

2.2 Методика оценки качества выполнения практических заданий

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 5см, трико или спортивные шорты, на закрывающие колен. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

Оценка выполнения практического задания по **гимнастике** складывается из оценок за качество исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию.

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.

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

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. При выставлении оценки за исполнение, каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за ошибки в технике, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

Окончательная оценка выводится с точностью до **0,1** балла.

Максимально возможная окончательная оценка – **10,0** 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.

Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов

	<i>Основные ошибки исполнения</i>	<i>С б а в к и</i>
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	- стоимость элемента или соединения

2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	- до 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	- до 0,5 балла
4.	Выход за пределы акробатической дорожки	- 1,0 балл
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 балла
	- широкий шаг или прыжок	- 0,3 балла
	- касание пола одной рукой	- 0,5 балла
	- опора о пол двумя руками, падение	- 1,0 балл
7.	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,5 балла

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 балла
2.	Неоправданная пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	- Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть.
3.	Оказание помощи, поддержка при выполнении элементов	- 1,0 балл
4.	Задержка начала упражнения более 20 сек	- 0,5 балла
5.	Задержка начала упражнения более 30 сек	- Упражнение не оценивается

6.	Продолжительность выполнения акробатического упражнения более установленного времени	- упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть
7.	Нарушение требований к спортивной форме	- 0,5 балла
8.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	- После первого предупреждения - сбавка 0,5 балла с окончательной оценки

Футбол

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот после последнего удара. **Штрафное время начисляется за следующие ошибки:**

- невыполнение задания +60 сек.;
- непопадание мяча в ворота + 10 сек.;
- невыполнение удара +15 сек.;
- удар мяча по воротам с нарушением указанной зоны + 5 сек.;
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 2 сек.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

Победитель определяется по наименьшему времени, включая штрафные секунды.

Полоса препятствий

Оценка качества выполнения практического задания по **прикладной физической подготовке (полоса препятствий)** складывается из показавшего времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания, и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов).

Испытания состоят из преодоления с учетом времени комплексной **полосы препятствий**, составленной из девяти двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей.

ЗАДАНИЕ 1. «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

Ошибки:

- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук; отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ШТРАФ: невыполнение задания (юноши - 12 раз, девушки - 6 раз) + 60 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжок в длину с места»

ШТРАФ:

3Приземление ближе указанных линий + 5 сек.

1. Невыполнение задания +60 сек.
2. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела +5 сек.

БОНУС: Приземление дальше юноши -185 см, девушки - 160 см:-10 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Акробатика»

ШТРАФ:

- 1.Невыполнение задания +60 сек.
- 2.Невыполнение одного из кувырок оценивается штрафом (каждый кувырок) + 15 сек.
- 3.Выход за пределы дорожки из гимнастических матов + 5 сек.

ЗАДАНИЕ 4. «Бег по бревну»

ШТРАФ:

- 1.Начало движения по бревну после первой отметки +5 сек;
- 2.Окончание движения по бревну до второй отметки +5 сек;
- 3.Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) + 5 сек;
- 4.Невыполнение задания +60 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Прыжки через скакалку»

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

- 1.Участник не выполнил один или несколько прыжков +5 сек. (за каждый прыжок)
- 2.Участник не оставил скакалку в квадрате + 5сек.
- 3.Невыполнение задания + 60 сек.

ЗАДАНИЕ 6. «Метание мяча в цель»

ШТРАФ:

- 1.Непопадание в баскетбольный щит +5 сек. (за каждое).
- 2.Заступ за линию броска + 5 сек. (за каждое).
- 3.Невыполнение задания +60 сек.

ЗАДАНИЕ 7. «Перенос набивных мячей»

ШТРАФ:

- 1.Бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол)+ 5 сек.
- 2.Нахождение мяча вне обруча+ 5 сек. (за каждый мяч);
- 3.Невыполнение задания+ 60 сек.

ЗАДАНИЕ 8. «Бег змейкой»

ШТРАФ:

1. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 сек. за каждое.

1. Касание стоек + 5 сек. за каждое касание.

2. Невыполнение задания + 60 сек.

ЗАДАНИЕ 9. «Бег по прямой к финишу» (4,5м)

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения линии финиша.