

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

При проведении практического испытания рекомендуется соблюдать санитарные меры Роспотребнадзора. Перед началом практической части, проводится измерение температуры. Участники с повышенной температурой и признаками ОРВИ к участию не допускаются.

Школьники делятся на группы по 5-6 человек. В зал проходят строго в масках и находятся друг от друга на расстоянии 1.5 метра. При приглашении участника к старту, он снимает маску, и выполняет задание, после выполнения маска должна быть одета. Судейская коллегия находится так же строго в масках.

Гимнастика.

Девушки юноши 7-8 классы, 9-11 классов

-Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

-Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

-Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или «лосин».

- Упражнение может выполняться в носках, «чешках» или босиком.

- Использование украшений и часов не допускается.

-Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

Процедура тестирования

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго 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, то оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0 баллов** сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Окончательная оценка максимально может быть равна **10,0 баллов**. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

Все упражнения носят строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает **0,0 баллов**. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или соединение, включённое в упражнение, оценка снижается на указанную в программе 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**.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать **1 минуту 5 секунд**.

Руководство для проведения испытаний состоит из назначенного главного судьи по гимнастике. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

Оценка трудности упражнения бригадой «А»

Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0 баллов**. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0 баллов**.

-если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента.

-акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

-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 исполнения упражнения бригадой «В»

Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально

возможным вариантом, учитывая требования к стилю и технике исполнения отдельных элементов.

- при выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

- ошибки исполнения могут быть: мелкими - **0,1** балла, средними - **0,3** балла, грубыми - **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента - **0,5** балла.

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

Окончательная оценка

Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

Окончательная оценка максимально может быть равна **20,00** баллам.

Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов

	<i>ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ИСПОЛНЕНИЯ</i>	<i>СБАВКИ</i>
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	Стоимость элемента или соединения
2.	Недостаточная высота полетной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	- до 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	-до 0,3 балла
4.	Выход за пределы акробатической	-0,1

	дорожки	
5.	Недостаточная фиксация статических элементов: «держать» менее 2 секунд «обозначить» - менее 1 секунды	Стоимость элемента или соединения
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом : -переступание и незначительное смещение шагом	-0,1
	-широкий шаг или прыжок	-0,3
	-касание пола рукой	-0,5
	-опора о пл двумя руками, падение	-0,1
7.	Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения	-0,5

Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые, вычитаются из, окончательной оценки.

1.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	-0,5
2.	Оказание помощи, поддержка при выполнении элементов	-1,0
3.	Неоправданная пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
4.	Задержка начала упражнения более 20 сек.	-0,5
5.	Задержка начала упражнения более 30 сек.	- не оценивается
6.	Продолжительность выполнения акробатического упр. более установленного времени	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
7.	Нарушение к спортивной форме	-0,5
8.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	После первого предупреждения - сбавка 0,5 от окончательной оценки

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МИНИ-ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ

Девушки и юноши 7-8; 9-11 классов

Руководство для проведения испытаний состоит из: назначенного представителя оргкомитета; председателя предметного жюри; главного судьи по прикладной физической подготовке. 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 (10 секунд к результату) или не допущен к испытаниям.

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает 5-6 человек. Мальчики и девочки выполняют олимпиадное задание по прикладной физической культуре отдельно. Перед началом испытаний должны быть названы фамилия, имя, школа и стартовый номер участника.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм, прикладной физической подготовке и заданиям (физическим упражнениям), складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов). Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем. Формула, по которой рассчитываются «зачетные» баллы по практическим заданиям будет представлена ниже.

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

- непопадание в ворота мячами + 3 сек.;
- обводка стоек не с той стороны + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- сбивание стойки + 3 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячами неуказанным способом (двушажная техника) + 3 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение;
- заступ за линию броска, попадание мяча в кольцо не засчитывается + 3 сек.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши 9-11 классов

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 2000м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши 7-8 классы

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 1500м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Девушки и юноши 7-8 классы;9-11 классы

Испытание «Прикладная физическая культура» состоит из двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера. Участник выполняет задания последовательно, в установленном Программой олимпиады порядке. В случае нарушения нижеприведенных условий выполнения и ошибок при выполнении, участник считается как не выполнивший задание и получает в текущем двигательном задании 0 баллов

ЗАДАНИЕ 1. «Кувырок вперед в группировке»

ШТРАФЫ:

1. Выполнение кувырка прыжком +3 сек. за каждый кувырок.
2. Выполнение кувырка боком, через правое (левое) плечо + 3 сек. за каждый кувырок.
3. Невыполнение +5 сек. за каждый кувырок.

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки на двух через степы»

ШТРАФЫ:

1. Касание, смещение степа ногой +3 сек.
2. Пронос ног (и) сбоку от степа + 3 сек.
3. Наступание на степ +3 сек.

Невыполнение +5 сек. за каждый степ

ЗАДАНИЕ 3. «Бросок мяча в цель»

ШТРАФЫ:

1. Непопадание в цель +3 сек.
2. Заступ за линию метания + 3 сек.
3. Бросок мяча в цель без отскока от пола +5 сек.
4. Невыполнение броска +5 сек.

ЗАДАНИЕ 4. «Передвижение по гимнастическому коню»

ШТРАФЫ:

1. Падение с коня (с касанием пола любой частью тела) +3 сек.
2. Невыполнение задания +5 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Змейка с подлезанием»

ШТРАФЫ:

1. Касание или сбивание стойки +3 сек. за каждую.
 2. Необбегание стойки +5 сек. за каждую.
- Касание ленты любой частью тела +3 сек. за каждое.