

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

## 7-8 класс

### ИСПЫТАНИЕ ПО ГИМНАСТИКЕ

Необходимое оборудование.

Основной зал:

1. Две акробатические дорожки

(основная и дополнительная - разминочная) 14 x 1,5 м.

2. Маты гимнастические поролоновые 1 x 2 x 0,1 м – 2 шт.

3. Гимнастические скамейки для участников – 1 шт.

Вспомогательный инвентарь.

1. Компьютер (ноутбук) с программным обеспечением Windows XP или Windows 7 Professional (с программным приложением Microsoft Office 2003-2010).

2. Контрольно-измерительные приспособления:

- Рулетка 15 м – 1 шт.

- Секундомер – 2 шт.

- Калькулятор – 3 шт.

Судейский инвентарь.

1. Судейские указки – 6 шт.

Канцтовары

1. Блокнот – 7 шт.

2. Ручка шариковая – 7 шт.

3. Папка для бумаг – 2 шт.

4. Папка-планшет – 5 шт.

5. Степлер – 2 шт.

6. Скотч шириной 10-20 мм – 1 шт.

Требования к спортивной форме.

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 одеты поверх шорт, трико или «лосин». Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Использование украшений и часов не допускается.

### Юноши 7-8 класс

	<b>Связки акробатических элементов</b>	<b>балл</b>
	И.п. - основная стойка	
1	Равновесие («Ласточка»)	1.0
2	Шагом одной махом другой стойка на руках (обозначить), опуститься двумя ногами в упор присев	1.0
3	Стойка на голове силой (держать), опуститься в упор присев	1.0
4	Кувырок вперед в группировке, в сед согнувшись, руки вверх	0,5+1.0
5	Перекатом назад стойка на лопатках	0,5
6	Лечь на спину, перекатом налево, упор лежа. 2 сгибания и разгибания рук (отжимание)	1.0
7	Толчком упор присев. Кувырок назад в группировке в упор присев	0,5
8	Выпрямить ноги в упор стоя согнувшись, кувырок назад согнувшись. Встать руки в стороны	1.0
9	Прыжок с поворотом 360	1.0
10	Шаг левой (правой), мах правой (левой), руки вверх - переворот боком (колесо) с поворотом и приставляя ногу, прыжок прогнувшись ноги врозь, руки в стороны	1.0+0,5
	Итого	10.0

## Девушки 7-8 класс

	Связки акробатических элементов	балл
	И.п. – основная стойка	
1	Встать на левую ногу, правую ногу вперед на носок, руки в стороны. Шаг галопа и подскок, согнув левую вперед, носок у колена правой ноги, руки вверх – шаг в стойку на левой ноге, правую назад на носок, руки в стороны - поворот на 180 на левой ноге, правую согнуть вперед, носок у колена левой ноги. Присед, руки вперед	0,5+0,5
2	Кувырок назад в группировке в упор присев	1.0
3	Толчком шпагат (любой), руки в стороны	1.0
4	Лечь на спину - сгибая ноги и руки, мост - поворот налево (направо) в упор присев	1.0+1.0
5	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук	1.0
6	Перекатом вперед, выпрямляясь, прыжок «разножка» продольно	0,5+1.0
7	Присед, руки вперед и длинный кувырок вперед. Встать	1.0
8	Переворот боком с левой ноги («колесо») с поворотом на правую ногу, левая назад на носок - сгибая ноги, полуприсед на правой ноге, волнообразным движением правую руку в сторону	1.0+0,5
	Итого	10.0

Комбинацию можно выполнять с любой ноги.

## Методика оценки качества выполнения практических заданий

### Раздел «Гимнастика»

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. При выставлении окончательной оценки 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.

Требования к спортивной форме. 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 колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с окончательной оценки участника. 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 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения, включающего данный элемент. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд. Выполнение

упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки. При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

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 качества выполнения практического задания по спортивным играм и прикладной физической культуре**

Складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания, и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приёмов).

Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучшее показанное время – 1-е место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачётные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем. Формула, по которой рассчитываются «зачётные» баллы по практическим заданиям, будет представлена ниже.

Качество выполнения практического задания по прикладной физической культуре, оценивается по показанному времени каждым участником на соответствующей дистанции и их ранжированию по возрастающей: лучшее показанное время – 1-е место, худшее – последнее. Участнику, показавшему

лучшее время, начисляются максимально возможные «зачётные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем

### **Показ олимпиадных заданий**

1. Показ олимпиадных заданий (только практических испытаний) проводится не менее чем за 24 часа до начала практического тура. Сроки показа олимпиадных заданий устанавливаются оргкомитетом в организационно-технологической модели проведения соответствующего этапа.

2. Основная цель показа олимпиадных заданий – знакомство участников с содержанием предстоящих практических испытаний олимпиады и основными идеями выполнения каждого из предложенных заданий, а также знакомство с критериями оценивания.

3. В ходе разбора и показа представители жюри подробно объясняют критерии оценивания каждого из практических заданий.