

Испытания олимпиадных заданий муниципального этапа
Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
в 2023-2024 учебном году
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

1. Форма участников

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, 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, чешках или босиком.

1.5. 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.

2. Порядок выступлений

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

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

2.3. 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.

2.4. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка

3. Повтор выступления

3.1. Выступление может быть начато во второй раз, если оно было прервано из-за дефекта оборудования. Ошибка участника не является основанием для повторения упражнения.

3.2. Только главный судья по гимнастике может решить, сможет ли участник начать выступление повторно. В этом случае упражнение должно быть выполнено с начала.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам должна быть предоставлена разминка из расчёта не более 30 секунд на одного человека.

5. Судьи

5.1. Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

5.2. Рекомендуется включить в состав судейской бригады две группы судей, каждую из которых возглавляет старший судья. Группа «А» оценивает трудность выполненного участником упражнения и выводит базовую оценку. Группа «В», оценивает качество

исполнения упражнения и определяет соответствующую сбавку, которая затем вычитается из базовой оценки.

6. Программа испытаний

6.1. Участник должен выполнить обязательную акробатическую комбинацию.

6.2. Изменять порядок элементов в комбинации запрещено.

6.3. Общая продолжительность выполнения упражнения не должна превышать

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 1 минуту 5 секунд. При продолжительности упражнения более указанного времени, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть, если участник выполнил более половины расцененных элементов.

7. Оценка исполнения

7.1. Упражнение оценивается, если общая стоимость выполненных элементов превышает 5,0 баллов.

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

- нарушение техники исполнения акробатического элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости, его искажению;
- замена одного элемента другим, даже технически более сложным;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- приземление в сед или на спину при выполнении прыжков.

7.3. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и оценивается только в том случае, если участник выполнил часть комбинации общей стоимостью более 5,0 баллов.

Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 баллов с окончательной оценки участника.

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.

Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд

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.

8. Окончательная оценка

8.1. Окончательная оценка участника максимально может быть равна 20,0 баллам.

9. Оборудование

9.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом ковре не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Допускается использование татами для единоборств.

Выполняются следующие комбинации:

ЮНОШИ 9-11 класс

	И.п. – основная стойка	Баллы
1	Шаг вперед и равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны (держать)	0,5
2	Приставляя ногу, упор присев, кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, и махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить), и кувырок вперед, встать руки вверх	0,5+1,0+ 1,0+0,5
3	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») слитно в стойку ноги врозь и приставляя ногу, поворот на 90° к направлению движения	1,0+1,0
4	Встать руки вверх, силой согнувшись, стойка на голове и руках, (держать), упор присев – встать руки в стороны	1,5
5	Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
6	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	0,5+0,5
7	Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5+0,5

ДЕВУШКИ 9-11 класс

	И.п. – основная стойка	Баллы
1	Упор присев (обозначить), кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5+0,5
2	Кувырок вперед прыжком, встать	1,0
3	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	0,5+0,5
4	Шаг вперед и равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны (держать), приставить ногу правую (левую) в о.с.	0,5
5	Прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклон мост, мост держать, поворот направо (налево), кругом упор присев	1,0+0,5
6	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук держать.	0,5
7	Сгибаясь, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх - сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны (держать)	0,5
8	Опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх (обозначить), кувырок назад в упор стоя согнувшись, встать	0,5+1,0
9	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя левую (правую), повернуться направо (налево) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+1,0+ 0,5

8. Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов

	Основные ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	стоимость элемента или соединения
2	Недостаточная высота полётной 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	1,0 балл
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 балла
	- широкий шаг или прыжок	0,3 балла
	- касание пола одной рукой	0,5 балла
	- опора о пол двумя руками, падение	- 1,0 балл
7	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	0,5 балла

9. 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.

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

Для определения «зачетных» баллов каждого участника в испытании по гимнастике, необходимо использовать формулу (3) испытания:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M_i} \quad (3)$$

, где

X_i – «зачетный» балл i –го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M_i – лучший результат в испытании.

Например: Максимальное количество баллов в испытании «Гимнастика» - 40; При $N_i=13,7$ баллов (личный результат участника), $M_i=18,05^*$ баллов (наилучший результат из показанных в испытании) и $K=40$ (установлен предметной комиссией) получаем: $40 * 13,7 / 18,05 = 30,36$ балла.

*Участник, набравший максимальное количество баллов за акробатическое упражнение, получает максимальное количество баллов в практическом испытании «Гимнастика».