

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

«держат» - 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 «держат» 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.

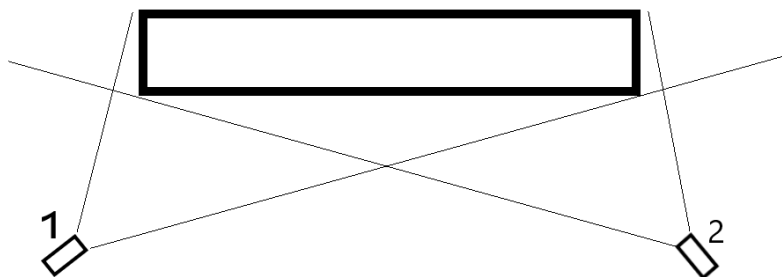
Видеофиксация.

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 9-11 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1.	И.П. О.С. шагом вперед одноименный поворот на 360°, другая согнута вперед, носок у колена	0,5
	приставляя ногу фронтальное равновесие с захватом, держать, приставляя ногу стойка руки вверх.	1,0
2.	махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор присев,	1,0
	кувырок вперед в стойку на лопатках (держать),	0,5
	сгибаясь сед углом, руки в стороны (держать)	0,5
	поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках, выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор стоя согнувшись, (держать)	0,5
3.	слитно два кувырка назад согнувшись, выпрямиться в О.С.	1,0
	шагом вперед прыжок вверх сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак»),	0,5
	Шаг галопа и шагом одной и махом другой, перекидной прыжок в выпад на правую (левую) приставляя левую (правую) стойка ноги врозь, руки вверх	0,5
4.	наклоном назад-мост, (обозначить),	1,0
	мост, правую (левую) вперед, (держать), приставить правую (левую), встать в стойку руки вверх,	1,0
5.	махом одной и толчком другой, два переворота в сторону «колеса» слитно, в стойку ноги врозь, поворот плечом назад в полуприсед руки назад-книзу «старт пловца»	1,0
6.	длинный кувырок вперед,	0,5
	прыжок вверх с поворотом на 360	0,5
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

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

Юноши 9-11 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1.	И.П. О.С. шагом вперед переднее равновесие «ласточка» (держать)	0,5
	шагом вперед одноименный поворот на 360°, другая согнута вперед, носок у колена, стойка руки вверх	0,5
2.	Слитно два переворота в сторону «колесо» в стойку ноги врозь, приставляя ногу поворот по направлению движения в упор присев,	1,0
	Кувырок вперед в сед углом руки с стороны (держать),	0,5
	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать),	0,5
	Сгибаясь перекат вперед в сед согнувшись руки вверх (держать),	0,5
3.	Слитно два кувырка назад согнувшись в упор стоя согнувшись,	1,0
	Силой согнувшись стойка на голове и руках (держать),	1,0
	Согнуть ноги, выпрямляя ноги выйти в стойку на руках (обозначить),	1,0
	кувырок вперед в стойку ноги врозь,	0,5
4.	Прыжком поворот на 180 в полуприсед руки назад книзу «старт пловца», кувырок вперед прыжком	1,0
	прыжок вверх в группировке	0,5
	кувырок вперед прыжком	1,0
	прыжок вверх с поворотом на 360	0,5
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

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