

ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
РАЙОННЫЙ ЭТАП 2020-2021 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 («держать») 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.

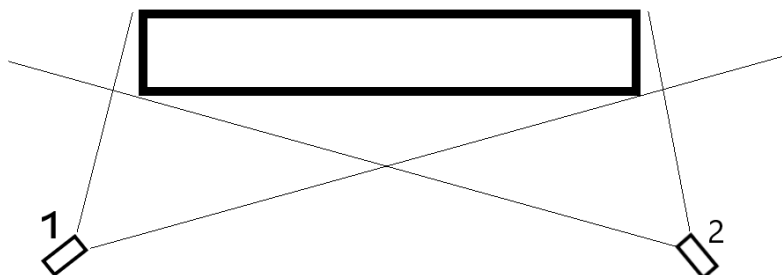
2.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению; потеря равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента менее 2 секунд; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

Видеофиксация.

Рекомендуемый формат видео MP4, качество видео не ниже 720p, рекомендуемое соотношение ширины и высоты кадра 16:9. Запрещается видеомонтаж ролика.

В жюри районного этапа предоставляется видеоролики с двух камер. 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
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом правой (левой) одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута вперед, носок у колена, руки в стороны	1,0
	Шаг вперед и приставляя ногу прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка»)	0,5
2.	Упор присев- Кувырок вперед - Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (обозначить)	1,0
	Упор присев - Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держат) - Перекат вперед в сед углом руки в стороны (держат)	1,0
	Сед согнувшись руки вверх (обозначить) - Кувырок назад - Кувырок назад в стойку ноги врозь руки вверх	1,0
3.	Из стойки наклоном назад мост (держат)– Мост с опорой на одну ногу, вторая вперед согнута в колене (держат) – Встать в стойку ноги врозь руки вверх.	3,0
	Шагом вперед переднее равновесие («ласточка») (держат)	0,5
4.	Приставляя ногу руки вверх - Два переворота в сторону (колесо) слитно в стойку ноги врозь руки в стороны	1,0
5.	Приставляя ногу, поворот на 90° плечом назад в полуприсед руки назад (старт пловца) – Кувырок прыжком - Прыжок вверх с поворотом на 360	1,0

Юноши 9-11 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
	Шагом правой (левой) одноименный поворот на одной на 360°, другая назад книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь.	1,0
	Стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (держат) - Силой, стойка на голове и руках (держат), силой опуститься прямым телом в упор лежа.	1,5
	Прыжком сед ноги вместе - Сед согнувшись руки вверх (обозначить) - Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держат) - Перекат вперед в упор присев.	0,5
	Кувырок вперед – Прыжок вверх в группировке - Кувырок вперед прыжком – Прыжок вверх с поворотом на 360° - Стойка руки вверх	3,0
	Из стойки на руках (обозначить) кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – Поворот на 180° - Упор стоя согнувшись (держат) - Выпрямиться в стойку руки в стороны.	2,0
1.	Шагом вперед переднее равновесие «ласточка» (держат) - Приставляя ногу стойка руки вверх - Два переворота в сторону (колесо) слитно в стойку ноги врозь руки в стороны - Приставляя ногу, поворот на 90° плечом назад в о.с.	2,0

Девушки 7-8 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом вперед, переднее равновесие «ласточка», руки в стороны (держать) – Приставляя ногу стойка руки в стороны - Шагом вперед, прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») – шагом вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед (ножницы)	1,0+0,5+0,5
2.	Упор присев – Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать) – Перекат вперед в сед углом руки в стороны (держать) – лечь на спину, руки вверх.	1,0+1,0
3.	«Мост» из положения лежа (держать) и поворот кругом направо (налево) в упор присев – Кувырок назад – Кувырок назад в стойку ноги врозь - Прыжок в стойку руки вверх.	1,0+0,5+0,5+1,0
4.	Шаг вперед, переворот в сторону («колесо») и приставляя ногу, поворот плечом вперед на 90° в полуприсед руки назад («старт пловца»).	1,0
5.	Длинный кувырок вперед - Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+1,0

Юноши 7-8 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом вперед, переднее равновесие «ласточка», руки в стороны (держать) – Приставляя ногу полуприсед руки назад (старт пловца) - Кувырок прыжком - Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+1,0+1,0
2.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать) – Перекат вперед в упор присев.	1,0
3.	Кувырок назад – Кувырок назад в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись руки в стороны (обозначить)	0,5+1,0
4.	Силой, согнув ноги, стойка на голове и руках (держать), силой опуститься в упор присев - Кувырок вперед в сед углом руки в стороны (держать) - Поворот направо (налево) в упор лёжа - Прыжком упор стоя согнувшись (обозначить) - Выпрямиться в стойку руки в стороны	1,0+1,0+0,5
5.	Шагом вперед прыжок со сменой прямых ног вперед (ножницы) - . Шагом вперед переворот в сторону («колесо») - Приставляя ногу, поворот на 90° плечом вперед и прыжок с поворотом на 180°	0,5+1,0+0,5

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

9-11 класс (юноши и девушки)

Практическое испытание по прикладной физической культуре заключается в выполнении челночного бега 10 по 9 метров с оббеганием высоких конусов (По команде «Марш» участник должен пробежать 9 м, оббежать высокий конус, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 9 м).

Штрафное время:

- Участник задел или сбил конус во время оббегаания +15 сек. за каждое касание или сбивание.

Результаты участников заносятся в таблицу:

№	ФИО	Класс	Результат, сек	Штраф, сек	Итоговый результат, сек
1					

7-8 класс (юноши и девушки)

Практическое испытание по прикладной физической культуре заключается в выполнении челночного бега 6 по 9 метров с оббеганием высоких конусов (По команде «Марш» участник должен пробежать 9 м, оббежать высокий конус, повернуться кругом, пробежать таким образом еще пять отрезков по 9 м).

Штрафное время:

- Участник задел или сбил конус во время оббегаания +15 сек. за каждое касание или сбивание.

Результаты участников заносятся в таблицу:

№	ФИО	Класс	Результат, сек	Штраф, сек	Итоговый результат, сек
1					

Видеофиксация.

Рекомендуемый формат видео MP4, качество видео не ниже 720p, рекомендуемое соотношение ширины и высоты кадра 16:9. Запрещается видеомонтаж ролика.

В жюри районного этапа предоставляется три видеоролика:

1. На первом видеоролике при помощи измерительных приборов должна быть измерена необходимая дистанция.
2. Второй видеоролик снимается с камеры установленной таким образом, чтобы была видна линия старт-финиш и вся дистанция.
3. Третий видеоролик снимается с камеры установленной таким образом, чтобы была видна линия поворота и вся дистанция.

Обе камеры снимают прохождение всего забега.

Подведение итогов.

Формула для подведения итогов по практическому заданию «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.