

ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
Фрунзенский район
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:

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

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).

Девочки. 5-6 класс

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)
	И.п. – о. с., боком по направлению движения	
1	Упор присев – перекач вправо (влево) согнувшись ноги врозь в сед на пятках – перекач вправо (влево) в положении группировка- в упор присев – прыжок вверх с поворотом направо (налево) на 90° – кувырок вперёд	1,0 + 1,0 + 0,5 + 1,0
2	Перекач назад в группировке в стойку на лопатках, держать – перекач вперёд в сед согнув ноги – сед углом, держать – лечь на спину, согнуть руки и ноги	1,0 + 1,0
3	Выпрямляя руки и ноги, встать в мост, держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх, обозначить – группировка, лёжа на спине, обозначить – выпрямляя ноги, сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать	1,0 + 0,5 + 0,5
4	Кувырок назад	1,5
5	Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх	1,0
	И.п – о.с	

Мальчики. 5-6 класс

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)
	И.п. – о. с., боком по направлению движения	
1	Упор присев – перекач вправо (влево) в группировке в упор присев – перекач вправо (влево) согнувшись ноги врозь в упор присев – прыжок вверх с поворотом направо (налево) на 90° – кувырок вперёд	1,0 + 1,0 + 0,5 + 1,0
2	Перекач назад в группировке в стойку на лопатках, держать – перекач вперёд в сед согнув ноги – сед углом, держать – поворот направо (налево) кругом в сед на пятках, обозначить – упор присев	1,0 + 1,0 + 0,5
3	Прыжком ногами назад в упор лёжа – согнуть и выпрямить руки, отжимание – прыжком ногами к рукам в упор присев	1,5
4	Кувырок назад	1,5
5	Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх	1,0
	И.п – о.с	

Девушки. 7-8 класс

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)
	И. п. – упор присев	
1	Кувырок вперёд – встать, правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд – руки вверх – руки в стороны – приставить правую (левую) в упор присев	1,0 + 1,0
2	Перекач назад в группировке в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги «мост», держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх	1,0 + 1,5
3	Сгибаясь, сед согнув ноги – сед углом, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев– кувырок назад	1,0 + 1,0 + 1,0
4	Встать, махом одной, толчком другой перевернуть в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую) с поворотом направо (налево), упор присев	1,5
5	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0

	И.п – о.с	
--	-----------	--

Юноши. 7-8 класс

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)
	И. п. – упор присев	
1	Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,5
2	Встать, в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – встать на левую (правую), правую (левую) в стойку на носок	1,0
3	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу «старт пловца» – кувырок вперёд – прыжком в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать	1,0 + 1,0 + 1,5
4	Перекат вперёд в сед с наклоном вперед, ладони на полу по обеим сторонам от ступней ног, держать – кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад	1,0+ 1,0 + 1,0
5	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
	И.п – о.с	

Девушки. 9-11 класс

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)
	И. п. – о. с	
1	Равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать – кувырок вперёд в упор присев скрестно и поворот кругом – кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180	1,0 + 0,5 + 1,0
2	Прыжком стойка ноги врозь, руки вверх наклоном назад, опускание в мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев – перекал назад в стойку на лопатках, держать	1,0 + 0,5 + 0,5
3	Перекал вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать – поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе прогнувшись «лодочка», руки в стороны, обозначить	1,0 + 0,5
4	Упор присев, встать – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь («колесо») – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь	1,0 + 1,0
5	Поворот направо (налево), приставить левую (правую) в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу «старт пловца» – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0
	И.п-о.с	

Юноши. 9-11 класс

№	Упражнение	Стоимость сложности элементов (в баллах)
	И. п. – о.с.	
1	Шагом одной, равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать – приставить правую (левую) в упор присев – кувырок вперёд – силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0 + 0,5 + 1,0
2	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением	0,5 + 1,0

	в стойку, руки вверх	
3	Прыжком, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	1,0 + 1,0
4	Встать – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь («колесо») – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь	1,0 + 1,0
5	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0
	И.п – о.с	

Баскетбол
5-6 КЛАССЫ
Мальчики, Девочки

Программа испытаний

Участник находится на лицевой линии в углу баскетбольной площадки. По сигналу конкурсант берет мяч №1 и выполняет ведение правой рукой за трёхочковой линией в зону броска №1, из зоны броска №1 выполняет бросок после остановки с ближней дистанции, после броска, бежит к мячу №2, из зоны броска №2 выполняет бросок со средней дистанции. После, бежит к мячу №3, берет мяч и выполняет ведение левой рукой оббегая с левой стороны (левой рукой) конус №5, 4, 3, 2, выполняет бросок после остановки с ближней дистанции из зоны броска №3, затем бежит к мячу №4 и выполняет бросок со средней дистанции из зоны броска №4.

После броска в корзину, участник бежит к мячу №5 и начинает ведение левой рукой, оббегая конус №6 с левой стороны (левой рукой), №7 с правой стороны (правой рукой), №8 с левой стороны (левой рукой) и ведет в зону броска № 5 выполняет штрафной бросок, после броска бежит к мячу №6 и выполняет ведение, начиная правой рукой оббегая конус №9 с правой стороны (правой рукой), конус №10 с левой стороны (левой рукой), конус №11 с правой стороны (правой рукой) в зону броска №5 и выполняет штрафной бросок.

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется после попадания мяча в корзину или касания мяча пола. За непопадание по 10 секунд за каждый бросок. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска, мяч не засчитывается, и ему начисляется 10 штрафных секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и передвижение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

Оборудование

Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Одиннадцать конусов-ориентиров, шесть баскетбольных мячей № 5. Расстояние между конусами-ориентирами согласно схеме.

Баскетбол
7-8 КЛАССЫ
Юноши, девушки

Программа испытаний

Участник находится на лицевой линии в углу баскетбольной площадки. По сигналу конкурсант берет мяч №1 и выполняет ведение правой рукой за трёхочковой линией в зону броска №1, из зоны броска №1 выполняет бросок двумя шагами из-под щита с правой стороны (правой рукой), после броска, бежит к мячу №2, из зоны броска №2 выполняет бросок со средней дистанции. После, бежит к мячу №3, берет мяч и выполняет ведение левой рукой оббегая с левой стороны (левой рукой) конус №5, 4, 3, 2, выполняет бросок двумя шагами из-под щита с левой стороны (левой рукой), затем бежит к мячу №4 и выполняет бросок со средней дистанции из зоны броска №4.

После броска в корзину, участник бежит к мячу №5 и начинает ведение левой рукой, оббегая конус №6 с левой стороны (левой рукой), №7 с правой стороны (правой рукой), №8 с левой стороны (левой рукой) и ведет в зону броска № 5 выполняет штрафной бросок, после броска бежит к мячу №6 и выполняет ведение, начиная правой рукой оббегая конус №9 с правой стороны (правой рукой), конус №10 с левой стороны (левой рукой), конус №11 с правой стороны (правой рукой) в зону броска №5 и выполняет штрафной бросок.

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется после попадания мяча в корзину или касания мяча пола. За непопадание по 10 секунд за каждый бросок. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска, мяч не засчитывается, и ему начисляется 10 штрафных секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и передвижение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

Оборудование

Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Одиннадцать конусов-ориентиров, шесть баскетбольных мячей, № 6 для юношей, № 5 для девочек. Расстояние между конусами-ориентирами согласно схеме.

Баскетбол 9-11 КЛАССЫ Юноши, девушки

Программа испытаний

Участник находится на лицевой линии в углу баскетбольной площадки. По сигналу конкурсант берет мяч №1 и выполняет ведение правой рукой за трёхочковой линией в зону броска №1, из зоны броска №1 выполняет бросок двумя шагами из-под щита с правой стороны (правой рукой), после броска, бежит к мячу №2, из зоны броска №2 выполняет бросок со средней дистанции. После, бежит к мячу №3, берет мяч и выполняет ведение левой рукой оббегая с левой стороны (левой рукой) конус №5, 4, 3, 2, выполняет бросок двумя шагами из-под щита с левой стороны (левой рукой), затем бежит к мячу №4 и выполняет бросок со средней дистанции из зоны броска №4.

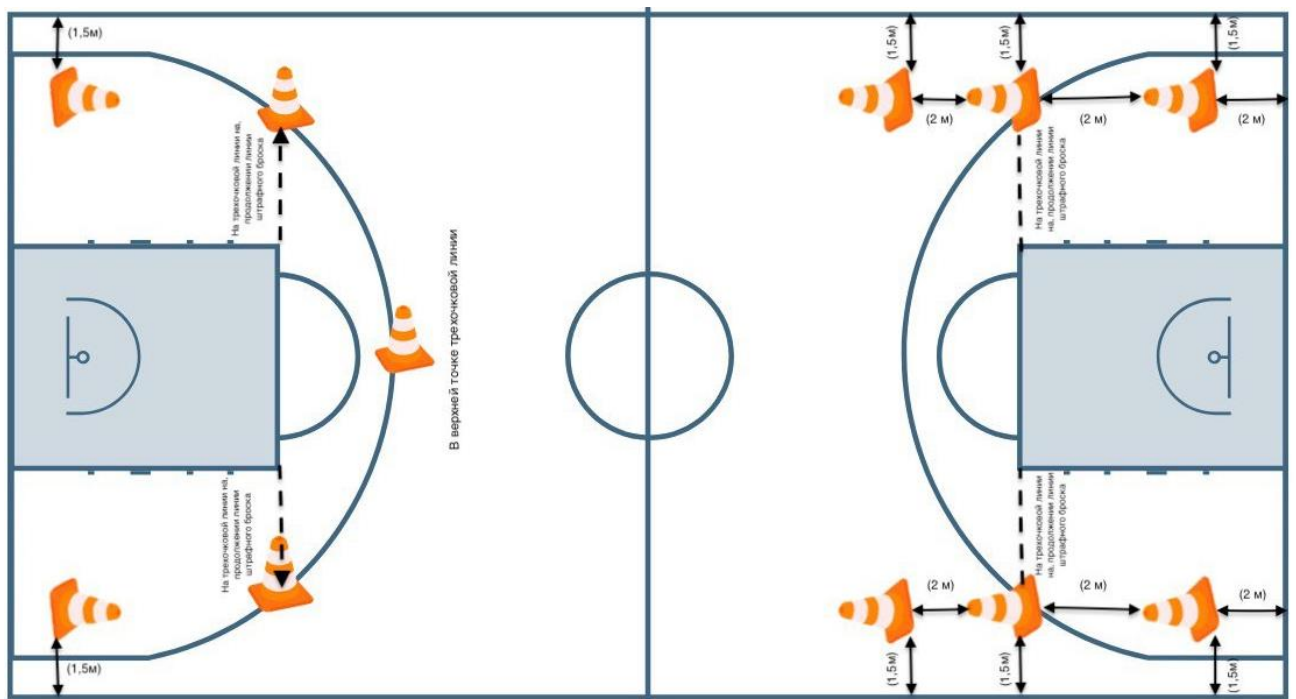
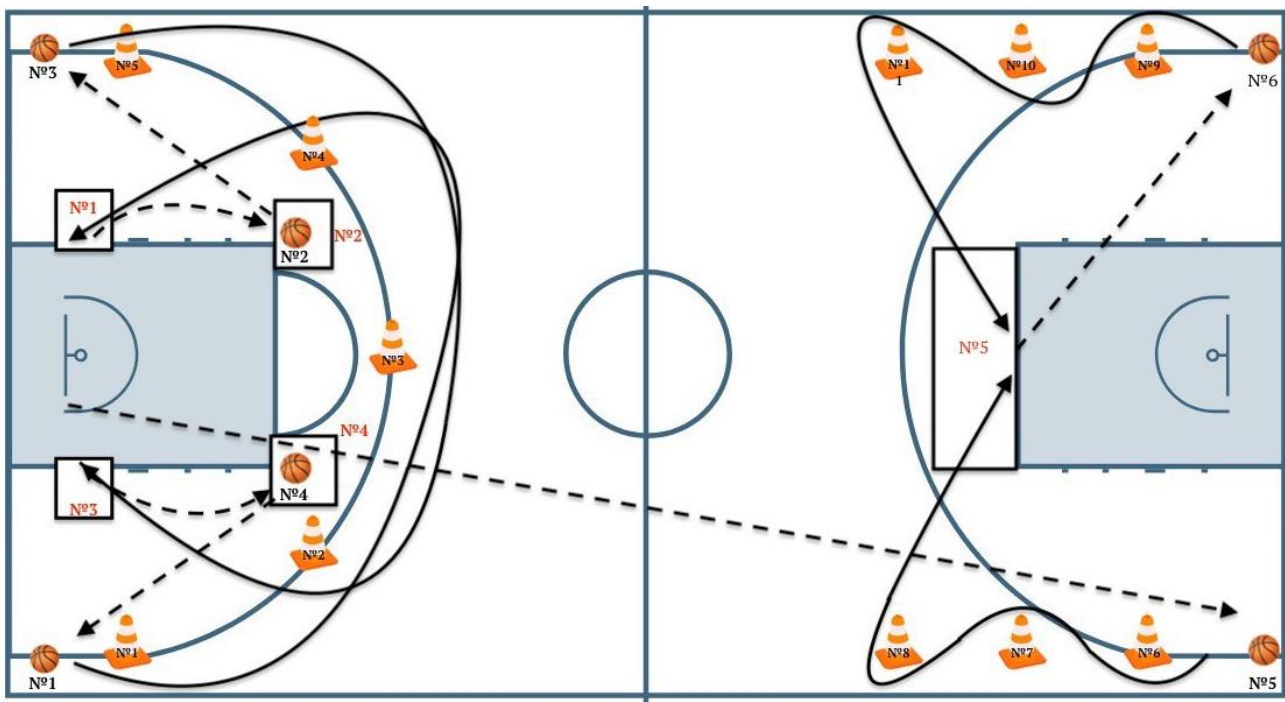
После броска в корзину, участник бежит к мячу №5 и начинает ведение левой рукой, оббегая конус №6 с левой стороны (левой рукой), №7 с правой стороны (правой рукой), №8 с левой стороны (левой рукой) и ведёт в зону броска № 5 выполняет штрафной бросок, после броска бежит к мячу №6 и выполняет ведение, начиная правой рукой оббегая конус №9 с правой стороны (правой рукой), конус №10 с левой стороны (левой рукой), конус №11 с правой стороны (правой рукой) в зону броска №5 и выполняет штрафной бросок. После попадания или касания мяча пола, секундомер останавливается.

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. За непопадание по 10 секунд за каждый бросок. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска, мяч не засчитывается, и ему начисляется 10 штрафных секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и передвижение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

Оборудование

Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Одиннадцать конусов-ориентиров, шесть баскетбольных мячей, № 6 для девушек, № 7 для юношей. Расстояние между конусами-ориентирами согласно схеме.



Формула для подведения итогов по практическому заданию

Спортивные игры (баскетбол)

$$X_i = K * M / N_i$$

X_i – зачётный балл i -го участника;

K – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту 40);

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании. Расчёт «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:

$$\frac{40 \cdot 44,1}{53,7} = 32,84 \text{ балла.}$$

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей секунды.