

# ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

по предмету «Физическая культура»

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ 2022-2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

Девушки 7-8 класс

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

### ГИМНАСТИКА

#### Программа испытаний

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

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участница получает 0,0 баллов. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд (не касается упражнений, где указано время фиксации положения).

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участнице предоставляется только одна попытка.

| № п/п | Упражнение   | Стоимость (в баллах) |
|-------|--|----------------------|
|       | И.П. – основная стойка.  |                      |
| 1.    | Шагом вперёд, руки в стороны – одноименный поворот на 360° в стойку ноги врозь (свободная нога согнута, носок прижат к колену опорной ноги); | 1,5                  |
| 2.    | Фронтальное равновесие ( <b>держать</b> ); (пятка поднятой ноги не ниже 45°)   | 1,5                  |
| 3.    | Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), прыжок с поворотом на 180° – упор присев;   | 0,5+1.0              |
| 4.    | Кувырок назад в упор присев, перекатом назад – стойка на лопатках ( <b>держать</b> );  | 0,5+1.0              |
| 5.    | Перекат вперёд в упор присев, кувырок вперёд – прыжок вверх ноги врозь;  | 0,5+0,5              |
| 6.    | Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°  | 1,5+1,5              |
|       | ВСЕГО  | 10                   |

### РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

#### 1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в гимнастические купальники (закрытые) или футболки с короткими брюками («лосинами»). Раздельные купальники запрещены.

1.2. Причёска участницы испытания должна быть аккуратно собрана (заплетена), не препятствующая его обзору.

1.3. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.4. Использование украшений и часов не допускается.

1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участницы.

## **2. Порядок выступлений**

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

2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участницы должны предъявить судье при участницах паспорт и код (шифр) участницы олимпиады.

2.3. В каждой смене участницы выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.

2.4. После вызова у участницы есть 15 секунд, чтобы начать выступление. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5. Участницы должны в порядке, предусмотренном программой испытаний, выполнить акробатическое упражнение полностью или частично.

2.6. Если участница при выполнении упражнения допустила неоправданную, явно выраженную паузу более 5 секунд, то упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

2.8. Оценка действий участницы начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.9. Оказанная при выполнении упражнения вербальная помощь представителем участницы наказывается сбавкой 1,0 балл.

2.10. Все участницы одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участницам.

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

## **3. Повторное выступление**

3.1. Выступление участницы 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 объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

3.3. Только Председатель жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участница выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участниц своей смены.

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

## **4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участницам предоставляется разминка в течение 5 – 7 минут для всех участниц смены.

## **5. Судьи**

5.1. Для руководства испытаниям назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность упражнения, и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения.

5.3. Каждую бригаду возглавляет судья (арбитр).

5.4. Судейской бригаде запрещается вслух комментировать выступление участницы и объявлять ошибки, допущенные во время выступления.

5.5. В случае нарушения пункта 5.4. участница может подать протест на действия судейского корпуса и получить право на повторное выполнение задания.

## **6. Оценка трудности**

6.1. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную базовую оценку за трудность упражнения, равную **10 баллам**, к ней добавляется оценка за технику исполнения с учетом вычета ошибок (сбавок).

6.2. Максимально возможная оценка, полученная за выполнение акробатического упражнения может быть равна 20 баллам (10+10).

6.3. В случае изменения установленной последовательности выполнения упражнения комбинация не оценивается, участница получает 0 баллов.

6.4. Если участница не сумела выполнить элемент комбинации, его стоимость вычитается из базовой оценки акробатического соединения.

6.5. Акробатические элементы засчитываются участнице, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

6.6. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 минуты 15 секунд.

6.7. Если участница вышла за пределы временных ограничений, то оценивается только та часть, которая попала в отведённые временные рамки.

## **7. Оценка исполнения**

7.1. Все исполняемые участницами элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

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

7.3. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,2-0,3 балла, грубыми – 0,4-0,5 балла. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказываются сбавкой – 1 балл.

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

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;

- фиксация статического элемента менее 2 секунд;

- потеря равновесия, приводящая к падению;

- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

## **8. Окончательная оценка**

8.1. Окончательная оценка участницы выводится путём сложения базовой стоимости упражнения и технической оценки выполнения упражнения с учетом вычитания технических и дисциплинарных сбавок.

8.2. Окончательная оценка максимально может быть равной 20 баллам.

## **9. Оборудование**

9.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3 см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

9.2. Вокруг акробатической дорожки имеется зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

## ИСПЫТАНИЕ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Испытание для девушек проводится в форме преодоления полосы препятствий с элементами спортивных игр, задания которой представляют собой выполнение физических упражнений прикладного характера с техническими элементами спортивных игр.

Комбинация считается выполненной, если участница выполнила все задания в установленном порядке. Для выполнения упражнения участницам предоставляется только одна попытка.

Если участница изменила последовательность выполнения комбинации; не сумела выполнить какой-либо элемент, включённый в комбинацию; не сумела выполнить комбинацию до конца, то к её времени прибавляется определённое количество штрафных секунд в соответствии с системой штрафа.

### Регламент испытания

#### 1. Участники.

1.1 Девушки должны быть одеты строго в спортивную форму, футболка с коротким рукавом или без рукава заправлена в шорты, спортивная обувь, предназначенная для занятий физической культурой и спортом в зальных помещениях.

1.2. Прически участниц должны быть аккуратно собраны (заплетены) в хвостики или косички.

1.3. В соответствии с инструкциями по охране труда запрещается выполнение задания в часах и украшениях, босиком, в джинсах, штанах, кофтах и т.д. В случае невыполнения требований участницы не допускается к выполнению задания.

#### 2. Порядок выступлений

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

2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участницы должны предъявить судье при участницах паспорт и личный код (шифр).

2.3. В каждой смене участницы выполняют комбинацию упражнений в порядке, определяемом стартовым протоколом.

2.4. После вызова у участницы есть 15 секунд, чтобы начать выступление. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5. Участницы должны в порядке, предусмотренном программой испытаний, выполнить комбинацию полностью.

2.6. Оценка действий участницы начинается с момента принятия исходного положения на линии старта и заканчивается после выполнения последнего задания. Сигналом готовности к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.7. Все участницы одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участницам.

2.8. За нарушения, указанные в п.п. 2.7. председатель судейского жюри имеет право наказывать участницу штрафными секундами, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

2.9. Оказанная при выполнении упражнения вербальная помощь представителем участницы наказывается штрафными секундами в соответствии с системой штрафа.

#### 3. Повторное выступление

3.1. Выступление участницы не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: выход из строя инвентаря, поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление в зале посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участница должна немедленно прекратить выступление и проинформировать жюри о причинах остановки. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участница выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участниц своей смены.

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

#### **4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участницам предоставляется разминка в течение 5 минут для всех участниц смены.

#### **5. Судьи**

5.1. Для руководства испытаниям назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри, секретаря, секундометриста.

5.3. Судейской бригаде запрещается вслух комментировать выступление участницы и объявлять ошибки, допущенные во время выступления.

5.4. В случае нарушения пункта 5.3. участница может подать протест на действия судейского корпуса и получить право на повторное выполнение задания.

#### **6. Оценка выполнения комбинации**

6.1. Запуск секундомера осуществляется после команды судьи «НА СТАРТ!» «МАРШ!».

6.3. Секундомер останавливается в момент касания пола после броска баскетбольного мяча.

6.2. После выполнения задания к итоговому времени судейская бригада прибавляет штрафные секунды, после чего итоговый результат заносится в протокол, с точностью до 0,01 сек.

#### **7. Оборудование.**

7.1. Испытание по прикладной физической культуре с элементами спортивных игр выполняется в спортивном зале, который должен быть полностью свободен от постороннего гимнастического оборудования, неиспользуемого в задании и иметь размеры не менее чем 15 x 28 м. На всё оборудование, используемое участницами олимпиады должны быть акты разрешения. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, баскетбольные щиты с кольцами, необходимое количество баскетбольных мячей №6, фишек-ориентиров, стоек, обручей, скакалок, гимнастических матов, гимнастического напольного бревна, набивных мячей (медицин бол). Освещение в спортивном зале должно соответствовать нормам СП 52.13330.2016 и равное 200 лк.

### **Программа испытаний**

Участница находится внутри обруча в центральном круге баскетбольной площадки. По сигналу судьи « НА СТАРТ! МАРШ!» Участница приступает к выполнению задания.

#### **ЗАДАНИЕ №1. «Прыжки через обруч»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: прыжки через пластиковый обруч диаметром 80 см.

ЗАДАНИЕ: участница берёт обруч в руки и отталкиванием двух ног выполняет 8

последовательных прыжков через обруч – вращением вперёд.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Выполнение менее 8 повторений + 2 сек за каждое.
2. Отталкивание не с двух ног + 2 сек за каждое.
3. Невыполнение задания + 50 сек.

**ЗАДАНИЕ №2. «Бег по бревну»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Гимнастическое бревно (напольное, длина 400 см) располагается на полу без опор на расстоянии 3 метра от предыдущего задания. У ближнего края бревна находятся два медицин бола весом 1 кг. Движение по бревну начинается до отметки и заканчивается после отметки нанесённых на расстоянии 50 см от концов снаряда.

**ЗАДАНИЕ:** участница берёт в руки первый медицин бол и передвигается по бревну приставным правым боком, кладет мяч в обруч, возвращается кратчайшим путем (слева/права) от бревна берёт в руки медицин бол №2 и переносит его по бревну двигаясь приставным левым боком оставляя медицин бол в обруче.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Падение во время передвижения по бревну касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка+ 5 сек.
2. Начало движения по бревну после первой отметки +5 сек.
3. Окончание движения по бревну до второй отметки +5 сек.
4. Передвижение по бревну не указанным способом +10 сек за каждую прямую.
5. Бросок медицин бола в обруч + 5 сек.
6. Невыполнение задания +50 сек.

**ЗАДАНИЕ №3. «Прыжки через низкие препятствия»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 5 барьеров высотой 30 см располагаются на расстоянии 60 см друг от друга.

**ЗАДАНИЕ:** Участница выполняет прыжки через барьеры на двух ногах, помогая себе активными движениями руками.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. За прыжок через барьер с одной ноги +5 сек за каждый.
2. За касание или сбивание барьера +5 сек за каждый.
3. За перешагивание через барьер +5 сек за каждый.
4. Невыполнение задания + 50 сек.

**ЗАДАНИЕ №4. «Кувырок вперед»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** гимнастический мат размером 1X2 м.

**ЗАДАНИЕ:** Участница выполняет кувырок вперед любым способом.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. За отсутствие группировки +5 сек.
2. За невыполнения задания +30 сек.

**ЗАДАНИЕ №5. «Бег змейкой»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 8 стоек высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м длина – 1 м.

**ЗАДАНИЕ:** участница выполняет последовательное оббегание стоек в порядке, показанном на схеме: стоки №1, №3, №5, №7 с правой стороны, стойки №2, №4, №6, №8 с левой стороны.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Оббегание стойки с неправильной стороны +5 сек за каждую.
2. Касание или сбивание стойки +5 сек за каждую.
3. Невыполнения задания +50 сек.

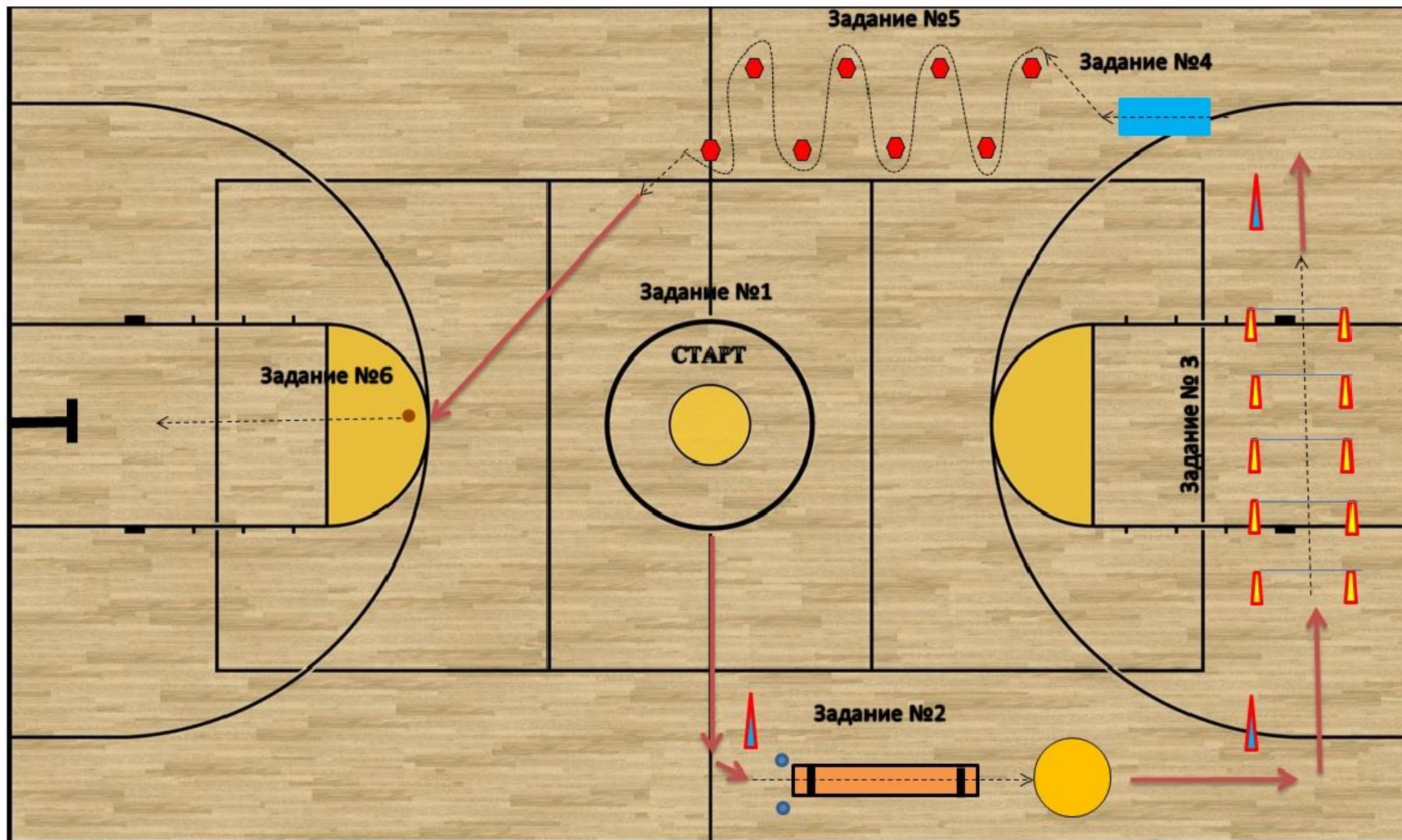
**ЗАДАНИЕ №6. «Бросок баскетбольного мяча в корзину»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** баскетбольный мяч №6 находится посередине трёхочковой линии напротив баскетбольного щита.

**ЗАДАНИЕ:** Участница взяв баскетбольный мяч в руки начинает ведение мяча к щиту правой или левой рукой атакует корзину с любой стороны, выполняя бросок правой или левой рукой используя двухшажную технику.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Пробежка, двойное ведение, потеря мяча +5 сек за каждое нарушение.
2. Бросок выполненный не указанным способом + 5 сек.
3. Не попадание + 5 сек.
4. Попадание выполненное с нарушением ( пробежка, двойное ведение, пронос) – **не считать** +5+5 сек.



● Обруч;

▬ Бревно напольное 400 см;

■ Гимнастический мат 1X2 м;

● Медицин бол (2кг);

● Баскетбольный мяч №6;

▬ ▬ Препятствие барьер 30 см;

● Стойка 135 см;

▬ Конус – ориентир;

→ ↘ Направление передвижения участника;