

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура» 2023/2024 учебный год
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

7–8 класс (девушки, юноши)

На муниципальном этапе олимпиады рекомендуется включать **ДВА** практических задания по выбору организатора соответствующего этапа олимпиады.

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура» по разделам: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика (бег на выносливость), прикладная физическая культура («Полоса препятствий»). Испытания по разделу «Спортивные игры» могут состоять из испытаний по отдельным видам спорта (баскетбол, футбол, волейбол, флорбол, гандбол и т.д.), а также носить комплексный характер.

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

1. Участники

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- 1.5. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.6. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надежно закрепленных на теле. В случае, если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.
- 1.7. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.
- 2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.
- 2.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **10** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Если трудность упражнения или его части, выполненной участником, равна или менее **6,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.
- 2.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.7. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов, указанных как «**держать**» – не менее **2** секунд, «**обозначить**» – не менее **1** секунды.

2.9. Представителям участников не разрешается присутствовать во время выполнения упражнения.

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

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10, председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного нарушения — отстранить от участия в испытаниях.

2.12. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

3. Повторное выступление

3.1. 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 — освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более **20** секунд на одного человека.

5. Судьи

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и не менее двух судей.

6. «Золотое правило»

6.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

7. Оценка выступления

7.1. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за упражнение, равную **10,0 баллам**. При выставлении оценки каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за ошибки в технике, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

7.2. Ошибки исполнения могут быть:
мелкими – **0,1** балла,

средними – **0,3** балла,

грубыми – **0,5** балла.

Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла.

Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,3** балла.

7.3. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- при выполнении прыжков - приземление в сед или на спину.

8. Оборудование

8.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна быть зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

Девушки 7–8 классы

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Упор присев (обозначить) – два кувырка вперёд – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0 + 1,0
2.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») – приставить ногу, упор присев – перекат назад в стойку на лопатках, <i>держать</i>	0,5 + 0,5
3.	Сгибаясь, опустить прямые ноги, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», <i>держать</i> – согнуть руки и ноги, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, <i>держать</i> – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, <i>держать</i>	1,0 + 0,5 + 0,5
4.	Кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад	1,0 + 1,0
5.	Встать, отставляя правую (левую) в сторону на носок – равновесие на одной, другую в сторону (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, <i>держать</i> , приставить ногу	1,0
6.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) в о.с.	1,0
	Сумма баллов:	10,0

Юноши 7–8 класс

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево)	1,0
2.	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы»	1,0
3.	Приставляя ногу, наклон вперед, руками коснуться пола, держать , упор присев, кувырок вперёд	1,0+0,5
4.	Встать, отставляя правую (левую) в сторону на носок – равновесие на одной, другую в сторону (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, держать	1,0
5.	Приставить правую (левую), упор присев – толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0
6.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекал вперёд в упор присев – два кувырка назад	0,5 + 1,0 + 1,0
7.	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0
	Сумма баллов:	10,0