

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет 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, оценка снижается на указанную в программе его 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 10 секунд**.

ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка.

1 – фронтальное равновесие с захватом, держать (1,0 балл), приставить правую (левую) в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла);

2 – приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в основную стойку – прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперед в стойку на лопатках, обозначить (0,5 балла) – стойка на лопатках без помощи рук, держать (0,5 балла) – перекат вперед в упор присев, встать в стойку, руки вверх;

3 – махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед (0,5 балла) – прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх, наклоном назад, «мост», держать (1,0 балл) – лечь на спину, выпрямить ноги и сгибаясь вперед, перейти в сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл);

4 – опуская прямые ноги, наклон вперед – два кувырка назад согнувшись слитно (0,5+0,5 балла) в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки в стороны;

5 – шагом одной прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (0,5 балла) – приставляя правую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»), кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл).

ЮНОШИ

И.п. – полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»)

1 – прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл) – кувырок вперед согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5 балла), обозначить – наклон прогнувшись, обозначить – силой согнувшись стойка на голове и руках, держать (0,5 балла) – сгибая ноги, выйти в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед (0,5 балла);

2 – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла);

3 – боковое равновесие на правой (левой), держать (1,0 балл) – приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – кувырок назад (0,5 балла) и кувырок назад через стойку на руках, обозначить (1,0 балл) сгибаясь, опуститься в стойку на ногах с выпрямлением в стойку, руки вверх;

4 – из упора присев перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать (0,5 балла) – перекат вперед в упор присев, встать в стойку, руки в стороны;

5 – шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») (0,5 балла) – приставить правую (левую) – кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх сгибаясь ноги врозь («щука») (1,0 балл), приземление.

**КРИТЕРИИ И МЕТОДИКА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В 2023/24 УЧЕБНОМ ГОДУ

Иркутск

2023

Девушки, юноши 9–11 классы

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

При проведении практического испытания рекомендуется соблюдать санитарные меры Роспотребнадзора. Перед началом практической части, проводится измерение температуры. Участники с повышенной температурой и признаками ОРВИ к участию не допускаются. Школьники делятся на группы по 5-6 человек.

Гимнастика.

Девушки юноши 9-11 классов

-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.

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 «**A**», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «**B**», оценивающей технику и стиль исполнения.

Оценка трудности упражнения бригадой «A»

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 «B»

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 «**A**», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «**B**». 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 9-11 классов

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 1500м.

Фиксируется время преодоления дистанции.