

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Муниципальный этап

2023\2024 учебный год

Практическое испытание

9-11 классы

Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

1. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

2. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

4. Все участники, не выполняющие упражнения должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

5. За нарушения, указанные в п.п. 3 и 4, главный судья имеет право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

Повторное выступление

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.

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

3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта 30 секунд на одного участника.

ГИМНАСТИКА

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка

Девушки 9 – 11 класс

№	Содержание	Методические указания	Баллы
1	И.П. - Основная стойка	Ноги вместе, руки вниз	
2	Руки вперед, подъём на носки, руки в стороны	При подъеме на носки пятки вместе, ноги прямые (за разведенные пятки сбавка - 0,1)	0,3
3	Шаг вперед, прыжок со сменой ног «Ножницы», руки в стороны	Поднимание ног в прыжке «Ножницы» - min. 90° ноги прямые, стопы оттянуты. (Если ниже ноги ниже 90° - прыжок не засчитан)	1.0
4	Шаг с поворотом на 90° в демиплие в 3 позицией стоп, руки в подготовительную позицию – фиксация 3 сек.	Если нет фиксации - элемент не засчитан	0,5
5	Махом боковое равновесие с захватом голени, свободная рука в сторону - фиксация 3 сек.	Ноги прямые, стопа оттянута. Равновесие: - выше 90° - без сбавки; - 90° - 0,3; - Ниже 90° - элемент не засчитан; Нет фиксации – элемент не засчитан.	1.0
6	Опуская ногу, шаг с поворот на 90° по направлению движения, в стойку ноги вместе, руки вверх	Ноги и руки прямые	0,2

7	Через стойку на руках – «Мост» - фиксация 3 сек. (1,5) Из «Моста» поворот в упор присев (0,5)	Стойку на руках фиксировать не нужно, движение проходящие, постановка ног на «Мост» – одновременная. Ноги прямые. Сбавки: - постановка ног на «Мост» по одной ноге – 0,3. Падение на спину – 0,5. «Мост» - ноги и руки прямые, ноги вместе, плечи на уровне кистей. Если нет фиксации - элемент не засчитан. Касание коленями пола – 0,3	1,5 + 0,5
9	Кувырок вперед в группировке в основную стойку	Отсутствие группировки – 0,3	0,5
10	Переворот боком «Колесо» с поворотом на 90° по направлению движения, в стойку руки вверх	Ноги и руки прямые, стопы оттянуты.	1.0
11	Кувырок назад в упор присев	Отсутствие группировки – 0,1	0,5
12	Кувырок назад в полушпагат (1.0) , руки в стороны – фиксация 3 сек.(0,5)	Отсутствие группировки – 0,1 Полушпагат – нога прямая, стопы оттянуты, руки прямые. Нет фиксации – элемент не засчитан.	1.0 + 0,5
13	Через упор на руки и колено, махом ногой - упор присев. Встать в основную стойку	Мах прямой ногой – min - 90°	0,5
14	Соскок: Прыжок в полушпагат, руки в стороны	Нога прямая, носок оттянут. Приземление без шагов.	1.0

	Итого		10 баллов
--	--------------	--	----------------------

Юноши 9-11 классы

№	Содержание	Методические указания	Баллы
1.	Подъем на носки, руки вперед, в стороны		0.3.
2.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо), с поворотом на 90 градусов наружу, приставляя ногу руки вверх	Движение выполняется слитно, без постановки ноги на пол во время поворота.	1.5.
3.	Опуская руки в стороны, прыжок со сменой ног (ножницы), не приставляя, стойка на одной ноге, вторая вперед на 90 градусов с захватом голени (равновесие) - Фиксировать.	Опускание/поднимание ноги ниже/выше 90 градусов - элемент не засчитан. Фиксация - не менее 3 секунд.	0.5 + 0.7.
4.	Поднимая руки вверх, слитно, отводя ногу назад, кувырок вперед в стойку на колене, руки в стороны - обозначить. Поднимаясь, шаг-поворот на 180 градусов, опускание в упор стоя согнувшись.	Опора на вторую ногу - элемент не засчитан.	0.7 + 0.2.
5.	Кувырок назад в сед на пятках, руки в стороны - фиксация	Кувырок заканчивается исходным положением - сед на пятках. Упор присев - элемент не засчитан.	0.1 + 0.7
6.	Упор на руках, в группировке (коробочка) - фиксация. Медленное опускание в упор присев.	Фиксация - не менее 3 секунд.	1.5.

7.	Выпрямляя ноги - силой стойка на голове и руках - фиксация.	Фиксация - не менее 3 секунд. В стойке на голове и руках - ноги прямые	0.8.
8.	Кувырок вперед в сед ноги врозь с наклоном руки вперед - фиксация. Выпрямлясь в сед ноги врозь, сведение ног в сед ноги вместе с опорой руками назад. Поднимание в упор лежа сзади - обозначить, поворот на 180 градусов в упор лежа - обозначить. Толчком прямых ног - положение упор присев.	Фиксация - не менее 3 секунд. Обозначить 2 секунды. Наклон выполняется с касанием пола животом и грудью.	0.5. + 0.5+ 0.1.+ 0.2.+ 0.2.
9.	Прыжок вверх с подниманием одной ноги вперед на 90 градусов с касанием руками носка, приведением другой ноги назад со сгибанием (пистолетик). Приземление обозначить.		1.5.
	Итого		10 баллов