

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП  
(2022/2023 учебный год)**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР  
(9-11 классы)**

*Уважаемый участник Олимпиады!*

Вам предстоит выполнить практические задания. Практический тур проводится в очной форме с учетом соблюдения санитарно-эпидемиологических рекомендаций, правил и нормативов и в спортивном (зале) аудитории.

*Желаем вам успеха!*

**РАЗДЕЛ «ГИМНАСТИКА»**

Оценка исполнения упражнений в испытаниях по гимнастике – сложный процесс, требующий от судей знания техники и методики обучения упражнениям, которые выполняют участники испытаний, объективности, внимательности, хорошей зрительной памяти, умения быстро ориентироваться в обстановке и грамотно оценивать ситуацию.

**1. Участники**

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими или длинными лосинами, а также со спортивными шортами с открытыми коленями.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямки которых не должна превышать 4 см, гимнастическое трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико.

1.3. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

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

**2. Порядок выступлений**

2.1. Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2.2. Участник имеет право на одну попытку, в ходе которой он должен выполнить упражнение полностью.

2.3. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 балла.

2.4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости.

2.5. Выполняемое упражнение должно иметь четко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держат» – не менее 2 секунд, «обозначить» – не менее 1 секунды.

2.6. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом выполнения, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

2.7. Прежде чем участник начнёт своё выступление, арбитр должен чётко объявить его фамилию и имя. После вызова у участника есть 30 секунд, чтобы начать упражнение. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

### **3. Судьи**

3.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 (трёх) человек, один из которых выполняет обязанности арбитра.

3.2. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

3.3. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

### **4. Оценка исполнения упражнений**

4.1. При выведении оценки за исполнение каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из 10,0 баллов.

4.2. Ошибки исполнения могут быть

– мелкими – 0,1-0,2 балла;

– средними – 0,3-0,4 балла;

– грубыми – 0,5 балла.

### **5. Окончательная оценка**

5.1. При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт.

5.2. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до 0,1 балла.

5.3. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

### **6. Расхождения между оценками судей**

6.1. Расхождение между максимальной и минимальной оценками судей за исполнение не должно превышать 1,0 балла.

6.2. Расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,4 балла.

6.3. В случае недопустимого расхождения между оценками судей арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.

6.4. Если во время обсуждения судьи не смогли прийти к удовлетворительному решению, то арбитр бригады может использовать свою оценку в качестве базовой для выведения окончательной оценки участника, которая в этом случае будет равна полу сумме двух чисел, первое из которых – оценка, «идущая в зачёт», второе – оценка арбитра.

**Таблица 1. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)**

| <b>№</b> | <b>Упражнения</b>  | <b>Стоимость</b> |
|----------|--|------------------|
|          | И.п. – о.с.  |                  |
| 1.       | Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») – шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую), основная стойка | <b>0,5+0,5</b>   |
| 2        | Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить правую (левую) в стойку, руки вверх   | <b>1,0</b>       |

|   |   |                    |
|---|---|--------------------|
| 3 | Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колёса) в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны, повернуться направо (налево) – приставить левую (правую) в упор присев   | <b>1,0+1,0</b>     |
| 4 | Перекат назад в группировке и перекатом вперёд, сед согнув ноги – лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги, встать в мост, держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать | <b>1,0+1,0+0,5</b> |
| 5 | Перекат вперед в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись, выпрямиться в основную стойку   | <b>0,5+1,0</b>     |
| 6 | «Старт пловца» – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°  | <b>1,0 +1,0</b>    |

**Таблица 2. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)**

| №  | Упражнения  | Стоимость            |
|----|---|----------------------|
|    | И.п. – о.с.   |                      |
| 1. | Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить правую (левую) в стойку, руки вверх  | <b>1,0</b>           |
| 2  | Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колёса) в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны, повернуться направо (налево) – приставить левую (правую) в упор присев   | <b>1,0+1,0</b>       |
| 3  | Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев  | <b>1,0</b>           |
| 4  | Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись, выпрямиться в основную стойку  | <b>0,5 +0,5</b>      |
| 5  | Прыжком, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – кувырок вперёд в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев, встать | <b>1,0 +1,0</b>      |
| 6  | Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), руки в стороны – приставить правую (левую) – «старт пловца» – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°  | <b>1,0 +1,0 +1,0</b> |

**Таблица 3. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

| №  | Ошибки исполнения  | Сбавки                     |
|----|--|----------------------------|
| 1. | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента   | - стоимость элемента       |
| 2  | Выполнение элементов с неполной амплитудой, недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног | - до 0,5 баллов            |
| 3  | Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами  | - до 0,3 баллов каждый раз |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 4  | Остановка при выполнении упражнения более 5 секунд  | Упражнение<br>Прекращается и<br>оценивается его<br>выполненная часть |
| 5  | Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2 секунд   | - стоимость элемента   |
| 6  | Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:<br>– переступание и незначительное смещение шагом;<br>– широкий шаг или прыжок;<br>– касание пола одной рукой, падение | - 0,1 балла<br>- 0,3 балла<br>- 0,5 балла                            |
| 7  | Выход за пределы акробатической дорожки   | - 0,5 балла  |
| 8  | Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения  | - 0,3 балла  |
| 9  | Повторное выполнение упражнения после неудачного начала   | - 0,5 балла  |
| 10 | Нарушение требований к спортивной форме   | - 0,5 балла к<br>окончательной<br>оценке                             |

## РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Девушки и юноши.

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками дистанции **1000 м** и юношами дистанции **2000 м**.

Фиксируется время преодоления дистанции.