

Программа муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» (практический тур)

АКРОБАТИКА

1. Общие требования

- 1.1. Испытание для девушек и юношей состоит из акробатического упражнения.
- 1.2. Все упражнения носят строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.
- 1.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другими, оценка снижается на указанную в программе стоимость.
- 1.4. Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

2. Регламент испытания

2. Участники
- 2.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 2.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.
- 2.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 2.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.
- 2.5. Использование украшений и часов не допускается.
- 2.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,3 балла с итоговой оценки участника.

3. Порядок выступлений

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 3.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность. Эти сведения заносятся в специальный протокол.
- 3.3. Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.
- 3.4. 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.
- 3.5. Если акробатическое упражнение выполняется более 60 секунд, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.
- 3.6. 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.

3.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой (**стоимость элемента +1,0 балл**).

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

3.9. Фото и видеосъёмка запрещена.

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

3.11. За нарушение, указанные в п.п. 3.8.-3.10., Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника может быть начато повторно в случае непредвиденных обстоятельств, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

4.3. Только Старший судья (арбитр) имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выполнения упражнения всеми участниками данной смены.

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 30 секунд на одного человека.

6. Судьи

6.1. Для руководства испытаниями назначается судейская бригада.

6.2. Бригада состоит из старшего судьи (арбитра) и двух судей: судья «А», оценивает трудность выполненного упражнения (определяет все ли элементы засчитаны), судья «В», оценивает технику и стиль исполнения (суммирует сбавки, допущенные в засчитанных элементах).

6.3. Каждую бригаду возглавляет старший судья (арбитр), который выводит окончательную оценку.

7. Оценка трудности

7.1. Стоимость акробатического упражнения равна 10,0 баллам.

8. Оценка исполнения

8.1. Все элементы должны выполняться участниками технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

8.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

8.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

8.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,3 балла, грубыми – 0,5 балла. Падение наказывается сбавкой – 1,0 балл.

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

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- при выполнении акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

8.6. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

9. Окончательная и итоговая оценки

9.1. Окончательная оценка участника за выполненное упражнение выводится следующим образом: из оценки за трудность упражнения, выставленной судьей «А», вычитаются сбавки, выставленные судьей «В» за исполнение. Сбавки за ошибки, допущенные в не засчитанных элементах, не производятся.

9.2. Окончательная оценка максимально может быть равна 10,0 баллам.

10. Обеспечение безопасности

10.1. Для обеспечения безопасности при выполнении упражнений судейской коллегией назначается лицо, обеспечивающее надёжную страховку участников.

10.2. Лицо, обеспечивающее страховку, не имеет право разговаривать с участником, оказывать ему помощь или подавать какие-либо знаки.

11. Оборудование

11.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

12. Акробатическая комбинация (юноши, девушки 9-10-11 класс)

Акробатическая комбинация для юношей 9-10-11 класс

	И.П. – О.С.	Стоимость
1.	Боковое равновесие на правой, левая рука вверх, правая рука за спину (держать)	1,0
2.	Два переворота боком («колесо») слитно и поворот в основное направление	1,5
3.	Кувырок вперед прыжком, в упор присев	1,0
4.	Силой стойка на голове и руках (держать), опускание в упор присев	1,0
5.	Кувырок назад, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны	0,5+1,0
6.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать), перекат в упор присев, встать в стойку, руки в стороны	1,0
7.	Шаг галопа с правой, шаг левой, прыжок со сменой прямых ног и кувырок вперед прыжком в упор присев в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5+0,5+1,5+0,5
8.	И.П.	
		10,0

Акробатическая комбинация для девушек 9-10-11 класс

	И.П. – О.С.	Стоимость
1.	Фронтальное равновесие на левой (правой) с захватом правой (левой) не ниже 90° (держать)	0,5
2.	Приставляя правую (левую) полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»), длинный кувырок вперед и кувырок вперед в упор присев	1,5+1,0
3.	Кувырок вперед с прямыми ногами в положение лежа на спине, руки вверх, встать в «мост» (держать) и поворот налево кругом в упор лежа, толчком ног упор присев	1,0+1,0
4.	Встать в стойку руки вверх, два переворота боком («колесо») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны и поворот в основное направление в стойку	1,5
5.	Сед с прямыми ногами и кувырок назад согнувшись в упор стоя	0,5+1,5
6.	Два шага вперед с правой, прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), приставляя левую прыжок с поворотом на 360°	0,5+1,0
7.	И.П.	
		10,0

Примечание: комбинация может выполняться как с правой, так и с левой ноги