

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

(9-11 класс)

2022

## ГИМНАСТИКА

### 1. Форма участников

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

1.2 Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

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

1.4 Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.5 Ювелирные украшения и часы не допускаются.

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

### 2. Порядок выступлений

2.1 Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.

2.2 Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

2.3 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.

2.4 Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 7 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

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

2.6 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.

2.7 Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.8 За нарушение п. 2.7. участник может быть наказан снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранён от участия в испытаниях.

Испытания юношей и девушек 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 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. Если акробатическое упражнение выполняется более 1 минуты 10 секунд, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть.

## 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 техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению; потеря

ДЕВУШКИ		
№	Связки акробатических элементов	баллы
1.	И.П. – О.С. Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать).	0,5
2.	Прыжок со сменой прямых ног вперед, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90 гр.), шаг упор присев.	0,5+0,5
3.	Из упора присев кувырок вперед сед углом в руки в стороны (держать).	1,0
4.	Поворот кругом в положение лежа на животе согнув руки, выпрямить руки - упор лежа.	0,5
5.	Толчком ног упор присев, кувырок назад в упор присев.	0,5
6.	Встать руки вверх. Переворот в сторону («колесо»), слитно кувырок вперед в упор присев.	1,0+0,5
7.	Перекатом лечь на спину, руки вверх. «Мост» из положения лежа – поворот направо (налево) кругом в упор присев.	0,5+1,0
8.	Кувырок назад с прямыми ногами согнувшись в положение упор стоя ноги врозь. Толчком упор присев.	0,5+0,5
9.	Прыжок вверх с поворотом на 180гр. в упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках без опоры (держать).	0,5+1,0

10.	Перекатом упор присев и кувырок вперед. Прыжок вверх 360гр., приземление руки вперед-в стороны, выпрямиться руки-вверх-в стороны.	0,5+0,5
<b>ЮНОШИ</b>		
1.	И.П. – О.С. Шагом вперед равновесие на правой (левой) («Ласточка»), руки в стороны (держат) и не опуская ногу переход в кувырок вперед в упор присев.	1,0+0,5
2.	Встать с шага прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90 гр.), шаг кувырок вперед в стойку на лопатках без опоры (держат).	0,5+0,5
2.	Перекатом вперед сед углом 45 гр., спина прямая, руки в стороны, (держат).	1,0
3.	Поворот кругом в положение упор лежа и силой стойка на голове и руках (держат), опустить ноги в упор присев. Встать руки вверх.	0,5+1,0
4.	Переворот в сторону («колесо»), слитно кувырок вперед в упор присев.	1,0+0,5
5.	Прыжок вверх ноги врозь в стороны, руки вверх-в стороны, кувырок вперед согнувшись в упор стоя ноги врозь.	0,5+0,5
6.	Толчком упор присев и прыжок вверх с поворотом на 180 гр. с приземлением в положение «Старт пловца».	1,0
7.	Прыжком кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 360 гр., приземление руки вперед-в стороны, выпрямиться руки вверх-в стороны.	1,0+0,5

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Девушки** конкурсное испытание заключается в выполнении упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м

или

- прыжок в длину с места

**Юноши** конкурсное испытание заключается в выполнении упражнения:

- челночный бег 4 x 10 м

или

- прыжок в длину с места

### Процедура оценивания выполненных заданий

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и трех практических испытаний – 100 баллов.

Теоретико-методическое задание	Практические испытания		Общая сумма баллов
	Испытание №1 Гимнастика	Испытание №2 Легкая атлетика	
<b>40</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Оценка ответов участников Олимпиады по теоретико-методическому заданию определяется по сумме баллов, полученных за каждый верный ответ в тесте. Правильное решение задания в **закрытой форме** с выбором одного правильного ответа оценивается в **1 балл**, неправильное – 0 баллов. Правильное решение задания в **открытой форме** оценивается в **1 балла**, неправильный - 0 баллов. В заданиях **на соответствие** каждый правильный ответ оценивается в **1 балл**, а каждый неправильный - 0 баллов. Правильное решение задания **процессуального или алгоритмического толка** оценивается в **3 балла**, неправильное решение - 0 баллов. В заданиях, **связанных с перечислениями** или описаниями, каждая верная позиция оценивается в **0,5 балла** (квалифицированная оценка).

В совокупности теоретико-методическое задание оценивается в **40 баллов**.

«Зачетные» баллы по теоретико-методическому заданию, рассчитывается по формуле (1):

$$X_i = K * N_i / M \quad (1), \text{ где}$$

$X_i$  – «зачетный» балл  $i$  – го участника;

$K$  – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

$N_i$  – результат  $i$  участника в конкретном задании;

$M$  – максимально возможный.

«Зачетный» балл по гимнастике, легкой атлетике (при выборе упражнения – прыжок в длину с места) рассчитывается по формуле (2):

$$X_i = K * N_i / M \quad (2), \text{ где}$$

$X_i$  – «зачетный» балл  $i$  –го участника;

$K$  – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

$N_i$  – результат  $i$  участника в конкретном задании;

$M$  – лучший результат в испытании.

Расчет «зачетных» баллов участника по легкой атлетике (при выборе упражнения – челночный бег), проводится по формуле (3), так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника.

$$X_i = K * M / N_i \quad (3), \text{ где}$$

$X_i$  – «зачетный» балл  $i$  – го участника;

$K$  – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

$N_i$  – результат  $i$  участника в конкретном задании;

$M$  – максимально возможный.

Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются. Окончательные результаты всех участников (и мальчиков, и девочек) фиксируются в итоговой таблице (общий зачет), представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке.