

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
РАЙОННЫЙ ЭТАП
2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Практический тур

ГИМНАСТИКА

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер.

Форма участников:

- Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами», не закрывающие колен. Раздельные купальники запрещены.
- Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, спортивные шорты, не закрывающие колен.
- Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт или «лосин».
- Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- Ювелирные украшения и часы не допускаются.
- Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 1 балла с итоговой оценки участника.

Порядок выступлений:

- Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.
- Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя.
- После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 7 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.
- Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. За нарушение данного пункта участник может быть наказан снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения - отстранён от участия в испытаниях.

Повторное выступление:

- Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования - освещения, задымление помещения, появление

посторонних предметов, создающих опасную ситуацию. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление завершено, оно будет оценено.

- Если участник получил разрешение на повторное выполнение упражнения, то он должен выполнить своё упражнение сначала, после выступления всех других участников своей смены.

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

Оценивание выполнения упражнения:

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.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить или не выполнил какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость, повторение невыполненного элемента не оценивается.

Фиксация статических элементов («держать») - 2 секунды.

Выполнение упражнения оценивается двумя судейскими бригадами, состоящими из не менее двух человек каждая. Одна бригада оценивает трудность упражнения, вторая - исполнение. При выставлении оценки судейские баллы складываются и делятся на количество судей в бригаде, получившаяся оценка идёт в зачёт. 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, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

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 требований к технике 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.

2.6. Требования к выполнению отдельных элементов.

Равновесия – удержание позы 2 секунды.

- Сед углом – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз.
- Переднее равновесие («ласточка») – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.
- Фронтальное равновесие с захватом – пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону.
- Боковое равновесие – туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая.
- Мост - плечи расположены за кистями рук, ноги и руки выпрямлены, допускается разведение ступней ног на ширине плеч.

Стойки – удержание позы 2 секунды.

- Стойка на лопатках – полностью выпрямленное вертикальное положение тела, локти на ширине плеч.
- Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.
- Силой согнувшись, стойка на голове и руках – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги врозь или вместе.
- Махом одной, толчком другой стойка на руках – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

Кувырки вперед

- Кувырок вперед – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.
- Кувырок вперед прыжком – явно выраженная фаза полета, завершение элемента без потери темпа.
- Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь (вместе) – ноги прямые, без удара о пол при завершении.
- Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев – фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.

Кувырки назад

- Кувырок назад – плотная группировка, без касания коленями опоры.
- Кувырок назад согнувшись – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.
- Кувырок назад в стойку на руках, обозначить – фиксация стойки на руках 1 секунду.

Прыжки с изменением положения ног

- Прыжок в группировке – обозначить плотную группировку, бедра не ниже горизонтали.

- Прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») - смена согнутых ног не ниже горизонтали.
- Прыжок со сменой ног («ножницы») – смена прямых ног не ниже горизонтали.
- Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») - выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°.
- Прыжок сгибаясь вперед ноги врозь – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.
- Прыжок сгибаясь вперед ноги вместе – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги вместе в горизонтальной плоскости.

Повороты на одной ноге

- Повороты на одной ноге - выполняются на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны, неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.

Прыжки с поворотами

- Прыжки с поворотами – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Перевероты

- Перевероты – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа.

Видеофиксация

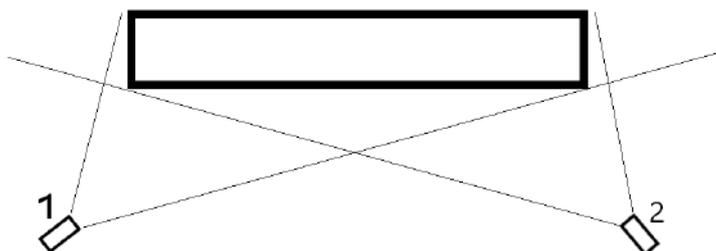
Видеосъемка ведется с двух точек. Рекомендуемый формат видео MP4, качество видео не ниже 720p, рекомендуемое соотношение ширины и высоты кадра 16:9.

Запрещается видеомонтаж ролика.

В жюри районного этапа предоставляется видеоролики с двух камер.

Обе камеры снимают полностью все выступление участника.

Схема размещения видеокамер:



Подведение итогов

Формула для подведения итогов по практическому заданию - ГИМНАСТИКА:

$$X_i = K * N_i / M$$

где X_i — «зачетный» балл i -го участника;

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

N_i - результат i -го участника в конкретном задании;

M - максимально возможный результат (20 баллов).

Девушки 9-11 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1.	И.П. - О.С. Шагом вперед одноимённый поворот на одной на 360°, другая согнута вперёд носок у колена опорной ноги руки в стороны,	0,5
	шагом прыжок со сменой прямых ног (ножницы) руки в стороны	0,5
	и в темпе слитно шагом вперед 2 переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в сторону, поворот плечом вперед в упор присев.	1,0
2.	Кувырок вперед стойка на лопатках без помощи рук (держат),	0,5
	перекат вперед в сед углом, руки в стороны (держат)	0,5
	опустить ноги, наклон вперед руки вверх (держат)	0,5
3.	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись (держат), выпрямиться в стойку ноги врозь руки вверх.	1,0
4.	Наклоном назад «Мост» (держат),	1,0
	поворот кругом в упор присев.	0,5
5.	Кувырок вперед, прыжок вверх ноги врозь правой (левой) «разножка» левая (правая) рука вперед, другая в сторону,	1,0
	кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, прыжок на 180° в стойку руки в стороны.	1,0
6.	Шагом вперед переднее равновесие «ласточка» на правой (левой) (держат),	1,0
	выпрямляясь махом левой (правой) ногой вперед, поворот кругом на 180° в полуприсед, руки назад и в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°, О.С.	1,0
Итого		10,0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

Юноши 9-11 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1.	И.П. - О.С. Шагом правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног вперед «козлик» руки в стороны, шагом правой (левой)	0,5
	прыжок со сменой прямых ног вперед «ножницы» руки в стороны.	0,5
2.	Шагом вперед, махом одной, толчком другой стойка на руках, (обозначить), кувырок вперед в полуприсед руки назад,	1,5
	кувырок вперед прыжком в упор присев, прыжок в стойку ноги врозь руки в стороны,	1,0
	наклон вперед прогнувшись руки в стороны (держать).	0,5
3.	Силой согнувшись, соединяя ноги вместе, стойка на голове и руках (держать), опуститься силой в упор лежа.	1,0
4.	Поворот кругом плечом назад в сед, сед углом руки в стороны (держать)	0,5
	Сед с наклоном вперед руки вверх (обозначить) – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – боковое равновесие (держать), выпрямиться в стойку руки вверх	0,5
		1,0
5.	В темп слитно два переворота в сторону «колесо» в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя ногу поворот плечом назад опуститься в упор присев,	1,0
	кувырок назад через стойку на руках (обозначить) в полуприсед руки назад,	1,5
	прыжок вверх с поворотом на 360°, О.С.	0,5
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

Девушки 7-8 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1.	И.П. - О.С. Шагом вперед переднее равновесие «ласточка» (держать), выпрямиться, шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик») руки в стороны, шагом вперед прыжок со сменой прямых ног («ножницы») руки в стороны,	1,0 0,5 0,5
2.	Полуприсед руки назад, длинный кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, упор присев, кувырок вперед в сед в группировке.	0,5 0,5 0,5
3.	Сед углом руки в стороны (держать), опустить ноги в сед руки в стороны, перекатом назад коснуться прямыми ногами за головой, перекатом вперед в упор присев ноги скрестно и поворот на 180°,	0,5 0,5
4.	перекат назад в стойку на лопатках (держать), лечь руки вверх. «мост» из положения лежа (держать), поворот кругом в упор присев.	0,5 1,0
5.	Кувырок назад в упор присев, кувырок назад в стойку ноги врозь руки в стороны с наклоном вперед прогнувшись (обозначить), выпрямиться, прыжок с поворотом на 180° в стойку руки вверх.	0,5 1,0 0,5
6.	Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь руки в стороны, поворот плечом вперед в полуприсед руки назад, прыжок вверх с поворотом на 360°, О.С.	1,0 1,0
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

Юноши 7-8 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1.	И.П. – О.С. Прыжком стойка ноги врозь руки в стороны, наклон вперед прогнувшись ноги врозь руки в стороны (обозначить), Стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор присев	0,5 1,0
2.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, (держать), перекатом вперед встать в полуприсед руки назад «старт пловца»,	1,0
3.	Кувырок вперед прыжком, кувырок вперед в сед, руки в стороны. сед углом (держать), поворот направо (налево) в упор лежа, толчком ногами упор присев.	1,0 0,5 1,0
4.	Кувырок назад, кувырок назад в стойку ноги врозь, прыжком стойка руки в стороны.	1,0 1,0
5.	Шагом вперед, равновесие «ласточка» (держать), выпрямляясь, шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), шагом вперед прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), прыжок вверх с поворотом на 360°, О.С.	1,0 0,5 0,5 1,0
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

9-11 класс (юноши и девушки)

Практическое испытание по прикладной физической культуре заключается в выполнении челночного бега 12 по 12 метров с «оббеганием» высоких (не менее 40 см высотой) конусов (По команде «Марш» участник должен пробежать 12 м, оббежать высокий конус, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 11 отрезков по 12 м). Расстояние 12 метров между центрами конусов.

Штрафное время:

- Участник задел или сбил конус во время «оббегания» +15 сек. за каждое касание или сбивание.

Результаты участников заносятся в таблицу:

	ФИО	Класс	Результат, сек	Штраф, сек	Итоговый результат, сек

7-8 класс (юноши и девушки)

Практическое испытание по прикладной физической культуре заключается в выполнении челночного бега 8 по 12 метров с «оббеганием» высоких (не менее 40 см высотой) конусов (По команде «Марш» участник должен пробежать 12 м, оббежать высокий конус, повернуться кругом, пробежать таким образом еще семь отрезков по 12 м).

Штрафное время:

- Участник задел или сбил конус во время «оббегания» +15 сек. за каждое касание или сбивание.

Результаты участников заносятся в таблицу:

	ФИО	Класс	Результат, сек	Штраф, сек	Итоговый результат, сек

Видеофиксация

Рекомендуемый формат видео MP4, качество видео не ниже 720p, рекомендуемое соотношение ширины и высоты кадра 16:9. Запрещается видеомонтаж ролика.

В жюри районного этапа предоставляется три видеоролика:

1. На первом видеоролике при помощи измерительных приборов (рулетка) должна быть измерена необходимая дистанция.
2. Второй видеоролик снимается с камеры установленной таким образом, чтобы была видна линия старт-финиш и вся дистанция.
3. Третий видеоролик снимается с камеры установленной таким образом, чтобы была видна линия поворота и вся дистанция.

Обе камеры снимают прохождение всего забега.

Подведение итогов

Формула для подведения итогов по практическому заданию «Прикладная физическая культура»:

$$X_i = K * M / N_i$$

где X_i —«зачетный» балл i -го участника;

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

N_i - результат i -го участника в конкретном задании в секундах;

M – лучший результат среди всех участников в секундах.