

ИСПЫТАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ (девушки 9-11 класс)

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета;
- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке;
- секретаря.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением **10 сек**) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, район/город и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

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

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.6. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом в **5 сек**, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

– неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Программа испытаний

Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к фишке № 1 без мяча. По сигналу судьи игрок берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой вдоль лицевой линии, обводит фишку №1 справа, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение вдоль трехсекундной зоны и дуги зоны штрафного броска, перед фишкой №2 переводит мяч в правую руку и обводит ее справа, далее движется к фишке №3, последовательно обводит фишки №3-7 змейкой (расстояние между фишками – 2,0 м), дальней рукой от фишки, начиная обводку с фишки № 3 с правой стороны. Обведя фишку №7 справа, участник ведет мяч к центральному кругу и обводит его с левой стороны, выполняя ведение дальней рукой от круга. Выполнив ведение мяча вокруг центрального круга, участник движется к фишке №8, обводит ее с правой стороны правой рукой, далее кратчайшим путем ведет мяч ко второму щиту и

выполняет бросок в кольцо, используя двушажную технику (при непопадании участнику дается одна попытка для повторного выполнения броска любым способом). Выполнив бросок мяча №1, участник двигается к мячу №2, взяв мяч, выполняет штрафной бросок. Далее участник двигается к мячу №3, берет его и выполняет ведение левой рукой вдоль трехсекундной зоны и дуги зоны штрафного броска, двигаясь к фишке №9, обводит фишку №9 и фишку №10 с правой стороны правой рукой, затем ведет мяч к центральному кругу, обводит его с левой стороны левой рукой. Выполнив ведение вокруг центрального круга участник двигается к фишке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, кратчайшим путем ведет мяч к первому щиту и выполняет бросок мяча в кольцо, используя двушажную технику (в случае непопадания в корзину участнику дается одна дополнительная попытка для попадания в кольцо любым способом). Выполнив бросок, участник направляется к мячу №4, находящемуся на линии штрафного броска, взяв мяч, выполняет штрафной бросок. Остановка секундомера осуществляется после выполнения броска в момент касания мяча №4 площадки. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 сек.

Оценка исполнения. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска № 4.

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

Штрафное время:

- непопадание мяча в кольцо – плюс 5 сек;
- невыполнение дополнительного броска (в случае непопадания) –

плюс 10 сек;

- обводка фишки центрального круга не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой – плюс 5 сек. за каждое нарушение;

- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде за каждое нарушение;

- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания), перемещение не указанным способом – плюс 5 сек;

- выполнение первого броска в кольцо мячами № 1 и № 3 неуказанным способом (двушажная техника) – плюс 5 сек.

Оборудование: Четыре баскетбольных мяча, 10 фишек-ориентиров.

Схема испытания по баскетболу

ИСПЫТАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

Юноши 9-11 классы

3. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета;
- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке;
- секретаря.

4. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением **10** сек) или не допущен к испытаниям.

7. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, район/город и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

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

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.6. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом в **5** сек, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

8. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

9. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

10. Судьи

6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Программа испытаний

Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к фишке № 1 без мяча. По сигналу судьи игрок берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой вдоль лицевой линии, обводит фишку №1 справа, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение вдоль трехсекундной зоны и дуги зоны штрафного броска, перед фишкой №2 переводит мяч в правую руку и обводит ее справа, далее двигается к фишке №3, последовательно обводит фишки №3-7 змейкой (расстояние между фишками – 2,0 м), дальней рукой от фишки, начиная обводку с фишки № 3 с правой стороны. Обведя фишку №7 справа, участник ведет мяч к центральному кругу и обводит его с левой стороны, выполняя ведение дальней рукой от круга. Выполнив ведение мяча вокруг центрального круга, участник двигается к фишке №8, обводит ее с правой стороны правой рукой, далее кратчайшим путем ведет мяч ко второму щиту и выполняет бросок в кольцо, используя двушажную технику (при

непопадании участнику дается одна попытка для повторного выполнения броска любым способом). Выполнив бросок мяча №1, участник двигается к мячу №2, взяв мяч, выполняет штрафной бросок. Далее участник двигается к мячу №3, берет его и выполняет ведение левой рукой вдоль трехсекундной зоны и дуги зоны штрафного броска, двигаясь к фишке №9, обводит фишку №9 и фишку №10 с правой стороны правой рукой, затем ведет мяч к центральному кругу, обводит его с левой стороны левой рукой. Выполнив ведение вокруг центрального круга участник двигается к фишке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, кратчайшим путем ведет мяч к первому щиту и выполняет бросок мяча в кольцо, используя двушажную технику (в случае непопадания в корзину участнику дается одна дополнительная попытка для попадания в кольцо любым способом). Выполнив бросок, участник направляется к мячу №4, находящемуся на линии штрафного броска, взяв мяч, выполняет штрафной бросок. Остановка секундомера осуществляется после выполнения броска в момент касания мяча №4 площадки. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 сек.

Оценка исполнения. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска № 4.

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

Штрафное время:

- непопадание мяча в кольцо – плюс 5 сек;
- невыполнение дополнительного броска (в случае непопадания) – плюс 10 сек;

- обводка фишки центрального круга не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой – плюс 5 сек. за каждое нарушение;

- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде за каждое нарушение;

- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания), перемещение не указанным способом – плюс 5 сек;

- выполнение первого броска в кольцо мячами № 1 и № 3 неуказанным способом (двушажная техника) – плюс 5 сек.

Оборудование: Четыре баскетбольных мяча, 10 фишек-ориентиров.

Схема испытания по баскетболу

**Задания муниципального этапа Всероссийской Олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура» в 2020 - 2021 учебном году
Контрольное испытание по гимнастике
Девушки 9-11 классы**

Программа испытаний по разделу «Гимнастика». Задание по разделу «Гимнастика» состоит из **акробатики**. Участники должны выполнить акробатическую комбинацию из обязательных элементов.

АКРОБАТИКА

И.П. – о.с.

- | | |
|---|-----|
| 1. Шаг правой (левой), вертикальное равновесие на правой (левой), левая (правая) назад, руки в стороны (держать) – и.п. | 1,0 |
| 2. Старт «пловца» - длинный кувырок вперед в упор присев | 1,5 |
| 3. Кувырок вперед в сед, руки в вверх - наклон | 1,0 |
| 4. Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать) - лежа на спине, руки вверх | 1,5 |
| 5. «Мост» (держать) - поворот направо (налево) на 90* в упор присев – и.п. | 2,0 |
| 6. Переворот в сторону | 2,0 |
| 7. Прыжок с поворотом на 360°, руки вверх | 1,0 |

Максимальная стоимость-

10,0 баллов

Оценка исполнения

При выполнении акробатической комбинации оценивается правильность, четкость, ритм, слитность и культура исполнения элементов. Исполнение комбинации должно иметь четко выраженное начало и окончание, быть слитным, без неоправданных пауз, выполняться по прямой линии. Фиксация статических элементов 2 секунды.

Критерии оценивания

Ошибки:

Мелкие - сбавка 0,1 балла

Средние - сбавка 0,3 балла

Грубые - сбавка 0,5 балла

Невыполнение - стоимость элемента

Сбавки судей за нарушение техники исполнения:

Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов	0,3 балла
Нарушения осанки, неточное положение отдельных частей тела	0,3 балла
Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	0,5 балла
Отсутствие слитности, неоправданная остановка между элементами	0,3 балла каждый
Отклонение от оси движения, выход за пределы акробатической дорожки	0,3-0,5 балла за каждый раз
Недостаточная высота полетной фазы прыжков	0,3 балла
Ошибки приземления при выполнении прыжков	0,3-05 баллов
Фиксация статического элемента менее 2 секунд	0,3 балла
Фиксация статического элемента менее 1 секунды	0,5 балла
Отсутствие четко выраженного начала или окончания упражнения	0,3 балла

**Задания муниципального этапа Всероссийской Олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура» в 2020 – 2021 учебном году**

Программа испытаний по разделу «Гимнастика»

Задание по разделу «Гимнастика» состоит из: **акробатики.**

Участники должны выполнить акробатическую комбинацию из обязательных элементов.

Юноши 9-10-11 классы

АКРОБАТИКА

И.П. – о.с.	
8. Старт «пловца» - длинный кувырок вперед в упор присев	1,5
9. Кувырок вперед в упор присев	1,0
10. Кувырок назад в стойку ноги врозь - наклон прогнувшись, руки в стороны	1,5
11. Приставляя ногу упор присев - стойка на голове и руках (держать) - упор присев – поворот кругом - встать	2,0
12. 2 переворота в сторону – приставляя ногу и.п.	3,0
13. Прыжок с поворотом на 360°, руки вверх	1,0

Максимальная стоимость

10,0 баллов

Оценка исполнения

При выполнении акробатической комбинации оценивается правильность, четкость, ритм, слитность и культура исполнения элементов. Исполнение комбинации должно иметь четко выраженное начало и окончание, быть слитным, без неоправданных пауз, выполняться по прямой линии. Фиксация статических элементов 2 секунды.

Критерии оценивания

Ошибки:

Мелкие - сбавка 0,1 балла

Средние - сбавка 0,3 балла

Грубые - сбавка 0,5 балла

Невыполнение - стоимость элемента

2020-2021 учебный год

Сбавки судей за нарушение техники исполнения:

Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов	0,3 балла
Нарушения осанки, неточное положение отдельных частей тела	0,3 балла
Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	0,5 балла
Отсутствие слитности, неоправданная остановка между элементами	0,3 балла каждый
Отклонение от оси движения, выход за пределы акробатической дорожки	0,3-0,5 балла за каждый раз

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (девушки 9-11 класс)

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции бегом (в манеже или в спортивном зале):

Девушки: 500 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри,
- главного судьи по испытанию,
- судей.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты (штаны), футболку (куртку) и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

2.4. В случае неявки на старт, участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов в испытании.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.

3.4. Все участники одного забега должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения, указанные в п.п. 3.4., главный судья имеет право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе

выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

6. Судьи

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Время выступления

Запуск секундомера осуществляется с выстрелом, сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (юноши 9-11 класс)

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции бегом (в манеже или в спортивном зале):

юноши: 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри,
- главного судьи по испытанию,
- судей.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты (штаны), футболку (куртку) и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

2.4. В случае неявки на старт, участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов в испытании.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.

3.4. Все участники одного забега должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения, указанные в п.п. 3.4., главный судья имеет право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе

выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

6. Судьи

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Время выступления

Запуск секундомера осуществляется с выстрелом, сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.