**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2021 - 2022 уч. г.**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**ГИМНАСТИКА**

**7-8 классы**

1. Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2. Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.

3. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 балла.

4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости, указанной в таблицах 1-6.

5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать», не менее двух секунд.

6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 7, вычитая их из 10,0 балла.

7. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.

8. Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1 балла; средними - 0,3 балла; грубыми - 0,5 балла.

9. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

10. Максимально возможная окончательная оценка - 10,0 балла.

11. Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метра и длиной не менее 12 метров.

12. Внешний вид участников должен быть опрятным. Девочки/девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами», а мальчики/юноши - в гимнастические майки, трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

Акробатическое упражнение, 7-8 классы (девочки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнение | Стоимость |
|  | И. п. - о. с. |  |
| 1 | Шагом вперёд, правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны - фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать | 1,0 |
| 2 | Приставляя ногу, кувырок вперёд в сед в группировке - сед углом, держать - лечь на спину, руки вверх | 0,5 + 0,5 |
| 3 | Согнуть руки и ноги «мост», держать - поворот кругом в упор присев | 2,0 |
| 4 | Два кувырка назад - встать, руки вверх | 1,0 + 1,0 |
| 5 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения - кувырок вперёд прыжком | 1,5 + 1,5 |
| 6 | Прыжок вверх ноги врозь | 1,0 |

Акробатическое упражнение, 7-8 классы (мальчики)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнение | Стоимость |
|  | И. п. - о. с. |  |
| 1 | Шагом вперёд, правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны - фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать | 1,0 |
| 2 | Приставляя ногу, кувырок вперёд | 1,0 |
| 3 | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать - перекат вперёд в упор присев | 1,0 |
| 4 | Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать - опуститься в упор присев - встать, руки вверх | 2,0 |
| 5 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения - кувырок вперёд прыжком | 2,0 + 1,0 |
| 6 | Прыжок вверх с поворотом на 180° | 2,0 |

Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ошибки исполнения | Сбавки |
| 1 | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента | - стоимость элемента |
| 2 | Недостаточная высота полётной фазы прыжков, иска­жение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног | - до 0,5 балла |
| 3 | Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами | - до 0,3 балла каждый раз |
| 4 | Остановка при выполнении упражнения более семи секунд | Упражнение прекращается, и оценивается его  выполненная  часть |
| 5 | Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее двух секунд | - стоимость элемента |
| 6 | Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:   * переступание и незначительное смещение шагом * широкий шаг или прыжок * касание пола одной рукой, падение | * 0,1 балла * 0,3 балла * 0,5 балла |
| 7 | Выход за пределы акробатической дорожки | - 0,5 балла |
| 8 | Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения | - 0,3 балла |
| 9 | Повторное выполнение упражнения после неудачного начала | - 0,5 балла |
| 10 | Нарушение требований к спортивной форме | - 0,5 балла |

**Полоса препятствий (с элементами спортивных игр)**

**7-8 классы  
Девочки и мальчики**

Старт участника в испытании производится по сигналу (команде) судьи. Методические указания к выполнению испытания:

1. Линия старта каждого из заданий отмечена специальной разметкой (конусами) и расположена на расстоянии не менее 1 м от стены зала.
2. Для проведения испытания участники распределяются по потокам (до 15 человек) в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания участник называет фамилию, имя, стартовый номер.
3. Все участники одного потока должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.
4. Места проведения заданий располагаются последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется спортивный зал 24 х 12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. примерную схему, рисунки 1-3).
5. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой не менее чем из

3 (трёх) человек. Один из судей на задании располагается в зоне

старта/финиша, даёт команду «Марш!»/свисток и фиксирует время прохождения. Другие судьи располагаются в зоне прохождения испытаний и оценивают качество их выполнения. Рекомендуется, чтобы один из судей (или помощник) находился на лицевой линии баскетбольной площадки и следил за безопасностью участников в зоне выполнения испытаний.

1. Основой для разметки комплексного испытания является разметка баскетбольной площадки.

**Методика оценки испытаний**

1. Результатом выполнения испытания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды. Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).
2. Чем меньше времени затрачено на выполнение испытаний, тем выше итоговый результат.
3. Невыполнение одного из заданий - штраф «плюс 15 секунд» от итогового результата.
4. Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неуважительной причине), - он снимается с конкурсного испытания.

**Инвентарь и оборудование**

Баскетбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для вы­полнения конкурсных испытаний (согласно примерным схемам - рисунки 1-3). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м, полностью свободная от посторонних предметов.

Оборудование:

* конусы - 21 шт.;
* высокие стойки (конусы) - 5 шт.;
* секундомер - 2 шт.;
* свисток - 1 шт.;
* 3 баскетбольных мяча (размер 6 для участников 5-8 классов и девушек 9­11 классов, размер 7 для юношей 9-11 классов);
* 1 волейбольный мяч;
* 1 футбольный мяч;
* измерительная рулетка;
* баскетбольный щит с кольцом;
* футбольные ворота 2 х 3 метра;
* 3 теннисных мяча;
* гимнастические обручи (d = 90 см) - 5 шт.