итого	10.0

Юноши 9-11 класс

№	И.п. - основная стойка	Баллы
1.	Шаг вперед переднее равновесие («ласточка») держать, (нога 90°) и выше, руки в стороны	1,0
2.	Шаг вперед, махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд в упор присев.	1.0
3.	Силой согнувшись стойка на голове и руках (держать); силой - опускание в упор лежа, толчком ног в упор - стоя согнувшись. Стойка, руки в стороны	1.0
4.	Шаг вперед прыжок со сменой ног («ножницы») (бедро выше 90°)	0.5
5.	Приставляя ногу, «старт пловца» кувырок вперед прыжком. Прыжок с поворотом на 360°	1.5
6.	Упор присев, медленный кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать); перекат в сед углом (держать); сед с наклоном вперед руки вверх (держать)	1.5
7.	Кувырок назад, кувырок назад согнувшись в основную стойку. Прыжок с поворотом на 180° руки вверх	1.0
8.	Махом одной толчком другой переворот в сторону («колёсо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя ногу поворот на 90° по направлению движения	1.0
9.	Шаг «вальсет», переворот в сторону с поворотом на 90° (рондат) - прыжок вверх прогнувшись. Встать в стойку руки вверх - в стороны	1.5
	итого	10.0

Девушки 7-8 класс

№	И.п. - основная стойка	Баллы
1.	Махом одной толчком другой два переворота в сторону слитно («колёса») в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя ногу поворот на 90 градусов по направлению движения	2,0
2.	Упор присев, кувырок назад в группировке, перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, перекаат вперед в упор присев	0.5+0.5+0.5
3.	Основная стойка - шаг правой в сторону, руки вверх «мост» (держать), поворот в упор присев. Встать руки в стороны	1.5
4.	Шаг вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (бедро выше 90°), шаг вперед прыжок со сменой ног («ножницы») (бедро выше 90°), шагом одной и махом другой вперед прыжок с поворотом на 180° в стойку ноги вместе руки вверх	0,5+0.5+0.5
5.	Шаг вперед переднее равновесие («ласточка») (держать), нога 135° и выше, руки в стороны	1.0
6.	Упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись, руки вверх - в стороны,	1.0
7.	Стойка «старт пловца», кувырок вперед прыжком, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.	1.5
	итого	10.0

Юноши 7-8 класс

№	И.п. - основная стойка	Баллы
1.	Махом одной толчком другой два переворота в сторону слитно («колёса») в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя ногу поворот на 90 градусов по направлению движения	2,0
2.	Упор присев, кувырок вперед в группировке, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, наклон прогнувшись руки в стороны (обозначить)	1.5
3.	Силой согнув ноги стойка на голове и руках (держать) - сгибая ноги упор присев. Встать в основную стойку. Прыжок с поворотом на 180°	2.0
4.	Шаг вперед переднее равновесие («ласточка») держать, нога 90° и выше, руки в стороны, приставляя ногу стойка руки в стороны	1.0
5.	Шаг вперед прыжок со сменой ног («ножницы») (бедро выше 90°)	0.5
6.	Упор присев кувырок вперед в сед в группировке; сед углом (держать); перекаат назад - перекаат вперед в стойку «старт пловца»	1.5
7.	Кувырок вперед прыжком, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.	1.5
	итого	10.0

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Штрафное время:

- обводка стойки не с той стороны - плюс 5 с.;
- непопадание в ворота – плюс 5 с.
- если при ударе по воротам мяч находится в трехсекундной зоне – плюс 3 с.;
- непопадание мяча в кольцо – плюс 5 с.;
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двухшажная техника) или не той рукой – плюс 5 с.;
- при броске со средней дистанции ноги участника находятся в трехсекундной зоне – плюс 5 с.
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, сбивание стоек-ориентиров) - плюс 1 с.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) - плюс 5 с.;
- заступ на штрафном броске - плюс 5 с.;
- невыполнение броска в кольцо - плюс 10 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.

9-11 класс

Футбол.

Участник находится за линией старта расположенной на углу баскетбольной площадки. По сигналу судьи участник начинает движение в направлении мяча №1 и начинает его ведение к стойке №1, обводит ее с правой стороны и ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №3, которую обводит с правой стороны и ведет мяч к стойке №4, обводит ее с левой стороны. Выполнив обводку стойки №4, участник играет в «стеночку» со скамейкой, а затем кратчайшим путем выполняет ведение мяча к линии штрафного броска баскетбольной площадки и выполняет удар мячом по воротам любой ногой, не заходя в трехсекундную зону. Выполнив удар мячом по воротам, участник направляется к футбольному мячу №2 и начинает его ведение к стойке №4, выполняет обводку стойки №4 с левой стороны, затем обводит стойку №3 с правой стороны, стойку №2 с левой стороны и стойку №1 с правой стороны. Выполнив обводку стойки №1 с правой стороны, участник играет в «стеночку» со скамейкой, а затем кратчайшим путем выполняет ведение мяча к линии штрафного броска баскетбольной площадки и выполняет удар мячом по воротам любой ногой, не заходя в трехсекундную зону.

Баскетбол.

Выполнив удар футбольным мячом по воротам, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №3, берет мяч, ведет мяч любой рукой и выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции с левого угла линии штрафного броска. После выполнения броска со средней дистанции, участник выполняет штрафной бросок мячом №4, а затем бежит кратчайшим путем к мячу №5, берет его и начинает ведение левой рукой в направлении стойки № 5, обводит стойку №5 с левой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №6 с правой стороны дальней рукой от стойки и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки, после чего выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику. Выполнив бросок мяча по кольцу левой рукой, участник перемещается к мячу №6, берет мяч, ведет мяч любой рукой и выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции с правого угла линии штрафного броска. После выполнения броска со средней дистанции, участник выполняет штрафной бросок мячом №7. Выполнив бросок по кольцу с линии штрафного броска мячом №7, участник перемещается к баскетбольному мячу №8, берет мяч и обводит стойку №8 с правой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №9 с левой стороны дальней рукой от стойки, обводит стойку №10 с правой стороны дальней рукой от стойки, после чего выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.



