

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
РАЙОННЫЙ ЭТАП  
2024-2025 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 20,0баллов.

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

«держат» - 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"> <li>○ До 15°</li> <li>• от 15° до 30°</li> <li>• от 30° до 45°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,1</li> <li>- 0,3</li> <li>- 0,5</li> </ul>
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"> <li>• до 15°</li> <li>• от 15° до 30°</li> <li>• от 30° до 45°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,1</li> <li>- 0,3</li> <li>- 0,5</li> </ul>
4. Разведение ног в элементах, выполняемых с сомкнутыми ногами:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• до 15°</li> <li>• от 15° до 45°</li> <li>• от 45° до 90°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,1</li> <li>- 0,3</li> <li>- 0,5</li> </ul>
5. Не оттянутые носки (угол в голеностопных суставах)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• до 45°</li> <li>• от 45° до 90°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,1</li> <li>- 0,3</li> </ul>
6. Сгибание туловища в упражнениях, где оно должно быть прямым (угол в тазобедренных суставах)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• До 15°</li> <li>• От 15° до 30°</li> <li>• от 30° до 45°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,1</li> <li>- 0,3</li> <li>- 0,5</li> </ul>
7. Излишне прогнутое положение туловища (отклонение от прямого положения)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• до 30°</li> <li>• более 30°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,1</li> <li>- 0,3</li> </ul>
8. Отклонение туловища от вертикального положения в стойках	<ul style="list-style-type: none"> <li>• До 15°</li> <li>• От 15° до 30°</li> <li>• от 30° до 45°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,1</li> <li>- 0,3</li> <li>- 0,5</li> </ul>

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 - более 7 секунд	- до 0,3 балла каждый раз - упражнение прекращается
14. Отсутствие группировки в кувырях -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.

#### **Перевороты**

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

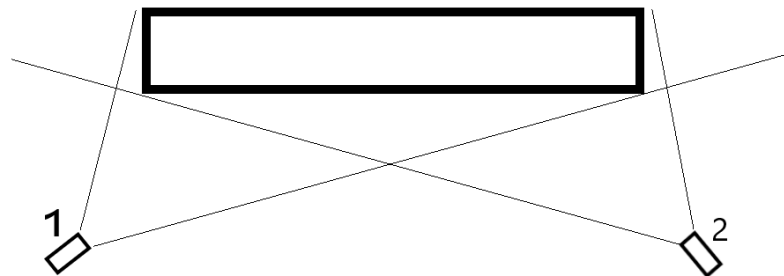
### Видеофиксация.

Видеосъемка ведется с двух точек. Рекомендуемый формат видео MP4, качество видео не ниже 720p, 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. фронтальное равновесие с захватом «держать», приставляя ногу, стойка руки вверх слитно два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот налево (направо) в полуприсед руки назад («старт пловца»)	1,0  1,5
2.	кувырок вперед прыжком в упор присев – кувырок вперед в сед углом (держать) - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) – лечь руки вверх	1,0+1,0+0,5
3.	мост из положения лежа «обозначить», согнуть правую (левую) вперед «держать», приставить правую (левую), поворот направо (налево) кругом в упор присев,	1,5
4.	кувырок назад в упор стоя согнувшись и, слитно, кувырок назад согнувшись в стойку ноги вместе	1,5
5.	руки в стороны, шаг вперед - прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») - шаг вперед, прыжок вверх со сменой согнутых ног («козлик») – шаг вперед, прыжок со сменой прямых ног («ножницы») – шаг вперед, прыжок вверх с поворотом на 360° О.С.	0,5+0,5+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	Руки в стороны, шагом вперед поворот на правой (левой), носок свободной ноги у колена опорной,	0,5
	Шаг вперед, прыжок вверх со сменой согнутых ног («козлик») – шаг вперед, прыжок со сменой прямых ног («ножницы»),	0,5+0,5
	Руки вверх, слитно два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь руки в стороны	1,0
	Поворот налево (направо) на 90° плечом назад в О.С.	
	- кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь руки в стороны с наклоном вперед прогнувшись (держать)	0,5+0,5
	Выпрямиться – боковое равновесие (держать)	1,0
	-приставляя ногу упор присев - перекат назад в сед углом руки в стороны (держать) - опуская прямые ноги наклон вперед руки вверх (обозначить)	0,5+0,5
	– кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад через стойку на руках (обозначить) в О.С.	0,5 + 1,0
	полуприсед, руки назад («старт пловца») - кувырок вперед прыжком – прыжок вверх в группировке	1,0+0,5
	- кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°, О.С.	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
	И.П. - О.С. Шагом вперед переднее равновесие «ласточка» (держать), выпрямиться, шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик») руки в стороны, шагом вперед прыжок со сменой прямых ног («ножницы») руки в стороны,	1,0 0,5 0,5
1.	Полуприсед руки назад, длинный кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, упор присев, кувырок вперед в сед в группировке.	0,5 0,5 0,5
2.	Сед углом руки в стороны (держать), опустить ноги в сед руки в стороны, перекатом назад коснуться прямыми ногами за головой, перекатом вперед в группировке в упор присев ноги скрестно и поворот на 180°,	0,5 0,5
3.	перекат назад в стойку на лопатках (держать), лечь руки вверх «мост» из положения лежа (держать), поворот кругом в упор присев.	0,5 1,0
4.	Кувырок назад в упор присев, кувырок назад в стойку ноги врозь руки в стороны с наклоном вперед прогнувшись (обозначить), выпрямиться, прыжок с поворотом на 180° в стойку руки вверх.	0,5 1,0 0,5
5.	Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь руки в стороны, поворот плечом вперед в полуприсед руки назад, прыжок вверх с поворотом на 360°, 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
1.	И.п. – О.С. Прыжком стойка ноги врозь руки в стороны, наклон вперед прогнувшись ноги врозь руки в стороны (обозначить), Стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор присев	0,5 1,0
2.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, (держать), перекатом вперед встать в полуприсед руки назад «старт пловца»,	1,0
3.	Кувырок вперед прыжком, кувырок вперед в сед, руки в стороны. сед углом (держать), поворот направо (налево) в упор лежа, толчком ногами упор присев.	1,0 0,5 1,0
4.	Кувырок назад, кувырок назад в стойку ноги врозь, прыжком стойка руки в стороны.	1,0 1,0
5.	Шагом вперед, равновесие «ласточка» (держать), выпрямляясь, шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), шагом вперед прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), прыжок вверх с поворотом на 360°, О.С.	1,0 0,5 0,5 1,0
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

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



## УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЯ:

По сигналу судьи, участник начинает движение в направлении стоек и оббегает их змейкой начиная с левой стороны от первой стойки, затем участник продолжает движение к конусу №1, оббегает его справа, берет флорбольную клюшку и начинает ведение флорбольного мяча №1 к конусу №2, обводит его с левой стороны и продолжает ведение к конусу №3, обводит его справа, затем обводит конус №4 слева, разворачивается и проходя между конусами №4 и №3 ведет мяч в зону броска №1, откуда выполняет бросок по воротам.

С клюшкой в руках, участник бежит к линии барьеров и выполняет пять последовательных прыжков через барьеры на двух ногах, а затем продолжает движение к флорбольному мячу №2, оббегая конус №6 с левой стороны, и начинает ведение флорбольного мяча в направлении конуса №5, обводя его справа, продолжает ведение в направлении конуса №3, обводит его с левой стороны и обведя конус №4 справа, разворачивается и, проходя между конусами №4 и №3, двигается в направлении зоны броска №2, откуда выполняет бросок флорбольного мяча по воротам.

После выполнения броска, участник оставляет клюшку в зоне удара №2 и кратчайшим путем двигается к баскетбольному мячу №1, берет его и начинает ведение правой рукой в направлении конуса №7, обводит конус №7 справа и, ведя мяч левой рукой, двигается к конусу №8, обводит его слева, и продолжает ведение правой рукой в направлении конуса №9, обведя его справа, участник выполняет бросок в корзину используя двушажную технику (правая, левая, бросок правой рукой).

После выполнения броска, участник кратчайшим путем двигается в направлении баскетбольного мяча №2, берет его и начинает ведение левой рукой в направлении конуса №13, обводит конус №13 слева и, ведя мяч правой рукой, двигается к конусу №11, обводит его справа, и продолжает ведение левой рукой в направлении конуса №12, обведя его слева, участник выполняет бросок в корзину используя двушажную технику (левая, правая, бросок левой рукой).

После выполнения броска, участник кратчайшим путем двигается в направлении баскетбольного мяча №3, берет его и начинает ведение правой рукой в направлении конуса №10, обводит конус №10 справа и ведет мяч в зону броска №3, из которой выполняет средний бросок в корзину.

После выполнения броска, участник берет баскетбольный мяч №4 и начинает ведение левой рукой в направлении конуса №10, обводит конус №10 слева и ведет мяч в зону броска №4, из которой выполняет средний бросок в корзину.

После выполнения броска, участник берет баскетбольный мяч №5 и выполняет штрафной бросок в корзину.

Остановка секундомера осуществляется в момент:

- касания мячом №5 баскетбольного щита, кольца или когда мяч входит в корзину сверху,
- касания мячом №5 пола или другого оборудования за пределами баскетбольной площадки, если мяч не коснулся баскетбольного щита, кольца или не вошел в корзину.



## УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЯ:

По сигналу судьи, участник начинает движение в направлении стоек и оббегает их змейкой начиная с левой стороны от первой стойки, затем участник продолжает движение к конусу №1, оббегает его справа, берет флорбольную клюшку и начинает ведение флорбольного мяча №1 к конусу №2, обводит его с левой стороны и продолжает ведение к конусу №3, обводит его справа, затем обводит конус №4 слева, разворачивается и проходя между конусами №4 и №3 ведет мяч в зону броска №1, откуда выполняет бросок по воротам.

С клюшкой в руках, участник бежит к линии барьеров и выполняет пять последовательных прыжков через барьеры на двух ногах, а затем продолжает движение к флорбольному мячу №2, оббегая конус №6 с левой стороны, и начинает ведение флорбольного мяча в направлении конуса №5, обводя его справа, продолжает ведение в направлении конуса №3, обводит его с левой стороны и обведя конус №4 справа, разворачивается и, проходя между конусами №4 и №3, двигается в направлении зоны броска №2, откуда выполняет бросок флорбольного мяча по воротам.

После выполнения броска, участник оставляет клюшку в зоне удара №2 и кратчайшим путем двигается к баскетбольному мячу №1, берет его и начинает ведение правой рукой в направлении конуса №7, обводит конус №7 справа и, ведя мяч левой рукой, двигается к конусу №8, обводит его слева, и продолжает ведение правой рукой в направлении конуса №9, обведя его справа, участник выполняет бросок в корзину используя двушажную технику (правая, левая, бросок правой рукой).

После выполнения броска, участник кратчайшим путем двигается в направлении баскетбольного мяча №2, берет его и начинает ведение левой рукой в направлении конуса №11, обводит конус №11 слева и, ведя мяч правой рукой, двигается к конусу №12, обводит его справа, и продолжает ведение левой рукой в направлении конуса №13, обведя его слева, участник выполняет бросок в корзину используя двушажную технику (левая, правая, бросок левой рукой).

После выполнения броска, участник кратчайшим путем двигается в направлении баскетбольного мяча №3, берет его и выполняет средний бросок в корзину из зоны броска №3.

После выполнения броска, участник берет баскетбольный мяч №5 и выполняет штрафной бросок в корзину.

После выполнения броска, участник берет баскетбольный мяч №4 и выполняет средний бросок в корзину из зоны броска №4.

Остановка секундомера осуществляется в момент:

- касания мячом №4 баскетбольного щита, кольца или когда мяч входит в корзину сверху,
- касания мячом №4 пола или другого оборудования за пределами баскетбольной площадки, если мяч не коснулся баскетбольного щита, кольца или не вошел в корзину.

## ОЦЕНКА ИСПЫТАНИЯ

7-8 класс, 9-11 класс:

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

### Штрафное время:

#### Прикладная физкультура

- Касание или сбивание стойки + 5 сек. за каждое касание.
- Прыжок через барьеры толчком одной ноги + 5 сек. за каждое нарушение.
- Приземление после прыжка через барьеры на одну ногу + 5 сек. за каждое нарушение

#### Баскетбол:

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

#### Флорбол:

- непопадание мячом №1, №2 в ворота + 5 сек.;
- невыполнение броска мячом №1, №2 по воротам + 10 сек.;
- сбивание или касание конуса + 5 сек.;
- обводка конуса не с той стороны + 3 сек.;
- пропуск обводки одного из конусов + 10 сек.;
- выполнение удара мячом №1, №2 за пределами зоны удара (мяч в момент броска не находится в зоне) + 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.