

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2022–2023 учебный год
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП.
9–11 КЛАССЫ
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**Комплексное испытание
(прикладная физическая культура, флорбол, баскетбол)
Девушки и юноши.
(9-11 классы)**

Регламент «Комплексного испытания»

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

– главного судьи;

– судьи.

2. Спортивная форма

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы (шорты, велосипедки), футболку и кроссовки.

2.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.

3.2. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.

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

3.4. За нарушение дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

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. снятое на камеру.

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. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников.

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

6. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

**Методические указания к выполнению упражнения «Комплексного
испытания»**

Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м) на безопасном расстоянии от стены.

Методика оценивания результатов

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.

2. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения линии финиша участником. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.

3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.

4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.

ТЕХНОЛОГИЯ

оценки качества выполнения заданий «Комплексного испытания»

Максимально возможное количество «зачётных» баллов за «Комплексное испытание» – 10 баллов.

Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

$$X_i = \frac{K \cdot M}{N_i}, \text{ где}$$

X_i – зачётный балл i -го участника;

K – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Расчёт зачётных баллов участника в комплексном испытании производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i = 40,38$ с (личный результат участника), $M = 35,73$ с (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем:
 $40 \times 35,73 \div 40,38 = 40,38$ балла.

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей

Последовательность выполнения упражнений Комплексного испытания 9–11 классы

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Змейка	По команде судьи марш или свисток, участник бежит к стойке № 1. Оббегает стойку с левой стороны по кругу и бежит к стойке № 2. Оббегает её с правой стороны по кругу и бежит к стойке № 3. Оббегает её с левой стороны по кругу и бежит к стойке № 4. Оббегает её с правой стороны по кругу и кратчайшим путём перемещается к баскетбольному мячу № 1	Линия старта располагается на расстоянии 11 м от проекции центра баскетбольного кольца и смещена на 4 м от центра (согласно схеме). 4 стойки стоят последовательно на расстоянии 1 м друг от друга и смещены от центра на 4 м (согласно схеме). Стойка № 1 находится на расстоянии 1 м от линии старта	– фальстарт +5 с; – сбивание или задевание стойки + 3 с; – оббегание стойки не с той стороны +5 с; – необбегание одной из стоек +5 с; – невыполнение задания +180 с
2	Баскетбол	Подбежав к баскетбольному мячу № 1, участник берёт мяч и выполняет ведение правой рукой к кольцу, выполняет бросок правой рукой в кольцо используя двухшажную технику. Затем перемещается к заданию № 3	Баскетбольный мяч расположенный на расстоянии 2 м от стойки № 4 и смещён от центра на 4 м (согласно схеме). Размер баскетбольного мяча для выполнения задания: девушки – № 6; юноши – № 7	– нарушение правил в технике ведения мяча, пробежка (двойное ведение, пробежка, пронос мяча...) за каждое нарушение +3 с; – выполнение броска, не используя двухшажную технику (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) +5 с; – бросок выполнен не той рукой (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) +5 с; – непопадание в кольцо +5 с; – невыполнение задания +180 с

3	Координационная лестница	Подбежав к заданию № 3, участник без остановки становится левым боком перед первым отрезком лицом к лестнице. Выполняет шаг левой ногой в первый отрезок, затем правую ногу приставляет к левой ноге (входит в отрезок). Далее участник выполняет шаг левой ногой назад, правую ногу приставляет к левой ноге (выходит из отрезка). Затем участник выполняет шаг левой ногой во второй отрезок, правую ногу приставляет к левой. Далее участник выполняет шаг левой ногой назад, правую ногу приставляет к левой. И проделывает это 10 отрезков. После того как участник вышел из 10 отрезка, он перемещается к баскетбольному мячу № 2	Координационная лестница 4,5 м расположена на расстоянии 11 м от проекции центра баскетбольного кольца и центра на 4 м (согласно схеме). Расстояние между планками 0,45 см	– задевание планки лестницы +3 с; – пропуск отрезка лестницы +3 с; – нарушение указанной последовательности работы ног +10 с; – невыполнение задания +180 с
4	Баскетбол	Подбежав к баскетбольному мячу № 2, участник берёт мяч и выполняет ведение левой рукой к кольцу, выполняет бросок левой рукой в кольцо используя двухшажную технику. Затем перемещается к флорбольной клюшке и флорбольному мячу	Баскетбольный мяч расположен на расстоянии 1,5 м от края координационной лестницы и смещён от центра на 4 м (согласно схеме). Размер баскетбольного мяча для выполнения задания: девушки – № 6; юноши – № 7	нарушение правил в технике ведения мяча пробежка (двойное ведение, пробежка, пронос мяча...) за каждое нарушение +3 с; – выполнение броска, не используя двухшажную технику (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) +5 с; – бросок выполнен не той рукой (попадание в кольцо не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в кольцо) +5 с; – непопадание в кольцо +5 с; – невыполнение задания +180 с

5	Флорбол	<p>Подбежав к флорбольной клюшке, участник берёт клюшку и выполняет ведение флорбольного мяча № 1. Участник оббегает стойку № 5 с левой стороны по кругу и бежит к стойке № 6.</p> <p>Оббегает её с правой стороны и бежит к стойке № 7. Оббегает её с левой стороны по кругу и кратчайшим путём перемещается к зоне удара и выполняет удар клюшкой по мячу в ворота из зоны.</p> <p>Далее перемещается к флорбольному мячу № 2. Участник оббегает стойку № 8 с правой стороны по кругу и бежит к стойке № 9. Оббегает её с левой стороны и бежит к стойке № 10. Оббегает её с правой стороны по кругу и кратчайшим путём перемещается к зоне удара и выполняет удар клюшкой по мячу в ворота из зоны, оставляет клюшку в зоне удара. Далее кратчайшим путем перемещается к линии финиша</p>	<p>Флорбольные мячи, флорбольная клюшка располагаются на расстоянии 23 м от проекции баскетбольного кольца и смещены на 4 м от центра (согласно схеме). Ворота (2 конуса и вставленная гимнастическая палка длиной 1 м на высоте 35 см) располагаются на расстоянии 24 м от проекции баскетбольного кольца. 6 стоек, стойки № 5 – № 7 располагаются последовательно на расстоянии 3 м друг от друга и смещены на 4 м от центра, стойка № 5 находится на расстоянии 3 м от флорбольной клюшки и флорбольного мяча № 1 (согласно схеме). Стойки № 8 – № 10 располагаются на расстоянии 3 метров друг от друга, стойка № 9 смещена на расстояние 2 метров от стоек № 8 и № 10. Стойка № 8 находится на расстоянии 3 м от флорбольного мяча № 2 (согласно схеме).</p> <p>Зона удара 1 м × 1,5 м располагается на расстоянии 5 м от ворот (согласно схеме).</p> <p>Линия финиша располагается на расстоянии 12 м от проекции центра баскетбольного кольца (согласно схеме). Мяч забитый после касания (рикошета) конуса засчитывается</p>	<p>сбивание или задевание стойки + 3 с;</p> <p>– оббегание стойки не с той стороны +5 с;</p> <p>– необбегание одной из стоек +5 с;</p> <p>– непопадание в ворота +5 с;</p> <p>– удар не из зоны (попадание в ворота не засчитывается, добавляется штраф за непопадание) +5 с;</p> <p>– оставление клюшки вне зоны +5 с;</p> <p>– невыполнение задания +180 с</p>
---	---------	--	--	--

