

# ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

по предмету «Физическая культура»

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ 2023-2024 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 участница 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 участницам предоставляется только одна попытка.

№ п/п	Упражнение	Стоимость (в баллах)
	И.П. – основная стойка.	
1.	Шагом левой (правой) – переворот в сторону («колесо»), и прыжком на одну («вальсет») – переворот с поворотом на 90° («рондат») в стойку ноги вместе спиной по направлению движения;	1.0+1.0
2.	Упор присев – кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны;	0,5
3.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, ( <b>держать</b> ) – пережат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, ( <b>держать</b> );	1.0+1.0
4.	Лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост, ( <b>обозначить</b> ) – сгибая, поднять правую (левую) вперед, ( <b>держать</b> ) – поворот направо (налево) кругом в упор присев;	0,5+1.0
5.	Встать в О.С, дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперед переднее равновесие («ласточка»), ( <b>держать</b> );	1.0
6.	Шаг левой (правой) вперед – одноименный поворот на 360°, свободная нога согнута в колене в стойку ноги врозь;	1.0
7.	Приставить ногу - два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360°.	1.0+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. Причёска участницы 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 участницы.

### 2. Порядок выступлений

2.1. Для проведения испытаний участницы распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участницы должны предъявить судье при участницах паспорт и код (шифр) участницы олимпиады.

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

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

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

2.6. Если участница при выполнении упражнения допустила 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 участницы 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 участницы наказывается сбавкой 1,0 балл.

2.10. Все участницы одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участницам.

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10. Председатель судейского жюри имеет право наказать участницу снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

### 3. Повторное выступление

3.1. Выступление участницы 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 участница должна немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участница выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участниц своей смены.

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

### 4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участницам предоставляется разминка в течение 3 – 5 минут для всех участниц 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 участницы и объявлять ошибки, допущенные во время выступления.

5.5. В случае нарушения пункта 5.4. участница 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).

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

6.3. В случае изменения установленной последовательности выполнения упражнения комбинация не оценивается, участница получает 0 баллов.

6.4. Если участница не сумела выполнить элемент комбинации, его стоимость вычитается из базовой оценки акробатического соединения.

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

6.6. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 минуты 10 секунд.

6.7. Если участница вышла за пределы временных ограничений, то оценивается только та часть, которая попала в отведённые временные рамки.

### **7. Оценка исполнения**

7.1. Все исполняемые участницами 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 участницы 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 СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Испытание для девушек проводится в форме преодоления комплексной полосы с элементами спортивных игр, задания которой представляют собой выполнение технических элементов спортивных игр.

Комбинация считается выполненной, если участница выполнила все задания в установленном порядке. Для выполнения упражнения участницам предоставляется только одна попытка.

Если участница изменила последовательность выполнения комбинации; не сумела выполнить какой-либо элемент, включённый в комбинацию; не сумела выполнить комбинацию до конца, то к её времени прибавляется определённое количество штрафных секунд в соответствии с системой штрафа.

### Регламент испытания

#### 1. Участницы.

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.

1.2. Прически участниц должны быть аккуратно собраны (заплетены) в хвостики или косички.

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 участница не допускается к выполнению задания.

#### 2. Порядок выступлений

2.1. Для проведения испытаний участницы распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участницы должны предъявить судье при участницах паспорт и личный код (шифр).

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

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

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

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

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

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

#### 3. Повторное выступление

3.1. Выступление участницы 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 участница должна 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 участница выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участниц своей смены.

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

#### **4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участницам предоставляется разминка в течение 5 минут для всех участниц 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 участницы и объявлять ошибки, допущенные во время выступления.

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

#### **6. Оценка выполнения комбинации**

6.1. Запуск секундомера осуществляется 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 спортивным играм выполняется в спортивном зале, который должен быть полностью свободен от постороннего гимнастического оборудования, неиспользуемого в задании и иметь размеры не менее чем 15 x 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, клюшек, ворот и мячей для игры во флорбол. Освещение в спортивном зале должно соответствовать нормам СП 52.13330.2016 и равное 200 лк. Температура воздуха в спортивном зале 18-24 °С В соответствии с требованиями СП 2.4.2.2821-10.

### **Программа испытаний**

Участница находится на линии старта, расположенном на углу баскетбольной площадки, без мяча с клюшкой для игры во флорбол. По сигналу судьи «НА СТАРТ!» «МАРШ!» участница бежит к мячу №1, выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №1 и обводит её с правой стороны. Далее участница ведёт мяч в зону удара №1. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №1, участница перемещается к мячу №2 и выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №2, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке №3, обводит её с левой стороны и направляется в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам. Выполнив удар мячом по воротам, участница перемещается к мячу №3, выполняет ведение мяча клюшкой к стойке № 4 и обводит её с левой стороны. Далее участница ведёт мяч в зону удара №3. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №3, участница бежит к мячу №4 и выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №5, обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке №6, обводит её с правой стороны и направляется в зону удара №2. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №2, участница оставляет клюшку и кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берёт мяч и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №8, обводит её с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №9 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведёт мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча по кольцу левой

рукой, участница перемещается к линии штрафного броска и последовательно выполняет два штрафных броска мячами №2 и №3. Выполнив бросок по кольцу с линии штрафного броска мячом №3, участница перемещается к баскетбольному мячу №4, берёт мяч и ведёт его правой рукой к стойке №10, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит её с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №12 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведёт мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой используя двушажную технику. После выполнения броска по кольцу конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участницей на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

### **Штрафное время:**

#### **Флорбол:**

- непопадание в ворота + 3 сек.;
- невыполнение удара по воротам + 9 сек.;
- выполнение удара за границами указанной зоны удара + 3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- сбивание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;

#### **Баскетбол:**

- непопадание в кольцо мячами № 1; 2; 3; 4 + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячами №1, №4 неуказанным способом (двушажная техника) + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячами №1, №4 не той рукой + 3сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- сбивание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение;
- заступ за линию штрафного броска – попадание мяча в кольцо не засчитывается + 3 сек.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.



СТАРТ

