

**Всероссийская олимпиада школьников по физической  
культуре 2022-2023 учебный год**  
Муниципальный этап  
Практический тур

**ГИМНАСТИКА**  
*Девушки и юноши 9-11 классов*

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, 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. 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 составит **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.

**ДЕВУШКИ**

№ п/п	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – основная стойка		
1.	Дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперёд равновесие («Ласточка»), (держать) -	1.0
2.	Кувырок вперёд - кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	0,5 +1,0 +0,5
3.	Кувырок вперёд согнувшись в стойку на лопатках без помощи рук (держать),	1.0
4.	Перекат вперёд согнувшись в сед углом (держать) - сед ноги врозь, наклон вперёд руки вверх (обозначить)	1,0+ 0,5
5.	Лечь на спину, согнуть руки и ноги – мост (держать) - поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,0
6.	Кувырок назад согнувшись, и.п.	1,0
7.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону «Колесо»	0,5 +1.0
	(слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу поворот в сторону движения	
8.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1.0
	Итого:	10

## ЮНОШИ

№ п/п	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – основная стойка		
1.	Прыжок вверх на 360.	1.0
2.	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны.	0.5
3.	Наклон вперед прогнувшись, стойка на голове силой (держать), упор присев.	1.5
4.	Кувырок вперед, прыжок вверх на 180.	0.5
5.	Шагом левой/правой, махом левой/правой два переворота боком «колесо» слитно	0.5+1.0
6.	Приставляя ногу поворот по направлению движения, шагом левой/правой, руки в стороны равновесие «ласточка» держать.	1.0
7.	Приставляя ногу, опуститься в упор присев, кувырок назад.	0.5
8.	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить), опуститься в упор присев.	1.5
9.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать), перекат вперед, и.п..	0.5
10.	Кувырок вперед прыжком, прыжок вверх в складку ноги врозь.	1.0+0.5
Итого:		10.0

### Требования к выполнению упражнения

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, без неоправданных пауз. Продолжительность упражнения как у девушек, так и у юношей не должна превышать **1 минуты и 10 секунд**.

### 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  $i$  участника в конкретном задании;

$M$  – максимально возможный результат (**20 баллов**).

**Например:** участник набрал 12,80 баллов из 20 тех возможных баллов следовательно зачётный балл равен  $X = 40 * 12,80 / 20 = 25,60$

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (девушки и юноши)

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции бегом (на стадионе или в манеже):

**Девушки:** 2000 м.,

**Юноши:** 2000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

## **РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

### **1. Руководство испытаниями**

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 начнёт свое выступление, должны быть чётко 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.