

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

по предмету «Физическая культура»

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ 2022-2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

Юноши 9-11 класс

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Программа испытаний

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

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 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 участникам предоставляется только одна попытка.

№ п/п	Упражнение	Стоимость (в баллах)
	И.П. – основная стойка	
1.	Шагом правой (левой) вперёд, переднее равновесие («ласточка») (держать);	1.0
2.	Выпрямиться в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь;	1.0+1.0
3.	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках, (обозначить) – перекат назад в упор лёжа на бёдрах;	1.0+1.0
4.	Сед на пятках с наклоном вперёд (обозначить), силой согнувшись стойка на голове и руках (держать);	1.0
5.	Опуститься силой в упор лёжа, и повернуться направо кругом в упор лёжа сзади;	0.5
6.	Сед с наклоном вперёд – кувырок назад в упор стоя согнувшись;	1.0
7.	Выпрямиться в О.С. – кувырок вперёд в сед углом руки в стороны (держать);	0,5+1.0
8.	Сгибая ноги перекат назад, перекат вперед встать в О.С, прыжок вверх с поворотом на 360°	1.0
	ВСЕГО	10

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Участники

1.1. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки **белого цвета**, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

1.2. Причёска участника 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 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 каждой смены участники должны предъявить судье при участниках паспорт и код (шифр) участника олимпиады.

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

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

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

2.6. Если участник при выполнении упражнения допустил 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 участника 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 участника наказывается сбавкой 1,0 балл.

2.10. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом 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.

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

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка в течение 5 – 7 минут для всех участников 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 участника и объявлять ошибки, допущенные во время выступления.

5.5. В случае нарушения пункта 5.4. участник 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).

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

6.2. В случае изменения установленной последовательности выполнения упражнения комбинация не оценивается, участник получает 0 баллов.

6.3. Если участник не сумел выполнить элемент комбинации, его стоимость вычитается из базовой оценки акробатического соединения.

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

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

6.6. Если участник вышел за пределы временных ограничений, то оценивается только та часть, которая попала в отведённые временные рамки.

7. Оценка исполнения

7.1. Все исполняемые участниками 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 участника 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 юношей 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 участник выполнил все задания в установленном порядке. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Если участник изменил последовательность выполнения комбинации; не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в комбинацию; не сумел выполнить комбинацию до конца, то к его времени прибавляется определённое количество штрафных секунд в соответствии с системой штрафа.

Регламент испытания

1. Участники.

1.1 Юноши 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. Причёски участников должны быть аккуратно собраны (заплетены) в хвостики.

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 участник не допускается к выполнению задания.

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 каждой смены участники должны предъявить судье при участниках паспорт и личный код (шифр).

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

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

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

2.6. Оценка действий участника 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 участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

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

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

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника 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 участник должен 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 участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка в течение 5 минут для всех участников 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 участника и объявлять ошибки, допущенные во время выступления.

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

6. Оценка выполнения комбинации

6.1. Запуск секундомера осуществляется в момент прыжка участника, после команды судьи «НА СТАРТ!» «МАРШ!».

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

6.3. 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 х 28 м. На всё оборудование, используемое участниками 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, гимнастического напольного бревна. Освещение в спортивном зале должно соответствовать нормам СП 52.13330.2016 и равное 200 лк.

Программа испытаний

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из трёх двигательных заданий и двух элементов спортивной игры баскетбол, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера: быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных – координационных способностей. Участник стартует с линии старта, являющийся линией отталкивания прыжка в длину с места, и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения броска баскетбольного мяча справа.

ЗАДАНИЕ №1. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне не менее 210 см.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Приземление менее 210 см +10 сек.

2. Заступ за линию старта +5 сек.

3. Невыполнение задания + 30 сек.

ЗАДАНИЕ №2. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Гимнастическое бревно (напольное, длина 400 см) располагается на полу без опор на расстоянии 4 метра от предыдущего задания. Движение по бревну начинается до отметки и заканчивается после отметки нанесенных на расстоянии 50 см от концов снаряда.

ЗАДАНИЕ: пробежать по гимнастическому бревну.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Падение во время передвижения по бревну касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка+ 10 сек.
2. Начало движения по бревну после первой отметки +5 сек.
3. Окончание движения по бревну до второй отметки +5 сек.
4. Невыполнение задания +30 сек..

ЗАДАНИЕ №3. «Прыжки через «кочки»»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 параллельные линии «кочек» располагаются на расстоянии 90 см друг от друга.

ЗАДАНИЕ: преодолеть «кочки» прыжками с ноги на ногу, сохраняя следующую последовательность приземления левая-правая-левая...

УКАЗАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ: преодоление «кочек» начинается с линии старта, отмеченной линией начала задания отталкиванием правой ногой и приземлением на левую ногу, далее толчком левой ноги и приземлением на правую. Задание заканчивается прыжком с правой ноги и приземлением на две ноги.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Нарушение установленной последовательности + 5 сек за каждое.
2. Начало движения (заступ) после линии начала задания +10 сек.
3. Падение во время выполнения прыжков + 5 сек за каждое.
4. Приземление в «кочку» на обе ноги или отталкивание двумя ногами +5 сек за каждое.
5. Невыполнение задания + 30 сек.

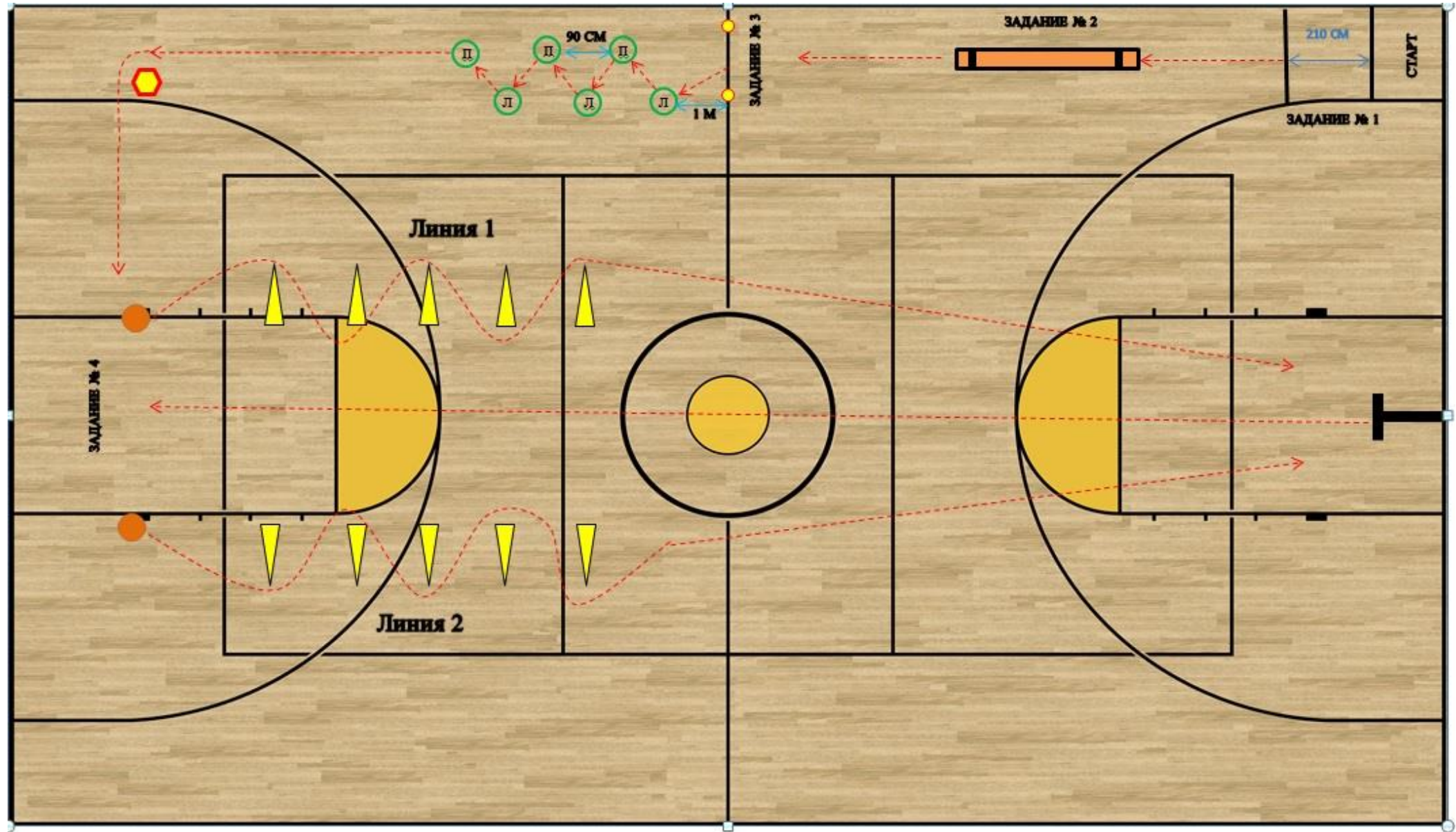
ЗАДАНИЕ №4. «Баскетбол»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: баскетбольные мячи №6 находятся по обеим сторонам трёхсекундной зоны.

ЗАДАНИЕ: Участник берёт баскетбольный мяч в руки и выполняет ведение мяча, обводя стойки ориентиры дальней рукой от стойки, начиная проходить линию 1 с левой стороны левой рукой, с правой стороны правой рукой. Заканчивая прохождения линии 1 участник выходит к баскетбольной корзине слева и используя двухшажную технику атакует корзину слева левой рукой. После броска с левой стороны участник по кратчайшему пути возвращается к началу задания, берёт второй баскетбольный мяч и начинает проходить линию 2 с правой стороны в такой же последовательности. Заканчивая прохождение линии 2 участник выходит к баскетбольной корзине справа и используя двухшажную технику атакует корзину справа правой рукой.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Пробежка, двойное ведение, потеря мяча +5 сек за каждое нарушение.
2. Касание или сбивание стойки ориентира +5 сек за каждое.
3. Нарушение последовательности прохождения +5 сек за каждую стойку.
4. Бросок выполненный не указанным способом + 5 сек.
5. Не попадание + 5 сек.
6. Попадание выполненное с нарушением (пробежка, двойное ведение, пронос) – **не считать** +5+5 сек.



- Баскетбольный мяч №6
- Гимнастическое напольное бревно
- Конус ориентир
- Препятствие «кочка» (обруч 70 см)
- Стойка – 135 см
- Направление передвижения участника