

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**РАЙОННЫЙ ЭТАП**  
**2022-2023 учебный год**  
**Санкт-Петербург**

Практический тур районного этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре включает в себя два вида практических испытаний:

1 вид практического испытания: гимнастика;

2 вид практического испытания: спортивные игры/прикладная физическая культура.

**Вид практического испытания: ГИМНАСТИКА**

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

**Форма участников:**

- Девушки должны быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами», не закрывающие колен. Раздельные купальники запрещены.
- Юноши должны 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.
- Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается **фиксацией основной стойки** после окончания упражнения
- 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:

«обозначить» - 1 секунда

«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 «держать» менее 2 секунд, «обозначить» - менее 1 секунды; 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.

- Равновесие на одной в приседе вторая вперед («пистолетик») – свободная нога не ниже горизонтали.
- 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.
- Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь (вместе) – фиксация стойки на руках 1 секунду, ноги прямые, без удара о пол при завершении.

### **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.

### Перевороты

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

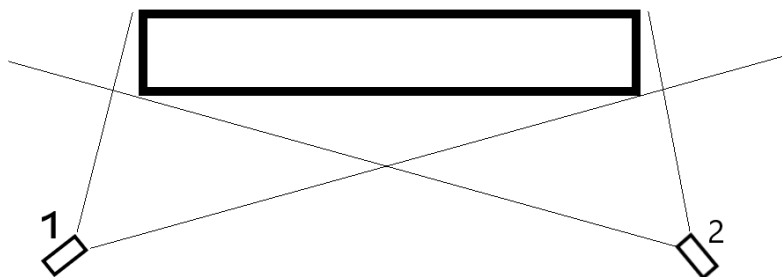
### Видеофиксация.

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.

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 7-8 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.П. - О.С. шагом вперёд переднее равновесие «ласточка» (держать), шагом вперед прыжок вверх с поворотом на 360	1,0 1,0
1.	шагом вперед выпад и кувырок вперед, кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом в упор присев,	0,5 0,5
2.	кувырок назад, кувырок назад в стойку ноги врозь, руки вверх	0,5 1,0
3.	наклоном назад мост, держать лечь на спину, руки вверх, сгибаясь в сед углом руки в стороны (держать) перекатом назад стойка на лопатках (держать) опуская ноги, коснуться носками за головой руки вверх, перекатом вперед, встать в стойку на одной вторая вперед книзу руки вверх,	1,0 1,0 0,5 1,0
4.	махом одной толчком другой переворот в сторону «колесо», поворот направо (налево) в полуприсед руки назад книзу «старт пловца» прыжок вверх ноги врозь правой (левой) «разножка»	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. Равновесие на одной в приседе вторая вперед «пистолетик» (держать), встать на одной, приставляя вторую руки в стороны, Шагом вперед прыжок вверх со сменой согнутых ног «козлик» Шагом вперед прыжок со сменой прямых ног «ножницы»,	1,0 0,5 0,5
2.	Переворот в сторону «колесо» в стойку ноги врозь, Поворот плечом назад в упор присев, кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в стойку ноги врозь с наклоном вперед прогнувшись руки в стороны,	1,0 0,5 1,0
3.	Силой согнув ноги стойка на голове и руках (держать), Силой опуститься в упор лежа, поворот в упор лежа сзади, Сед руки в стороны, сед углом руки в стороны (держать), Перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекат вперед в сед согнувшись руки вверх (держать),	1,0 0,5 0,5 0,5 1,0
4.	слитно два кувырка назад, встать и прыжок вверх с поворотом на 360	1,0 1,0
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

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