



ФРУНЗЕНСКИЙ РАЙОН ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Практические задания

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.

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:

$$X_i = K \cdot N_i / M$$

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).

Например, результат участника составил 8,0 баллов ($N_i = 8,0$). Максимально возможная окончательная оценка ($M = 10,0$). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 40 баллов ($K = 40$). Подставляем в формулу значения N_i , K и M и получаем зачётный балл: $X_i = 40 \cdot 8 / 10,0 = 32,00$ балла.

Девочки 5-6 класс

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)
	И. п. – о. с.	
1	Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, опорная нога на полупальцах, руки в стороны (держать) – приставить правую (левую) в упор присев - кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд (держать)	1,5 + 1,5 + 1,5
2	Перекаат в стойку на лопатках (держать) – перекаат вперёд в сед в группировке	1,5
3	Лечь на спину, выпрямить руки и ноги – перекаат боком вправо (влево) в положение лёжа на животе прогнувшись, руки вверх (держать) – лечь, согнуть руки – выпрямляя руки, сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх (обозначить) – упор присев	1,5
4	Кувырок назад	1,5
5	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,0
6	И. п.	

Юноши 5-6 класс

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)
	И. п. – о. с.	
1	Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую) - наклон, руками коснуться пола (держать) - упор присев	1,5 + 1,5
2	Кувырок вперёд в сед – сед углом (держать)	1,5 + 1,5
3	Перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) – перекаат вперёд в упор присев	1,5
4	Кувырок назад	1,5
5	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0
6	И. п.	

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)
	И. п. – о. с.	
1	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	1,5
2	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения, упор присев	1,5
3	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх	1,0 + 1,5
4	«Мост» с положения лёжа (держать) – лечь на спину – сгибаясь, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,5 + 1,0
5	Кувырок назад в полушпагат – прыжок в упор присев	1,5
6	Прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5
7	И. п.	

Юноши 7-8 класс

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)
	И. п. – о. с.	
1	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») -приставляя ногу, поворот направо (налево)	1,0
2	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	1,0
3	Приставляя ногу, наклон (руками коснуться пола, держать) - упор присев, кувырок вперёд	1,0+0,5
4	Встать, отставляя правую (левую) в сторону на носок – равновесие на одной, другая в сторону (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, держать	1,0
5	Приставить правую (левую), упор присев – толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0
6	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекал вперёд в упор присев – два кувырка назад (слитно)	0,5 + 1,0 + 1,0
7	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0
8	И. п.	

№	Упражнение девушки	Стоимость сложности элементов (в баллах)
	И. п. – о. с.	
1	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о.с.	1,0
2	Прыжком, широкая стойка ноги врозь - наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать	1,0 + 0,5
3	Сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,0 + 1,0
4	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком, основная стойка	1,0 + 0,5
5	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	0,5
6	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону «колесо» – поворот направо (налево) – приставить правую (левую) в «старт пловца»	0,5 + 0,5
7	Кувырок вперёд – прыжок вверх, ноги врозь, руки в стороны – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360	0,5 + 0,5 + 1,0 + 0,5
8	И. п.	

Юноши 9-11 класс

№	Упражнение юноши	Стоимость сложности элементов (в баллах)
	И. п. – о. с.	
1	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону «колесо», поворот направо (налево) – упор присев, спиной к направлению движения	0,5 + 0,5
2	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком упор присев	0,5 + 0,5
3	Стойка на голове и руках силой, держать – опуститься в упор присев	1,0
4	Встать- махом одной и толчком другой стойка на руках, обозначить-кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед – сед углом, руки в стороны, держать	1,0 + 0,5 + 1,0
5	Сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекат вперёд в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5 + 0,5
6	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать	1,0
7	Приставить правую (левую) – два шага вперёд и приставляя правую (левую) – прыжок в группировке – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 1,0 + 1,0
8	И. п.	

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

5–6 классы

Девочки – 500 метров

Мальчики – 1000 метров

7–8 классы

Девочки – 500 метров

Юноши – 1000 метров

9–11 класс

Девушки – 500 метров

Юноши – 1000 метров

Выполнение испытания осуществляется согласно распределению позабегами, отдельно среди мальчиков/юношей и девочек/девушек.

Старт забегов производится по сигналу (команде) судьи.

Методика оценки результатов

Результатом выполнения испытаний является время (в минутах и секундах, с точностью до десятых долей секунды). Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).

Чем меньше времени затрачено на выполнение испытания, тем выше итоговый результат.

Требования к выполнению:

Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками следующего испытания:

- бег на дистанцию 500 метров (девочки/девушки)
- бег на дистанции 1000 метров (мальчики/юноши)

В забеге должно быть не более десяти участников.

В случае неявки на старт участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов.

Если участник прекратил выполнение испытания после сигнала к его началу (покинул дорожку, перешёл с бега на ходьбу), ему присуждается 0 баллов

Формула для подведения итогов по практическому заданию – **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

$$X_i = K \times N_i / M, \text{ где}$$

X_i — «зачётный» 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 или лучший результат в конкретном задании.

Расчет «зачётных» баллов участника в комплексном испытании производится по формуле, так как лучший результат в этом испытании в абсолютном значении меньше результата любого другого участника.

Например, при $N_i = 53,7$ сек. (личный результат участника), $M = 44,1$ сек. (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем: $40 \times 44,1 / 53,7 = 32,85$ баллов.