

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

по предмету «Физическая культура»

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ 2021-2022 г.

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

Девушки 9-11 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 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. – «старт пловца».	
1.	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны.	1.0
2.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, (<i>держать</i>) - перекат вперед в сед согнув ноги.	1.0 +0.5
3.	Сед углом, руки в стороны, (<i>держать</i>) - сед с наклоном вперед, руки вверх, (<i>обозначить</i>).	1.0
4.	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться.	0.5+1.0
5.	Шагом вперёд переднее равновесие («ласточка»), (<i>держать</i>).	0.5
6.	Приставляя ногу шаг левой (правой) – прыжок со сменой согнутых ног «козлик» в О.С – руки в стороны.	0.5
7.	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног «ножницы», приставляя ногу поворот спиной по направлению движения в о.с.	1.0
8.	Оставляя правую (левую) в стойку ноги врозь, руки вверх - наклоном назад мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев.	1.5
9.	Кувырок вперёд – кувырок вперёд прыжком.	0.5+1.0
	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. Прическа 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 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.

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 баллов**, 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 10 секунд.

6.6. Если участник вышел за пределы временных ограничений, то оценивается только та часть, которая попала в отведенные 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 баллов.

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.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (баскетбол, футбол, флорбол)

Испытания для девушек проводятся в виде последовательного выполнения заданий из раздела спортивных игр, входящих в программу основной и средней общеобразовательной школы по физической культуре.

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 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.

1.1.1. Прически участников должны быть аккуратно собраны (заплетены) в косички, хвосты, шишки.

1.2. 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 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 наказывать 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. После выполнения задания к итоговому времени судейская бригада прибавляет штрафные секунды, после чего итоговый результат заносится в протокол.

7. Оборудование.

7.1. Комплексное испытание по спортивным играм выполняется в спортивном зале, который должен быть полностью свободен от гимнастического оборудования, посторонних предметов и иметь размеры не менее чем 15 x 28 м. На всё оборудование, используемое участниками олимпиады должны быть акты разрешения. Достаточное количество баскетбольных мячей №6, баскетбольных корзин футбольных мячей №4, ворот для игры в мини-футбол, клюшек, ворот и мячей для флорбола. Освещение в спортивном зале должно соответствовать нормам СП 52.13330.2016 и равное 200 лк.

Программа испытаний

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки на линии старта лицом к фишке №1 с клюшкой и мячом для игры во флорбол. По сигналу судьи участник двигается с мячом к фишке №1, обводит ее с левой стороны, затем двигается к фишке №2 и обводит ее с правой стороны, после этого обводит фишку №3 с левой стороны и фишку №4 с правой стороны. Обведя фишку №4, участник выполняет бросок мяча по воротам из зоны для броска размером 2 x 2 м.

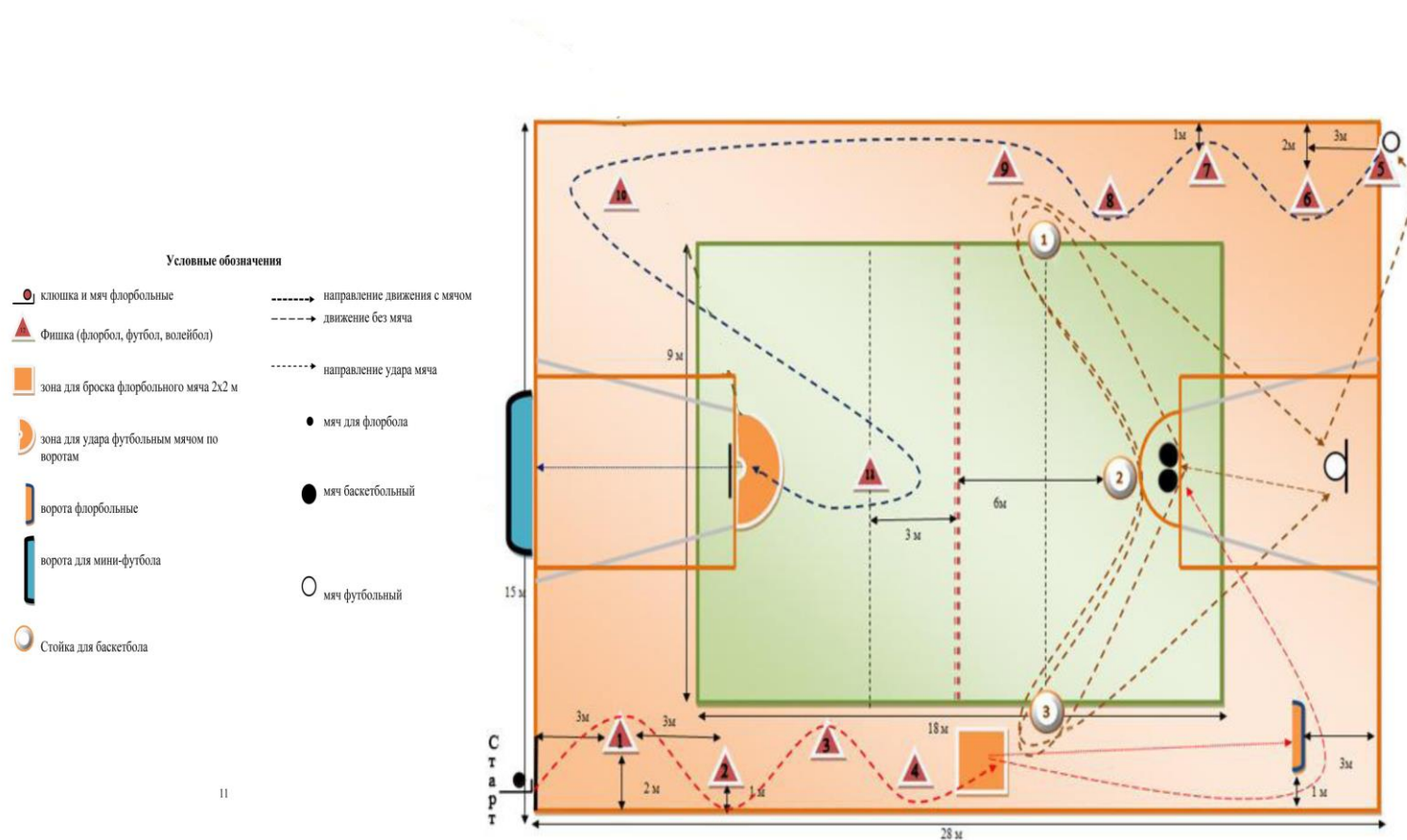
Выполнив бросок по воротам, участник оставляет клюшку, оббегает ворота для флорбола с правой стороны и двигается к баскетбольным мячам, берет любой мяч и выполняет ведение к фишке №5, обводит ее с правой стороны дальней рукой от фишки, фишку №6 обводит с левой стороны дальней рукой от фишки, фишку № 7 – с правой стороны, дальней рукой от фишки. Далее участник ведет мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо правой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок по кольцу, участник берет второй мяч и выполняет ведение к фишке №7, обводит ее с левой стороны дальней рукой от фишки, фишку №6 обводит с правой стороны дальней рукой от фишки, фишку № 5 – с левой стороны, дальней рукой от фишки. Далее участник ведет мяч левой рукой к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок, участник двигается к футбольному мячу, находящемуся за лицевой линией баскетбольной площадки рядом с фишкой №8, оббегая ее с правой стороны. Далее, участник выполняет ведение мяча к фишке №9 и обводит ее с левой стороны, фишку №10 обводит с правой стороны, фишку №11 – с левой стороны, фишку №12 – с правой стороны, двигается к фишке №13 и обводит ее с правой

стороны. Ведет мяч к фишке №14, обводит ее с левой стороны и движется в зону штрафного броска баскетбольной площадки, из которой выполняет удар левой (правой) ногой по воротам любым способом.

Программа выступления считается законченной в момент пересечения футбольным мячом линии футбольных ворот или промаха после удара.



8. Оценка испытания

8.1 Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени.

Штрафное время:

Флорбол:

- непопадание в ворота (+10 с);
 - невыполнение удара по воротам (+15 с);
 - удар по воротам с нарушением указанной зоны (+ 5 с);
 - необбегание ворот (+10 с).
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой (+ 2 с);

Баскетбол:

- невыполнение задания (+90 с);
- непопадание мяча в кольцо (+ 5 с);
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) (+ 5 с);
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой (+ 5 с);

- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) (+ 2 с);

- попадание в кольцо с нарушением (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) – не считать, (+2+5 с);

- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения конкурсными испытания) + 5 с.

Футбол:

- невыполнение задания (+60 с);

- непопадание мяча в ворота (+10 с);

- удар мяча по воротам с нарушением указанной зоны (+ 5 с);

- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой (+ 2 с).