

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ГИМНАСТИКА

Требования к спортивной форме.

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 колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.

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

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 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей

отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

7-8 КЛАСС (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
И.П. – О.С.		
1.	Наклон вперед с захватом, (держать)	0,5
2.	Выпрямляясь руки вверх, кувырок вперед в сед с наклоном вперед	1,0
3.	Кувырок назад – Перекат назад стойка на лопатках без помощи рук	1,5 + 1,5
4.	Перекат вперед в упор присев, встать руки в стороны - Прыжок со сменой согнутых ног вперед, приставить правую (левую) упор присев	1,5
5.	Перекат назад лечь на спину, мост – поворот кругом в упор присев	1,5
6.	Встать – Равновесие на одной ноге («ласточка»), держать	1,5
7.	Приставляя правую (левую), - Прыжок вверх с поворотом на 180 ⁰	1,0
		10,0

7-8 КЛАСС (ЮНОШИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
И.П. – О.С.		
1.	Фронтальное равновесие с захватом за бедро (пятка поднятой ноги не ниже 90 ⁰) –балла.	1,5
2.	Руки в стороны и шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног вперёд – приставить правую (левую), упор присев (обозначить)	1,0
3.	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук – перекал вперед в упор присев – кувырок назад в стойку ноги врозь руки вверх	1,5 + 1,5
4.	Прыжком О.С. - Переворот в сторону («колесо») и приставляя ногу поворот плечом вперед	2,0
5.	Кувырок вперед – Прыжок вверх с поворотом на 180 ⁰	1,0 + 1,5
		10,0

9-11 КЛАСС (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость»
И.П. – Руки вверх		
1.	Два переворота в сторону (два «колеса») слитно, в стойку ноги врозь, руки в стороны	3,0
2.	Поворот плечом вперед – Кувырок вперед прыжком - Кувырок вперед в сед углом, руки в стороны	1,0 + 1,5
3.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,5
4.	Выпрямляясь, руки в стороны – Прыжок со сменой прямых ног вперед	2,0
5.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
		10,0

9-11 КЛАСС (ЮНОШИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
И.П. – Руки в стороны		
1.	Шагом вперед равновесие на одной ноге («ласточка»), держать	1,5
2.	Кувырок вперед прыжком - Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук – Перекат вперед в сед углом, руки в стороны	1,0 + 1,5 + 1,0
3.	Кувырок назад через стойку на руках, обозначить	2,0
4.	Стойка руки вверх – Стойка на голове и руках	1,5
5.	Выпрямляя руки упор лёжа, толчком двумя упор присев – Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5
		10,0

БАСКЕТБОЛ

Оценка качества выполнения практического задания 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. «Зачетные» баллы рассчитываются по формуле, представленной в регламенте.

7-8 КЛАССЫ (ЮНОШИ, ДЕВУШКИ)

Программа испытаний.

Участник находится на штрафной линии спиной к кольцу №1. По сигналу судьи участник передвигается в защитной стойке левым боком к стойке №1, вокруг нее и далее вдоль центральной линии правым боком в защитной стойке к мячу №1. Берет мяч и выполняет ведение мяча правой рукой вдоль боковой линии в сторону кольца №2, выполняет остановку прыжком перед линией и делает передачу мяча от груди двумя руками в вертикальную цель. Далее бежит к мячу №2 – берет его и выполняет бросок с места. Далее бежит к мячу №3 – берет его и выполняет штрафной бросок. Затем бежит к мячу №4 – берет его и выполняет бросок с места. Затем бежит к мячу №5 – берет его и ведет по прямой к стойке №1, обводит ее правой рукой, левой рукой ведет к стойке №2, обводит ее, далее правой рукой к стойке №3, обводит ее и выполняет бросок по кольцу правой рукой используя двушажную технику. Затем бежит спиной вперед в центральный круг (заступит в него двумя ногами) и далее лицом вперед бежит к мячу №6, берет его и выполняет бросок левой рукой после ведения по кольцу используя двушажную технику.

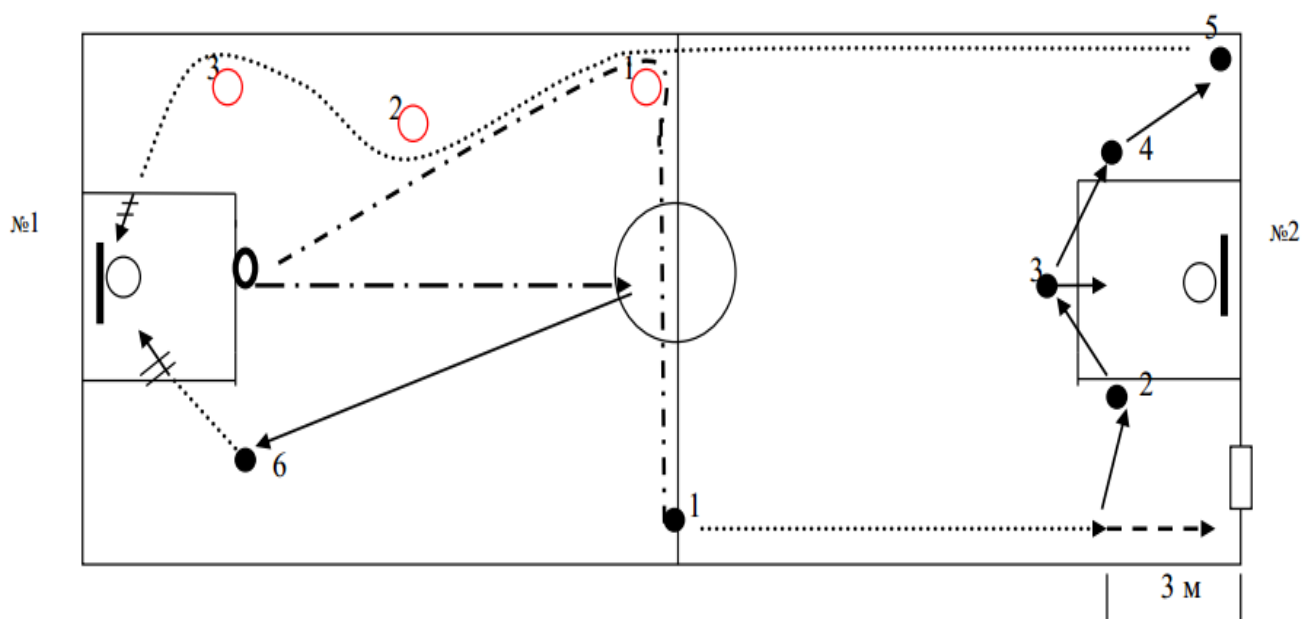
Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после броска.

Оценка выполнения

Участник оценивается по времени выполнения задания от стартового сигнала до касания мячом пола после выполнения последнего броска. К этому времени прибавляются штрафные секунды:

- за каждое не попадание мяча в кольцо штраф – 5 сек.
- за непопадания мяча в цель после передачи – 3 сек.

- за перемещение не указанным способом – 10 сек.
- за выполнение броска неуказанным способом – 5 сек.
- за нарушение двушажной техники – 10 сек.
- за обводку стойки неуказанным способом – 3 сек.
- за потерю мяча, пробежку, нарушение техники ведения – 1 сек. (за каждую ошибку).
- попадание мяча после выполнения штрафного броска с заступом штрафной линии – штраф – 5 сек.



—————→ Бег лицом вперед (обычный)

- . - . → Бег спиной вперед

.....→ Перемещение боком в защитной стойке

.....→ Ведение мяча

- - - - -→ Передача мяча

□ Вертикальная цель 1*1 м

→ Бросок с места

↗→ Бросок после 2 шагов

○ - Старт

① стойка

● Мяч

9-11 КЛАССЫ (ЮНОШИ, ДЕВУШКИ)

Программа испытаний.

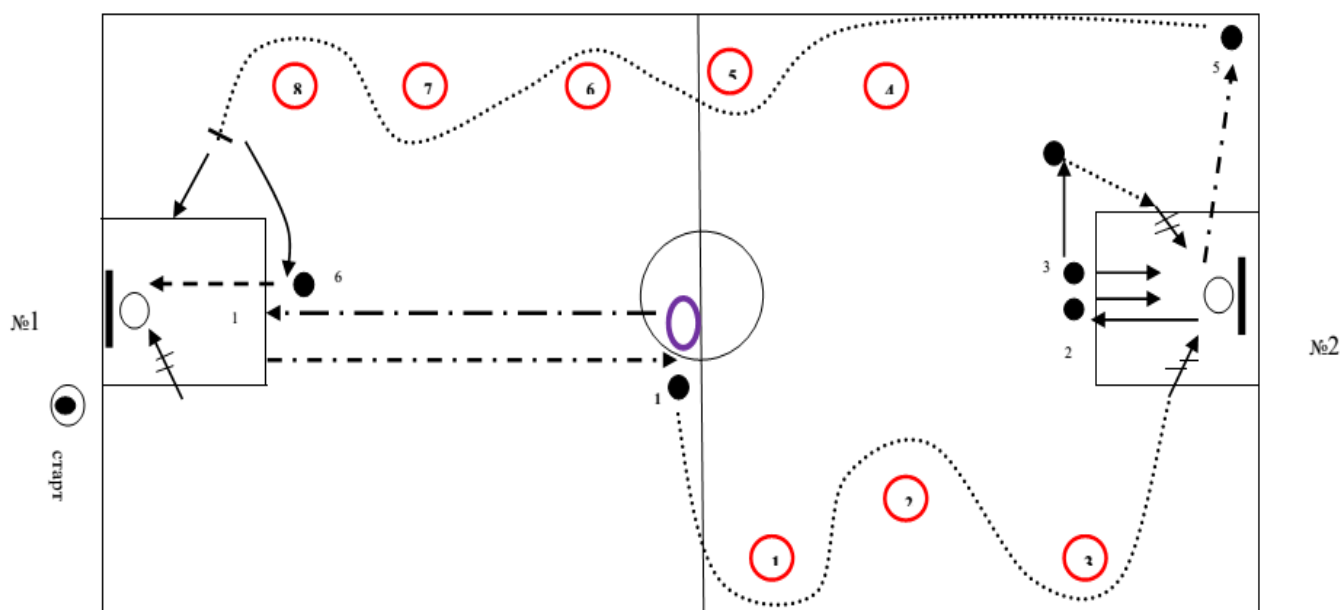
Участник находится в центре зала на центральной линии спиной к щиту №1. По сигналу бежит спиной вперед до штрафной линии, далее перемещается левым боком в защитной стойке до места старта. Затем берет мяч №1 и правой рукой обводит стойку №1, левой рукой стойку №2, правой рукой стойку №3 и выполняет бросок по кольцу 2 правой рукой используя двушажную технику. Затем бежит к штрафной линии и выполняет поочередно два штрафных броска мячами №2и№3. Затем бежит к мячу №4, берет его и после ведения левой рукой выполняет бросок левой рукой по кольцу используя двушажную технику.

Затем правым боком в защитной стойке перемещается к мячу №5, берет его и ведет правой рукой к стойке №4, обводит ее правой рукой, стойку №5 левой рукой и далее поочередно стойки №6,№7,№8, затем после ведения правой рукой делает остановку и выполняет трёх очковый бросок. Затем бежит к мячу№6, берет его и выполняет передачу в щит, подбирает мяч и выполняет без ведения длинную передачу одной рукой от плеча в центральный круг. После касания мяча пола секундомер выключается.

Оценка выполнения.

Участник оценивается по времени выполнения задания от стартового сигнала до касания мячом пола после выполнения последнего броска. К этому времени прибавляются штрафные секунды:

- за каждое не попадания мяча в кольцо штраф – 5 сек.
- за непопадания мяча в цель после передачи – 3 сек.
- за перемещение не указанным способом – 10 сек.
- за выполнение броска неуказанным способом – 5 сек.
- за нарушение двушажной техники – 10 сек.
- за обводку стойки неуказанным способом – 3 сек.
- за потерю мяча, пробежку, нарушение техники ведения – 1 сек. (за каждую ошибку).
- попадание мяча после выполнения штрафного броска с заступом штрафной линии – штраф – 5 сек.



- | | | | |
|--------------|-------------------------------|--------|----------------------|
| —————▶ | Бег лицом вперед (обычный) | ————▶ | Бросок с места |
| - . - . - .▶ | Бег спиной вперед | ↗↘▶ | Бросок после 2 шагов |
| - - - - -▶ | Перемещение в защитной стойке | ○ | Старт |
|▶ | Ведение мяча | стойка | |
| - - - - -▶ | Передача мяча | ● | Мяч |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Качество выполнения практического задания по легкой атлетике оценивается по показанному времени каждым участником на соответствующей дистанции и их ранжировании по возрастающей: лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее. «Зачетные» баллы рассчитываются по формуле, представленной в регламенте.

Дистанции 7-8 классы

ЮНОШИ – 1000 м

ДЕВУШКИ – 500 м

Дистанции 9-11 классы

ЮНОШИ – 1000 м

ДЕВУШКИ – 1000 м