

**Комплекты олимпиадных заданий
всероссийской Олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
(муниципальный этап)
Практический тур**

Гимнастика (акробатика)

Методика оценки

По разделу «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** баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

Окончательная оценка максимально может быть равна **10 баллов**.

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, обозначенных как «держать» - не менее 2 секунд, обозначенных как «обозначить» - не менее 1 секунды.

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 большая 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.

Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
4	Остановка при выполнении упражнения более 7 секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
5	Недостаточная фиксация статического положения, указанного как «держатъ» - 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 – широкий шаг или прыжок – касание пола одной рукой – опора о пол двумя руками, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла – 1,0 балл
7	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
8	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,5 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10	Нарушение требований к спортивной форме	– 0,5 балла

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 снятием **0,5** баллов с окончательной оценки участника.

Регламент испытания

1. Порядок выступлений

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

1.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

1.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

1.4. Упражнения на всех видах испытаний должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

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

1.6. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и

незначительнаяпомощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

2. Повторное выступление

2.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которымотносятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п., создающих травмоопасную ситуацию.

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

2.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

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

3. Оборудование

3.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужёстких гимнастических матов (не менее 12 метров в длину и 1,5 метров ширину). Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке и выбранном дополнительном гимнастическом снаряде из расчёта не более **40** секунд на одного человека.

Гимнастика (акробатика) девушки 7 – 8 классы

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – основная стойка спиной по направлению движения		
1.	Прыжок вверх с поворотом кругом в полуприсед, руки вперед-в стороны	0,5
2.	Шагом правой (левой) вперед равновесие («ласточка»), правая (левая) рука вверх, <i>держать</i>	1,0
3.	Наклоняясь, кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – встать с поворот кругом руки вверх	1,5
4.	Перекаат назад согнувшись в стойку на лопатках ноги врозь без упора руками, <i>держать</i> –	1,5
5.	Соединяя ноги, каснуться пола за головой	0,5
6.	Перекаатом вперед согнувшись сед с наклоном вперед, руки вверх, <i>обозначить</i>	1,0
7.	Кувырок назад - перекаатом назад лечь на спину, руки вверх	1,5
8.	Сгибая руки и ноги, «мост», <i>держать</i>	1,5
9.	Опираясь на правую (левую), поворот кругом в упор присев	0,5
10.	Прыжок вверх ноги врозь руки в стороны-кверху	0,5

Гимнастика (акробатика) юноши 7 – 8 классы

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – основная стойка спиной по направлению движения		
1.	Прыжок вверх со взмахом рук с поворотом кругом – прыжок вверх согнув ноги – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь в полуприсед– «старт пловца» (прыжки выполнять слитно)	0,5+0,5 +0,5
2.	Длинный кувырок вперед – кувырок вперед в стойку ноги врозь левой (правой) на правом (левом) колене	1,5 +1,0
3.	Встать на левую (правую) с поворотом направо – боковое равновесие одноименная рука вверх-наружу (пятка поднятой ноги не ниже 45°)	1,0
4.	С поворотом налево упор присев – толчком стойка на голове и руках, <i>держать</i>	1,5
5.	Опуститься в упор присев ноги скрестно – поворот кругом - перекаатом назад стойка на лопатках без опоры рук – перекаатом вперед упор присев – встать руки в стороны	1,0
6.	Шагом одной и махом другой прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») – и, не приставляя ногу, шагом вперед переворот боком («колесо») в стойку ноги врозь и, приставляя ногу, основная стойка	1,0+1,5

Гимнастика (акробатика) девушки 9 –11 классы

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – основная стойка		
1.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») и шагом вперед два переворота в сторону (два «колеса») в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны	0,5+1,0 +1,0
2.	Поворотом налево (направо) опуская правую (левую) выпад левой (правой) руки вперед – кувырок вперед в стойку на лопатках без опоры руками, держать	1,0
3.	Перекатом вперед сед с наклоном вперед руки вверх, держать	0,5
4.	Кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь - кувырок назад в упор присев - перекатом назад лечь на спину руки вверх	1,0+0,5
5.	Сгибая руки и ноги встать в «мост» (обозначить)	0,5
6.	Согнуть правую (левую) вперед (держать)	1,5
7.	Приставляя правую (левую), лечь на спину - выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, сед в группировке – сед углом руки в стороны (держать)	1,0
8.	Перекатом вперед стойка ноги врозь левой (правой) на правом (левом) колене, руки в стороны	0,5
9.	Вставая, равновесие на левой (правой) («ласточка») руки в стороны, держать – приставляя ногу, основная стойка	1,0

Гимнастика (акробатика) юноши 9 –11 классы

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – основная стойка		
1.	«Старт пловца» - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360° (выполнять слитно)	1,0+0,5
2.	Длинный кувырок вперед согнувшись в широкую стойку ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны – кувырок вперед в стойку на лопатках без упора руками, держать	1,5+1,0
3.	Перекатом вперед упор присев ноги скрестно – поворот кругом - кувырок назад и кувырок назад в стойку на руках (обозначить) – опуститься в упор стоя ноги врозь	0,5+1,5
4.	Силой согнувшись стойка на голове и руках ноги врозь (обозначить) – соединяя ноги опуститься силой в упор лежа – толчком упор присев	1,5+0,5
5.	Прыжок вверх со взмахом рук и шагом вперед два переворота в сторону (два «колеса») в широкую стойку ноги врозь руки в стороны – приставляя ногу по направлению движения, основная стойка	1,0+1,0