**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

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

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

***9 - 11 классы***

**ГИМНАСТИКА**

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

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

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

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

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.

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

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

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

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла.

Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 балла.

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

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.

Таблица 1. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость |
|  | И. п. – о. с. |  |
| 1 | Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), держать и кувырок вперёд | 1,0 |
| 2 | Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать | 1,0 + 0,5 + 1,0 |
| 3 | Перекат вперёд в сед в группировке – сед углом руки в стороны, держать – лечь на спину руки вверх | 1,0 |
| 4 | Согнуть руки и ноги «мост», держать – поворот кругом в упор присев | 1,0 |
| 5 | Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись и выпрямиться в стойку, руки вверх | 1,0 + 1,5 |
| 6 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, поворот лицом в направлении движения | 1,0 |
| 7 | Прыжок вверх с поворотом на 180° | 1,0 |

Таблица 2. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость |
|  | И. п. – о. с. |  |
| 1 | Отставляя ногу в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев | 1,0 + 1,0 |
| 2 | Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев | 2,0 |
| 3 | Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись | 0,5 + 1,0 |
| 4 | Выпрямиться в стойку руки вверх и шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), держать | 1,0 |
| 5 | Приставить ногу в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу, поворот в направлении движения | 1,0 |
| 6 | Кувырок вперёд прыжком | 1,0 |
| 7 | Прыжок вверх с поворотом на 360° | 1,5 |

***Полоса препятствий (с элементами спортивных игр) для девочек и мальчиков 9-11 классы***

Старт участника в испытании производится по сигналу (команде) судьи.

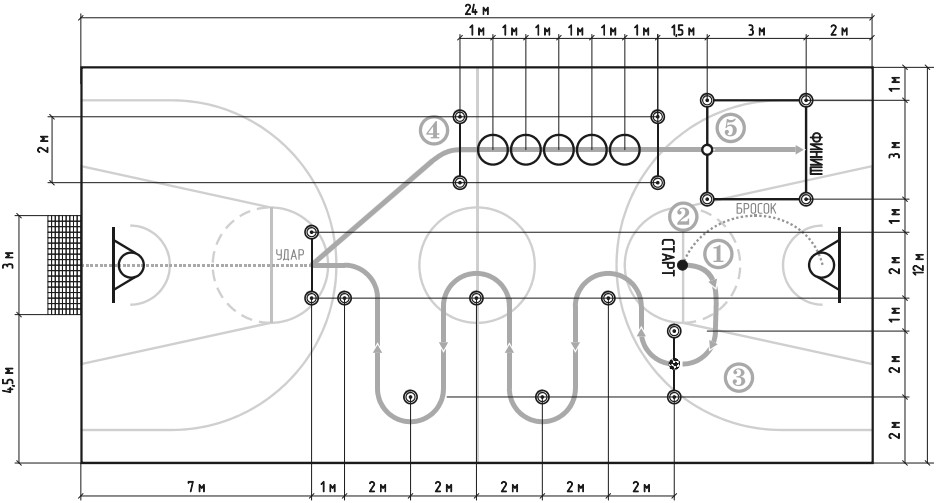
Методические указания к выполнению испытания:

Линия старта каждого из заданий отмечена специальной разметкой (конусами) и расположена на расстоянии не менее 1 м от стены зала. Перед началом испытания участник называет фамилию, имя, стартовый номер. Места проведения заданий располагаются последовательно, по периметру спортивного зала, на безопасном расстоянии от стены (см. примерную схему, рисунки 1–3).

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.

Основой для разметки комплексного испытания является разметка баскетбольной площадки.

Баскетбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсных испытаний.



Баскетбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсных испытаний для 9-11 классов

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 9– 11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов); 1 волейбольный мяч; 1 футбольный мяч; измерительная рулетка; баскетбольный щит с кольцом; футбольные ворота 2 × 3 метра; 3 теннисных мяча; гимнастические обручи (d = 90 см) – 5 шт.