

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**  
**2019-2020 учебный год**  
**Муниципальный этап**  
**Практический тур**

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 чётко 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.

Формула для подведения итогов по практическому заданию - ГИМНАСТИКА:

$$X_i = K * N_i / M$$

где  $X_i$  – «зачётный» балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный «зачётный» балл в задании (по регламенту **40 баллов**);

$N_i$  – результат  $i$  участника в конкретном задании;

$M$  – максимально возможный результат (**20 баллов**).

**Например:** участник набрал 12,80 баллов из 20 тах возможных баллов следовательно зачётный балл равен  $X = 40 * 12,80 / 20 = 25,60$

**ГИМНАСТИКА**  
 юноши 9 -11 класс

№	И.п. – основная стойка	Баллы
1.	Махом одной, толчком другой через стойку на руках кувырок вперёд в упор присев. Длинный кувырок. Основная стойка.	2.0
2.	Шаг вперёд руки в стороны, вертикальное равновесие на одной, ногу вперёд (от 90 градусов) держать. Основная стойка.	1.0
3.	Шаг вперёд наскок на две прыжок в группировке. Прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны - наклон вперёд прогнувшись, обозначить	1.0
4.	Силой согнувшись, стойка на голове и руках, держать	1.0
5.	Опуститься в упор лёжа силой, толчком ног упор присев. Встать в стойку руки вверх	0.5
6.	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 в упор присев	2.0
7.	Кувырок назад. Кувырок назад в упор стоя согнувшись, обозначить. Выпрямиться.	1.0
8.	Два шага вперёд кувырок прыжком в упор присев. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.	1.5
	итого	10

**ГИМНАСТИКА**  
 девушки 9 -11 класс

№	И.п. – основная стойка	Баллы
1.	Шаг вперёд, дугами внутрь руки в стороны равновесие на одной «ласточка» (спина параллельна полу, нога поднята от 135 градусов и выше) держать., полуприсед на опорной, руки вперёд - кувырок вперёд в упор присев.	1.5

2.	Прыжок вверх ноги врозь, руки вверх в стороны.	0.5
3.	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 руки на поясе	2.0
4.	Шаг галопа вперёд, шаг вперёд с высоким махом ноги вперёд, руки в стороны, одноимённый поворот на 360 градусов на носке впереди стоящей ноги, носок другой прижат к колену опорной ноги, приставляя ногу принять «старт пловца»	1.0
5	Кувырок вперёд прыжком. Длинный кувырок в упор присев	2.0
6.	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук держать. Перекат вперёд в основную стойку. Прыжок в стойку ноги врозь, руки вверх.	1.0
7.	«Мост» с поднятой вперёд прямой ногой (от 135 градусов и выше), держать. Опуская ногу, поворот в упор присев.	1.0
8	Кувырок назад в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.	1.0
	Итого	10

**ГИМНАСТИКА**  
юноши 7 - 8 класс

№	И.п. – основная стойка	Баллы
1.	Шаг вперёд руки в стороны, прыжок вперёд со сменой ног («ножницы»)	0.5
2	Шаг вперёд руки в стороны, вертикальное равновесие на одной, ногу вперёд (135 градусов и выше) держать. Опуская ногу, упор присев.	1.0
3.	Стойка на голове и руках, держать. Опуская ноги полуприсед, руки назад («старт пловца»).	1.5
4.	Длинный кувырок. Медленный кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать. Встать руки вверх.	2.0
5.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь, приставляя ногу поворот на 90 градусов спиной к направлению движения, упор присев.	1.5
6.	Кувырок назад. Кувырок назад ноги врозь согнувшись, обозначить. Упор присев толчком ног.	2.0
7.	Прыжок вверх ноги врозь, руки вверх в стороны. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.	1.5
	Итого	10

**ГИМНАСТИКА**  
девушки 7 - 8 класс

№	И.п. – основная стойка	Баллы
1.	Шаг вперёд, руки в стороны вертикальное равновесие на одной «ласточка» (от 90 градусов и выше) держать. Встать руки вверх.	1.0
2.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь, приставляя ногу поворот на 90 градусов в полуприсед, руки назад («старт пловца»).	1.5
3.	Длинный кувырок. Кувырок вперёд с прыжком вверх ноги врозь в упор присев.	1.5
4.	Перекаат назад стойка на лопатках без помощи рук, держать. Перекаат вперёд встать ноги врозь, руки вверх.	1.5
5	«Мост» держать. Из «Моста» переворот назад в упор присев.	1.0
6.	Кувырок назад. Кувырок назад в полушпагат, руки в стороны, держать. Упор присев толчком ног.	2.0
7.	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.	1.5
	Итого	10

## **Практическое задание. БАСКЕТБОЛ**

Девушки и юноши 9-11 и 7-8 классов.

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки. Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 5 сек.) или не допущен к испытаниям.

### **Описание задания:**

Место проведения: баскетбольная площадка. На одной стороне вдоль боковой линии расположены три фишки на одинаковом друг от друга расстоянии. На противоположной стороне площадки, перед линией штрафного броска – баскетбольный мяч. Второй мяч у испытуемого.

Все технические приёмы выполняются в соответствии с правилами игры баскетбол.

Фиксируется время выполнения задания.

### **Нарушения:**

- обводка фишек ближней к ним рукой;
- отсутствие переводов с руки на руку и обводка одной рукой всех фишек;
- заступ ногой за линию при выполнении штрафного броска;
- бросок с одного шага при выполнении броска в движении;
- заступ за линии при обводке области штрафного броска;
- выполнение заключительного броска с близкого расстояния, из области трапеции.
- промах при выполнении броска.

### **Подведение итогов:**

Фиксируется время выполнения задания, качество технических элементов и точность бросков. (сек.).

За любое допущенное нарушение, прибавляется 1 секунда к общему времени выполнения задания.

За промах при выполнении броска в движении (два шага) и броска с места со средней дистанции – прибавляется 2 секунды к общему времени выполнения задания.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

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

**Выполнение задания прекращается (время останавливается и аннулируется), если:**

- происходит потеря и выход мяча за ограничительные линии;
- пробежка при выполнении ведения мяча;

- пробежка при выполнении броска мяча в движении;
- пробежка во время остановки и броска со средней дистанции;
- двойное ведение – ведение с остановкой и продолжением ведения; ведение двумя руками.

**- Формула для подведения итогов по практическому заданию - БАСКЕТБОЛ:**

$$X_i = K * M / N_i$$

где  $X_i$  – «зачетный» балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный «зачётный» балл в задании (**по регламенту 40 баллов**);

$N_i$  – результат  $i$  участника в конкретном задании;

$M$  – **ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ** в конкретном задании.

**Например:** личный результат участника 53,7 сек.; лучший результат из показанных в испытании 44,1 сек. следовательно зачётный балл равен  $X = 40 * 44,1 / 53,7 = 32,85$

**Нарушения:**

- обводка фишек ближней к ним рукой;
- отсутствие переводов с руки на руку и обводка одной рукой всех фишек;
- заступ ногой за линию при выполнении штрафного броска;
- бросок с одного шага при выполнении броска в движении;
- заступ за линии при обводке области штрафного броска;
- выполнение заключительного броска с близкого расстояния, из области трапеции.
- промах при выполнении броска.

**Подведение итогов:**

Фиксируется время выполнения задания (сек.). За любое допущенное нарушение, прибавляется 1 секунда к общему времени выполнения задания.

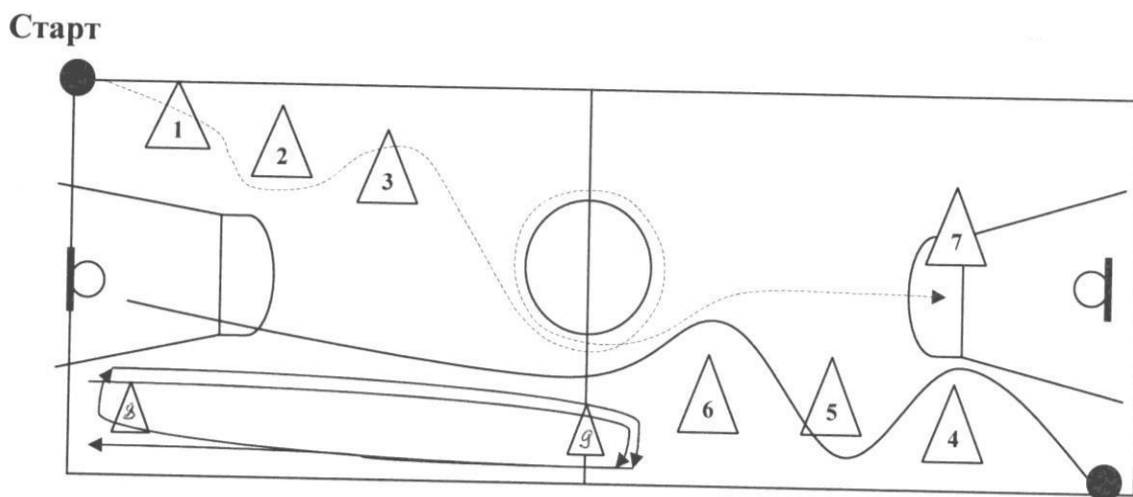
За промах при выполнении броска в движении (два шага) и броска с места со средней дистанции - прибавляется 2 секунды к общему времени выполнения задания.

**Время останавливается и аннулируется:**

Выполнение задания прекращается, если:

- происходит потеря и выход мяча за ограничительные линии,
- пробежка при выполнении ведения мяча,
- пробежка при выполнении броска мяча в движении,

- пробежка во время остановки и броска со средней дистанции;
- двойное ведение – ведение с остановкой и продолжением ведения;
- ведение двумя руками.



Участник находится на пересечении лицевой и боковой линии лицом к фишке №1. По сигналу конкурсант движется к фишке №1 и обводит ее с левой стороны, дальше ведет мяч к фишке №2 и обводит её с правой стороны, далее ведет мяч к фишке №3 и обводит её с левой стороны. Далее выполняет обводку центрального круга с правой стороны против часовой стрелки. После обводки ведет мяч к штрафной линии к фишке №7 и выполняет один штрафной бросок в кольцо, далее бежит ко 2 мячу, берет мяч движется к фишке №4 и обводит её с правой стороны, дальше ведет мяч к фишке №5 и обводит её с левой стороны, далее ведет мяч к фишке №6 и обводит ее с правой стороны, движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Выполняет челночный бег оббегая фишки №8 и №9 и финиширует.

