

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
2019–2020 учебный год
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

9-11 класс (девушки, юноши)

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ «ГИМНАСТИКА»

РЕГЛАМЕНТ

Практического испытания «ГИМНАСТИКА»

1. Участники

- 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, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- 1.5. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность.
- 2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.
- 2.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **10** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Если трудность упражнения или его части, выполненной участником, равна или менее **6,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.
- 2.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.7. 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.

2.8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно без неоправданных пауз. Фиксация указанных как «**держать**» – не менее **2** секунд, «**обозначить**» – не менее **1** секунды.

2.9. Представителям участников не разрешается присутствовать во время выполнения упражнения.

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

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10, председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

2.12. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более **20** секунд на одного человека.

5. Судьи

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и не менее двух судей.

6. «Золотое правило»

6.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

7. Оценка выступления

7.1. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за упражнение, равную **10,0 баллам**. При выставлении оценки, каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за ошибки в технике, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

7.2. Ошибки исполнения могут быть:

мелкими – **0,1** балла,

средними – **0,3** балла,

грубыми – **0,5** балла.

Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла. Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,3** балла.

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

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

8. Оборудование

8.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна быть зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

Девушки 9-11 классы

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1.	Левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо) – одноименный поворот направо (налево) на одной ноге на 360°, руки в стороны в стойку ноги врозь.....	1,0
2.	Шагом вперед переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), <i>держат</i> – приставить ногу правую (левую) в основную стойку.....	1,0
3.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь, приставляя ногу повернуться направо (налево)	1,0
4.	Отставляя правую (левую) на шаг в сторону, наклоном назад «мост», <i>держат</i> – поворот кругом в упор присев, встать ...	1,0
5.	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь - кувырок вперед в упор присев.....	1,0 +1,0 + 0,5

6.	Перекат назад, стойка на лопатках без помощи рук, <i>держат</i> , перекат вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, <i>держат</i> , опустить ноги – наклон вперед, <i>обозначить</i> , кувырок назад – встать.....	1,0 + 1,0 + 0,5
7.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0

Юноши 9-11 класс

Связки акробатических элементов		Баллы
И.п. – основная стойка		
1.	Левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо) – одноименный поворот направо (налево) на одной ноге на 360°, руки в стороны в стойку ноги врозь.....	1,0
2.	Шагом вперед переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), <i>держат</i> – приставить ногу правую (левую) в основную стойку.....	1,0
3.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь, приставляя ногу повернуться направо (налево)	1,0
4.	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны - наклон прогнувшись, <i>обозначить</i> , стойка на голове и руках, <i>держат</i> , опуститься в упор присев, встать..	1,0 + 1,0
5.	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, кувырок вперед в упор присев.....	1,0 + 0,5
6.	Перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук, <i>держат</i> , перекат вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, <i>держат</i> , опустить ноги – наклон вперед, <i>обозначить</i> , кувырок назад – встать.....	1,0 + 1,0 + 0,5
7.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

«Полоса препятствий»

(с элементами прикладной физической культуры, футбола, волейбола и баскетбола)

9-11 класс (Юноши и девушки)

РЕГЛАМЕНТ

Практического испытания

Испытание «Полоса препятствий» представляет собой группу физических упражнений прикладного характера и состоит из **Четырех заданий**, которые выполняются в строгой последовательности, соответственно приложенной ниже схеме.

1. Участники

- 1.1. Участники испытания должны быть одеты в удобную спортивную форму.
- 1.2. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.3. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам (по 10-12 человек), в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность.
- 2.3. Все участники одного потока должны находиться в специальноотведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.4. Участники должны полностью выполнить все пять заданий, предусмотренные программой испытаний, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности заданий испытание не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.
- 2.5. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

3. Повторное выступление

- 3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования или инвентаря, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
- 3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение испытания. В этом случае, участник выполняет испытание сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение испытания не разрешается.

4. Разминка

- 4.1. Перед началом испытания, после объяснения судьей выполнения заданий в испытании, участникам предоставляется разминка не более 2 минут на всех участников.

5. Судьи

- 5.1. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 6 человек: по одному судье оценивать каждое задание (4 чел.) и фиксировать ошибки исполнения. Один судья на испытании располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!» (или свисток) и фиксирует чистое время

прохождения участником всего испытания, второй судья дублирует время секундомером. После прохождения участником всего испытания, судьи к чистому времени прибавляют штрафное время за ошибки, которые допустил участник и вычитают время за **бонусы** (о штрафах за ошибки и **бонусах** сказано - в описании к каждому заданию).

6. Оценка выступления

6.1. Результатом выполнения испытания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» и **бонусные** секунды. Секундомер включается по команде («Марш!» или свисток судьи) и останавливается при касании пола баскетбольного мяча после броска по кольцу в задании № 4.

6.2. Чем меньше времени затрачено на выполнение всего испытания, тем выше итоговый результат.

6.3. Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (понеуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

7. Инвентарь и оборудование

7.1. Места проведения заданий располагаются последовательно, согласно схеме.

7.2. Основой для разметки комплексного испытания является разметка баскетбольной площадки, условия для каждого задания прописаны в «Условиях выполнения» к каждому заданию.

7.3. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м, полностью свободная от посторонних предметов.

- фишки для обозначения начала выполнения каждого задания – 4 шт.;
- высокие конусы – 5 шт.;
- маркировочная липкая лента для разметки;
- измерительная рулетка;
- секундомер – 2 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- ворота 2 м х 3 м для мини-футбола (гандбола, или разметка на стене);
- футбольный мяч – 1 шт.;
- баскетбольный мяч (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов) – 2 шт. разного размера;
- баскетбольный щит с кольцом;
- волейбольный мяч – 1 шт.;
- гимнастические скакалки разной длины для разного роста участников (3 шт.).

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все задания в испытании выполняются строго последовательно согласно схеме.

Задание № 1 «Ведение футбольного мяча, удар по воротам»

Условия выполнения: на площадке нанесены маркировочной лентой две линии: «Старт», и «Линия удара по воротам» (6 м от линии ворот), три высоких конуса

(расстояние между конусами 1 м), ворота для мини-футбола – размер 2 м х 3 м (допускается использование ворот для гандбола, или разметка на стене), футбольный мяч.

Задание: Начало испытания – по команде судьи («Марш!»/свисток) участник от линии «Старт» выполняет ведение футбольного мяча ногой, обводя конус 1 с правой стороны, конус 2 с левой стороны, конус 3 с правой стороны и движется к «линии удара по воротам», выполняет удар низом по воротам любой ногой. Переходит к выполнению следующего задания.

Указания к выполнению: в случае непопадания мяча в ворота участник продолжает испытание, мяч подбирает судья.

Штрафы:

- за касание одного конуса +5 секунд, соответственно двух конусов +10, трех +15;
- не выполнение удара низом по воротам +5 сек.;
- обводка конуса не с указанной стороны +5 сек.;
- пересечение (заступание) «линии удара по воротам» при ударе по воротам +5 сек.;
- не попадание мяча в ворота +10 сек.

**Задание № 2 «Передача волейбольного мяча вверх
двумя руками в движении»**

Условия выполнения: ограничительная линия (или разметка на полу, размеченная маркировочной лентой) представляющая собой квадрат сторонами 3 × 3 метра, волейбольный мяч.

Задание: взять волейбольный мяч, лежащий в начале обозначенной зоны (разметка на полу), и выполнить 5 передач мяча вверх двумя руками в движении. Мяч должен подниматься на высоту не менее 1 метра над головой участника.

Указания к выполнению: Во время выполнения задания участник должен перемещаться в обозначенной зоне, не выходя за её пределы. Если участник во время выполнения задания уронил мяч, он должен его поднять и продолжить выполнение упражнения. Судья вслух считает засчитанные попытки. После выполнения задания (5 передач) участник ловит мяч и кладёт его (прижимает к полу!) в конце обозначенной зоны и переходит к выполнению следующего задания.

Штрафы:

- за каждую потерю мяча +3 сек.
- за каждый выход из обозначенной зоны +3 сек.
- за каждую передачу менее 1 метра высотой +3 сек.
- за отсутствие фиксации мяча в конце обозначенной зоны +3 сек.

Задание № 3 «Прыжки через скакалку»

Условия выполнения: квадрат 1,5 м х 1,5 м на твердой поверхности, размеченный маркировочной лентой, гимнастическая скакалка (выбирается участником по росту до начала испытания).

Задание: выполнить 10 прыжков, вращая скакалку вперед.

Оценивается: навык выполнения прыжков на скакалке и уровень развития двигательных-координационных способностей.

Указания к выполнению:

- в случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 10-ти.
- выполнив 10 прыжков через скакалку, участник должен положить скакалку в маркировочном квадрате и перейти к следующему заданию.

Штрафы:

- участник не выполнил один или несколько прыжков +2 сек. (за каждый прыжок).
- участник не оставил скакалку в квадрате +5 сек.
- невыполнение задания + 30 сек.

Задание № 4 «Ведение и бросок баскетбольного мяча в кольцо»

Условия выполнения: баскетбольный щит, баскетбольный мяч (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов), один высокий конус, расстояние от баскетбольного мяча в начале задания до конуса 5 – 1,5 метра.

Задание: Взять мяч, выполняя ведение мяча правой рукой, обвести конус 5 с правой стороны, продолжить ведение мяча любой рукой, совершить бросок по кольцу в движении, используя двушажную технику.

Указания к выполнению: Для совершения броска по кольцу даётся только одна попытка. Секундомер остановлен, когда мяч после броска по кольцу коснулся пола. Испытание «Полоса препятствий» закончено.

Штрафы:

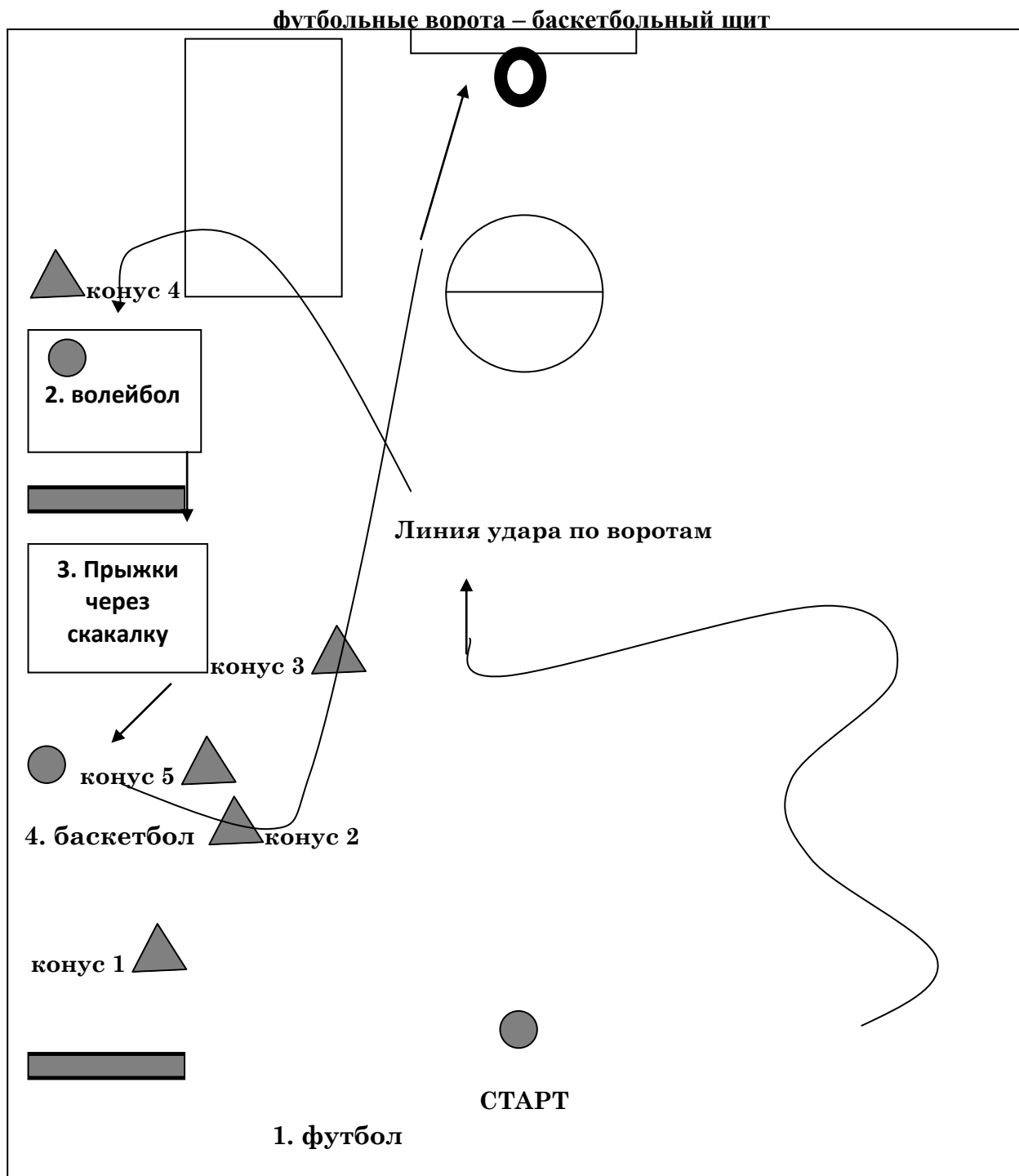
- за непопадание в корзину +5 сек.;
- за касание конуса +5 сек.;
- за не обведение конуса +5 сек.;
- за нарушение техники броска по кольцу (двушажная техника) +5 сек.

Бонус: при попадании мячом в корзину – минус 10 сек.

Описание схемы

Начало испытания – участник стоит у линии «Старт». По команде судьи («Марш!»/свисток) участник от линии старта выполняет ведение футбольного мяча ногами, обводя конус 1 с правой стороны, конус 2 с левой стороны, конус 3 с правой стороны и движется к линии удара по воротам, выполняет удар по воротам любой ногой. Далее участник оббегает конус 4 справа и движется к заданию № 2 («волейбол»), берёт волейбольный мяч и выполняет 5 передач вверх в движении, ловит мяч, кладет его в зоне ограничения. Далее движется к заданию № 3 («прыжки через скакалку»), выполняет 10 прыжков через скакалку, оставляет скакалку в зоне выполнения. Далее движется к заданию № 4 («баскетбол»), берет баскетбольный мяч и, делая ведение мяча правой рукой, оббегает конус 5 справа, далее движется к баскетбольному кольцу, делая ведение мяча любой рукой, совершает бросок по кольцу в движении, используя двушажную технику. Секундомер остановлен, когда мяч после броска по кольцу коснулся пола. Испытание «Полоса препятствий» закончено.

Схема практического испытания по прикладной физической культуре «Полоса препятствий»



ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Практическое испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 9-11 класс - Бег на 1000 м,

Юноши 9-11 класс - Бег на 1000 м

1. Руководство испытанием

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по легкой атлетике;
- стартера;
- судей-хронометристов;
- судей на финишном приеме участников;
- секретаря.

2. Участники

2.1. Девушки и юноши должны быть одеты в спортивную форму (короткую или длинную, в зависимости от места проведения и погодных условий) и спортивную обувь (кроссовки или шиповки по желанию участников).

2.2. Использование украшений не допускается.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам (по 6-10 человек), в соответствии с личным стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний при формировании забега каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность.

4. Место проведения

4.1. Соревнования в гладком беге проводятся в манеже или на стадионе на специальной беговой дорожке, длина которой составляет 200 м или 400 м, или на пересеченной местности (кросс, **длина дистанции должна строго соответствовать испытанию!**).

5. Оценка испытания

5.1. Фиксируется и оценивается время преодоления дистанции каждого участника (в сек.).

5.2. Время, затраченное участником на преодолении дистанции, определяется с точностью до 0,1 сек.

6. Инвентарь

- Два электронных секундомера, судейский флажок.
- Нагрудные номера (у каждого участника).