

Легкая атлетика (бег на выносливость)
Девушки и юноши 7-8, 9-11 классов

Юноши

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 1000м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

Девушки

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 500м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

1. 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.

2. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады).

Гимнастика 7-8 класс

Девушки 7-8 классы

И.п. – основная стойка

1. Руки в стороны, правую (левую) назад на носок – равновесие на левой (правой) держать **-1,5**

2. Выпад правой (левой) вперед и кувырок в упор присев ноги скрестно – поворот кругом **-0,5**

3. Кувырок назад – прыжок с поворотом на 180° - кувырок вперед – **1,0+0,5+0,2**

4. Кувырок вперед в упор присев (обозначить) – перекат назад в стойку на лопатках (держать) – **0,2+1,0**

5. Сгруппироваться лежа на спине – выпрямиться, руки вверх – перекат направо (налево) кругом в положении лежа на животе прогнувшись, руки в стороны (держать) – **0,3 + 0,5**

6. Упор лежа согнув руки – полушпагат на правой (левой) с наклоном вперёд, руки вверх (обозначить) – выпрямляясь, поворот налево (направо) в стойку на правом (левом) колене, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны – **0,5**

7. Перекат вправо (влево) согнувшись, ноги врозь в стойку на левом (правом) колене, правая (левая) в сторону на носок, руки в стороны – **1,0**

8. Упор присев – встать с поворотом налево (направо) руки вверх – махом одной, толчок другой переворот в сторону – **2,0**

9. Приставляю левую (правую), поворот направо (налево) – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись – **0,3 + 0,5**

Юноши 7-8 классы

И.п. – основная стойка

1. Правую на шаг в сторону, руки в стороны - **0,2**

2. Наклон вперед прогнувшись – силой согнувшись стойка на голове и руках (держать) – **1,5**

3. Опуститься в упор присев – кувырок вперед в упор присев ноги скрестно - **0,5**

4. поворот кругом – кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись – **0,5+1,0**

5. Выпрямиться, руки вверх – махом одной, толчок другой переворот в сторону – приставляя ногу, поворот направо (налево) – кувырок вперед прыжком вперед присев – **1,0 +1,0**

6. Встать, махом правой (левой) вперед, поворот налево и выпад вправо (влево), руки в стороны (обозначить) – приставляя левую (правую), поворот налево (направо) в стойку руки вверх – **0,3**

7. С двух – трех шагов разбега кувырок вперед прыжком – **1,0**

8. Прыжок вверх ноги врозь – **0,5**

9. Кувырок вперед – **1,0**

10. Прыжок вверх с поворотом на 180° - **1,5**

Оценка выполнения:

Личное первенство в упражнении определяется по наибольшей сумме баллов.

Гимнастика 9-11 класс

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет 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, оценка снижается на указанную в программе его 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 исполнения 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.

ПРОГРАММА - ДЕВУШКИ

И.п. - основная стойка.

1 - Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону ("колеса") слитно (1,0+1,0 балл) в стойку ноги врозь - поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны ("ласточка") (держать) (1,0 балл)

2 - не переставляя ногу, кувырок вперед в упор присев (0,5 балла) - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл) - перекатом вперед прыжок с поворотом на 180о (0,5 балла);

3 - шагом вперед одноименный поворот на 360о, сгибая свободную ногу вперед (0,5 балла) - шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног ("козлик") (0,5 балла) - шагом вперед кувырок в сед в группировке;

4 - сед углом (держать), руки в сторону (1,0 балл) - сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев - кувырок назад (0,5 балла) - кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (0,5 балла) - выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны;

5 - кувырок вперед прыжком (0,5 балла) - прыжок (0,5 балла) - прыжок ного врозь (0,5 балла) - кувырок аперед - прыжок с поворотом на 180о (1,0 балл).

ПРОГРАММА - ЮНОШИ

И.п. - основная стойка.

1- Левую в сторону на носок, левую руку в сторону, правую руку перед грудью и одноименный поворот на правой на 360о в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0балл)* - наклон вперед прогнувшись и кувырок в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл);

2- перекат вперед в сед в группировке - сед углом, руки с тороны(держать) (1,0 балл) - поворот кругом в упор лежа на согнутых руках - выпрямить руки и толчком ног присев - силой стойка на голове и руках (держать)(10, балл);

3 - опуститься в упор присев - кувырок назад (0,5 балла) -кувырок назад согнувшись (0,5 балла) - выпрямиться в стойку, руки в стороны;

4 - шагом вперед прыжок со сменой ног ("ножницы") (0,5 балла) - шаг вперед и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) - увырок вперед - встать руки вверх;

5 - переворот в сторону("колесо") в стойку ноги врозь (1,0 балл) - приставляя ногу, поворот в сторону движения - кувырок вперед (0,5 балла) - кувырок вперед прыжком (1,0 балл) - прыжок с поворотом на 360о (1 балл).

* Примечание - поворот может выполняться в любую сторону.

Оценка трудности упражнения бригадой "А"

1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность , которая не может превышать 10,0 баллов

2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов

3. Если участник допускает ошибку ,приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента

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

Оценка исполнения упражнения бригадой "В"

1. Все исполняемые участником должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля

2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнение с идеально возможным вариантом , учитывая требования к стилю и технике исполнения отдельных элементов .

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

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

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

Окончательная оценка.

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

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

Сбавки за нарушения технического исполнения отдельных элементов.

	Основные ошибки исполнения	Сбавки
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 0,5 балла
4.	Выход за пределы акробатической дорожки	- 1,0 балл
5.	Недостаточная фиксация статических элементов: "держать" менее 2 секунд	- 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 на пол двумя руками, падение	- 1,0 балл
7.	Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,5 балла

Специальные сбавки арбитра за нарушения требований к общему порядку выполнения упражнений

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычисляются 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 секунд	- 0,5 балла
5.	Задержка начала упражнения более 30 секунд	- упражнение не оценивается
6.	Продолжительность выполнения акробатического упражнения более установленного времени	- упражнение прекращается и оценивается 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