

Практические задания
муниципального этапа Всероссийской олимпиады
по физической культуре 9-11 классы

Практические испытания заключаются преимущественно в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура». Количество практических испытаний на муниципальном этапе Всероссийской олимпиады равно трем. Виды практических испытаний: гимнастика, спортивные игры (баскетбол); третье испытание – из вариативной части региона испытание по прикладной физической культуре «Полоса препятствий».

Олимпиадные задания состоят из набора технических приемов, характерных выбранному виду спорта, по которому проводится испытание.

Регламент испытания по гимнастике

1. Общие требования

1.1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

1.2. Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз.

1.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

1.4. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

1.5 Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2. Участники

2.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

2.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

2.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

2.4. Упражнение может выполняться в носках, «чешках» или босиком.

2.5. Использование украшений и часов не допускается.

2.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

3. Порядок выступлений

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

3.3. В каждой смене участники выполняют акробатические упражнения в порядке, определяемым стартовым протоколом.

3.4. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

3.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытания.

3.6. Если акробатическое упражнение выполняется девушками более

1 минуты 15 секунд, а юношами более 1 минуты 30 секунд — оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

3.7. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только выполненная часть.

3.8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

3.9. 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.

3.10. Оказанная участнику при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

3.1 1. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.12. Фото и видеосъёмка запрещены (разрешены только с согласия председателя олимпиады по физической культуре).

3.13. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.14. За нарушения, указанные в п.п. 3.11 — 3.13 председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного 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: неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 30 секунд на одного человека.

6. Судейская бригада

6.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

6.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и бригады судей, оценивающей исполнение упражнений. Бригаду возглавляет арбитр.

7. Окончательная оценка

Максимальная оценка 10,0 баллов.

8. Оборудование

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов. Маты гимнастические поролоновые 1х2х0,1м, гимнастические скамейки, рулетка, 2 секундомера.

9. Программа выполнения

Девушки 9-11 классы

	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1	И.п. – основная стойка. Левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо) - одноименный поворот направо (налево) на одной на 360°, другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь	1,0 балл
2	Шагом одной, равновесие (держат)	1,0 балл
3	Шагом одной, сгибая другую вперед - прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро не ниже 90 °) - прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90 °) - шаг и, приставляя ногу, упор присев	0,5+0,5 баллов
4	Кувырок вперед в сед в группировке и. перекатом назад, стойка на лопатках (держат)	1,0 балл
5	Перекат вперед в упор присев — встать в стойку скрестно правой, руки вверх - поворот налево кругом	0,5 балла

6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу поворот в сторону движения, руки вверх	1,5 балла
7	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх прогнувшись	1,0+0,5 баллов
8	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360 °	1,0+1,5 баллов
Итого		10,0

Юноши 9-11классы

	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1.	И.п. – основная стойка. Отставляя правую (левую) в сторону, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны - наклон прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках держать	1,5 балла
2.	Силой прогнувшись опускание в упор лёжа толчком ног, упор присев - встать в стойку, руки в стороны	0,5+0,5 балла
3.	Переворот в сторону (колесо) - переворот в сторону и приставляя ногу, поворот на 90° спиной к направлению движения	1,0+1,0 балл
4.	Кувырок назад - кувырок назад в упор стоя согнувшись, - выпрямиться в стойку, руки вверх	0,5+0,5 балла

5.	Шагом вперёд - равновесие, держать	1,0 балл
6.	Два шага вперёд - кувырок вперёд прыжком – прыжок в группировке	1,0+0,5 баллов
7.	Кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360	1,0+1,0 балл
	Итого	10,0 баллов