

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2024-2025 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

7-8 класс

Кемерово 2024

ИСПЫТАНИЕ ПО ГИМНАСТИКЕ

Необходимое оборудование.

Основной зал:

1. Две акробатические дорожки (основная и дополнительная - разминочная) 14 х 1,5 м.
2. Маты гимнастические поролоновые 1 х 2 х 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

	Связки акробатических элементов	балл
1.	И.П. основная стойка. Из приседа руки вперед, кувырок вперед в группировке и прыжок «разножка» продольно, руки в стороны.	1,5
2.	Равновесие (ласточка)	1,0
3.	Из приседа руки вперед, кувырок назад в группировке.	1,0
4.	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держат)	1.0
5.	Перекат вперед и горизонтальный упор на локтях ноги врозь («крокодил»).	1,5
6.	Упор сидя на пятках. Толчком упор присев.	0,5
7.	Прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны и наклон прогнувшись.	0,5
8.	Силой стойка на голове и руках (держат)	2,0
9.	Встать. Переворот боком (колесо) стойка	1,0
	Итого	10

Девушки 7-8 класс

	Связки акробатических элементов	балл
1.	И.П. основная стойка. Шаг галопа и прыжок шагом, руки в стороны.	1,0
2.	Шаг и переворот боком (колесо) в равновесие (ласточка)	2,0
3.	Из приседа руки вперед, кувырок вперед в группировке	1,0
4.	Кувырок назад в группировке.	1,0
5.	Лечь на спину, руки вверх. Сгибая ноги и руки мост. Лечь на спину.	1,0
6.	Поднимая туловище, сед согнувшись ноги врозь.	1,0
7.	Перекат через плечо в полушпагат.	0,5
8.	Из упора сидя на пятках, толчком упор присев	1,0
9.	Перекатом назад стойка на лопатках.	1,0
10.	Перекатом вперед встать и прыжок со сменой ног впереди (ножницы).	0,5
	Итого	10

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.