

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020
(ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

ГИМНАСТИКА

**Девочки и мальчики
(5-6 классы)**

**Девушки и юноши
(7–8 классы)**

**Девушки и юноши
(9–11 классы)**

Практическое испытание заключается в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура» по разделу: **гимнастика**.

- 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.** Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.
- 10.** 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.
- 11.** Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.
- 12.** Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 балла.

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

Регламент испытания

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.5. Использование украшений не допускается.

1.6. 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.

ТЕХНОЛОГИЯ

оценки качества выполнения заданий испытания «Гимнастика»

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2019–2020 уч. г.

Максимально возможное количество «зачётных» баллов за испытание «Гимнастика» – 40 баллов. Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

$$X_i = \frac{K \cdot M}{N_i}, \text{ где}$$

X_i – зачётный балл участника; K – максимально возможный зачётный балл в испытании (по регламенту); N_i – результат участника в испытании; M – лучший результат в испытании. Лучший результат в испытании в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i = 17,6$ баллов. (личный результат участника), $M = 19,6$ баллов. (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем:
 $X_i = 40 \cdot 17,6/19,6 =$
 $X_i = 35,9.$

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей. Все участники ранжируются по местам в соответствии с полученной суммой баллов за испытание.

Итоги муниципального этапа олимпиады подводятся в общем зачёте по данному месту проведения практического тура олимпиады среди участников соответствующего пола и класса. «Технические» результаты по всем испытаниям вносятся в единую городскую информационную систему. Пересчёт результатов в «зачётные» баллы производится автоматизировано. Для расчёта «зачётных» баллов в испытании «Гимнастика» лучшим результатом считается лучший результат по данному месту проведения практического тура олимпиады для соответствующего пола и класса.

Акробатическое упражнение 5-6 классы (девочки)

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик») -	1,0
2	Шагом вперед правой (левой), равновесие на одной ноге («ласточка»), руки в стороны, <i>держать</i> , -	1,0
3	Приставляя ногу - упор присев – кувырок вперед в сед с наклоном вперед, <i>обозначить</i> , -	1,5
4	Перекат назад в стойку на лопатках, <i>держать</i> – перекач вперед в сед в группировке, <i>обозначить</i> , - лечь на спину, руки вверх	1,5
5	Мост из положения лежа - поворот направо (налево) кругом в упор присев -	1,5
6	Кувырка назад – кувырок вперед -	1,5 +1,0
7	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх.	1,0
		10,0

Акробатическое упражнение 5-6 классы (мальчики)

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик») -	1,0
2	Шагом вперед правой (левой), равновесие на одной ноге («ласточка»), руки в стороны, <i>держать</i> , -	1,0
3	Приставляя ногу - упор присев - кувырок назад -	1,5
4	Кувырок вперед в сед с наклоном вперед, <i>обозначить</i> -	1,5
5	Перекат назад в стойку на лопатках, <i>держать</i> – перекач вперед в упор присев	1,5
6	Два кувырка вперед	1,0 +1,5
7	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
		10,0

Акробатическое упражнение 7-8 классы (девочки)

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Равновесие на одной ноге («ласточка») руки в стороны, <i>держат</i> , -	1,0
2	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), руки в стороны -	0,5
3	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны -	0,5
4	Приставляя ногу - упор присев – кувырок вперёд в упор присев	1,0
5	Перекат назад в стойку на лопатках, <i>держат</i> – перекач вперёд в сед углом, руки в стороны, <i>держат</i> , - лечь в положение лёжа, руки вверх -	1,0+1,0
6	Мост из положения лежа - поворот направо (налево) кругом в упор присев -	1,0
7	Кувырок назад в упор присев – кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны, прыжком и.п. -	1,0 +1,0
8	Махом одной, толчком другой перекач в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу, поворот в сторону движения -	1,0
9	Прыжок вверх с поворотом на 180.	1,0
		10,0

Акробатическое упражнение 7-8 классы (мальчики)

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, <i>держат</i>	1,0
2	Приставляя ногу - упор присев - стойка на голове и руках, <i>держат</i> – сгибая ноги – упор присев -	1,0
3	Кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки в вверх, <i>обозначить</i> -	1,0+1,5
4	Перекач назад в стойку на лопатках, <i>держат</i> , перекач вперёд в упор присев –	1,0
5	Кувырок назад – кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны, <i>обозначить</i> – прыжком в и. п.	1,0+1,0
6	Шагом вперед прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), руки в стороны - приложить ногу в и.п. –	0,5
7	Шагом вперёд, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, <i>держат</i> -	0,5
8	Приложить ногу в и.п. - кувырок вперёд прыжком -	1,0
9	Прыжок вверх с поворотом на 180.	0,5
		10,0

Акробатическое упражнение 9-11 классы (девушки)

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Упор присев– кувырок вперёд - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь - кувырок вперёд прыжком – о.с.	1,0+1,0
2	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны -	0,5
3	Шагом вперед переднее равновесие, («Ласточка»), руки в стороны, <i>держат</i> , - приставить правую (левую) в о.с. - Шаг левой (правой) вперёд и поворот направо (налево) кругом, сгибая свободную ногу вперёд - приставить ногу в о.с.	1,0
4	Прыжком широкая стойка ноги врозь – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, <i>держат</i> -	1,0
5	Перекат вперёд в сед – сед углом, руки в стороны, <i>держат</i> сед с наклоном вперёд, <i>держат</i> -	1,0+0,5
6	Кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь – выпрямиться в стойку, руки вверх -	1,0
7	Наклоном назад - мост, <i>держат</i> , – поворот направо (налево) кругом в упор присев – о.с.	1,0
8	Махом одной, толчком другой, два переворота в сторону (колёса), в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу, поворот в сторону движения -	0,5+1,0
9	Прыжок вверх с поворотом на 180.	0,5
		10

Акробатическое упражнение 9-11 классы (юноши)

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Шагом вперед прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), руки в стороны -	0,5
2	Отставляя ногу в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, <i>обозначить</i> – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, <i>держат</i> – перекал вперёд в упор присев -	0,5+1,0
3	Силой стойка на голове и руках, <i>держат</i> – опуститься в упор присев -	1,5
4	Кувырок назад через стойку на руках в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись -	1,0+1,0
5	Выпрямиться в стойку руки вверх и шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), <i>держат</i> -	1,0
6	Приставить ногу в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо»), в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу, поворот в направлении движения -	0,5 +1,0
7	Кувырок вперёд прыжком -	1,0
8	Прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,0
		10

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

При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

При выставлении оценки за технику каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

Окончательная оценка максимально может быть равна **20,0** баллов.

Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

Ошибки исполнения

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 7 секунд, упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть;
5. Фиксация статического положения, указанного как «держат», менее двух секунд – стоимость элемента;
6. Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:
 - переступание и незначительное смещение шагом – 0,3 балла;
 - широкий шаг или прыжок – 0,5 балла;
 - касание пола одной рукой, падение – 0,1 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.