

ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2023/24 УЧЕБНОМ ГОДУ

г. Иркутск

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

(2 – по выбору)

Гимнастика.

Девушки юноши 7-8 классы.

Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из назначенного представителя оргкомитета; главного судьи по гимнастике. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трех человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

Участники

- Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.
- Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или «лосин».
- Упражнение может выполняться в носках, «чешках» или босиком.
- Использование украшений и часов не допускается.

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

Программа

Юноши

Акробатическое упражнение: Баллы

И.п. – упор присев

- | | |
|--|-----|
| 1. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь..... | 3,0 |
| 2. Наклон, вперёд прогнувшись, руки в стороны..... | 1,0 |
| 3. Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках
(держат)..... | 3,0 |
| 4. Опуститься в упор присев и кувырок вперёд..... | 1,0 |
| 5. Длинный кувырок вперед | 1,0 |
| 6. Прыжок, вверх прогибаясь..... | 1,0 |

Девушки.

И.п. – упор присев. Баллы

- | | |
|--|-----|
| 1. Кувырок назад..... | 2,0 |
| 2. Перекат назад в стойку на лопатках (держат)..... | 1,5 |
| 3. Перекатом вперёд лев и «мост» (держат)..... | 2,5 |
| 4. Поворот в упор, стоя на правом (левом) колене,
левую (правую) назад..... | 2,0 |
| 5. Махом левой (правой), упор присев и кувырок вперёд..... | 1,0 |
| 6. Прыжок, вверх прогибаясь..... | 1,0 |

Процедура тестирования

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго 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, то оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0 баллов** сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Окончательная оценка максимально может быть равна **10,0 баллов**. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

Все упражнения носят строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает **0,0 баллов**. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или соединение, включённое в упражнение, оценка снижается на указанную в программе 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**.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать **1 минуту 5 секунд**.

Руководство для проведения испытаний состоит из назначенного главного судьи по гимнастике. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

Оценка трудности упражнения бригадой «А»

Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0** баллов. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

-если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента.

-акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

-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.

Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к стилю и технике исполнения отдельных элементов.

- при выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

- ошибки исполнения могут быть: мелкими - **0,1** балла, средними -**0,3** балла, грубыми - **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента - **0,5** балла.

-к основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к его искажению до неузнаваемости; фиксация статического элемента менее **2** секунд; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

Окончательная оценка

Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «**А**», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «**В**». Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

Окончательная оценка максимально может быть равна **20,00** баллам.

Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов

	<i>ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ИСПОЛНЕНИЯ</i>	<i>СБАВКИ</i>
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	Стоимость элемента или соединения
2.	Недостаточная высота полетной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	- до 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	-до 0,3 балла
4.	Выход за пределы акробатической дорожки	-0,1
5.	Недостаточная фиксация статических элементов: «держать» менее 2 секунд «обозначить» - менее 1 секунды	Стоимость элемента или соединения
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом : -переступание и незначительное смещение шагом	-0,1
	-широкий шаг или прыжок	-0,3
	-касание пола рукой	-0,5
	-опора о пол двумя руками, падение	-0,1
7.	Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения	-0,5

Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые, вычитаются из, окончательной оценки.

1.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	-0,5
2.	Оказание помощи, поддержка при выполнении элементов	-1,0
3.	Неоправданная пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
4.	Задержка начала упражнения более 20 сек.	-0,5
5.	Задержка начала упражнения более 30 сек.	- не оценивается
6.	Продолжительность выполнения акробатического упражнения .более установленного времени	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
7.	Нарушение к спортивной форме	-0,5
8.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	После первого предупреждения - сбавка 0,5 от окончательной оценки

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши 7-8 классы

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 1000м.

Фиксируется время преодоления дистанции.