ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

 ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

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 баллов.
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 – 0,1–0,2 балла; средними – 0,3–0,4 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 0,4 балла. В случае недопустимого расхождения между оценками судей арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.
11. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.
12. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.
13. Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метра и длиной не менее 12 метров.
14. Внешний вид участников должен быть опрятным. Девочки/девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки и лосины, а мальчики/юноши – в гимнастические майки (ширина лямок не более 4 см), 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, 5–6 классы (девочки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Упражнение  | Стоимость  |
|   | И.п. – о. с.  |   |
| 1  | Руки вперёд – встать на носки, руки вверх – стойка на носках, руки в стороны – опуститься на всю стопу, упор присев, обозначить – кувырок вперёд – кувырок вперёд в упор присев, скрестно правой (левой) поворот налево (направо) в приседе  | 1,5 + 1,5 + 1,5  |
| 2  | Перекат назад в стойку на лопатках, держать – сгибаясь, опуститься в положение лёжа на спине, руки вверх – согнуть руки и ноги  | 1,5  |
| 3  | Выпрямляя руки и ноги, встать в мост, держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх – перекат боком вправо (влево) в положение упора лёжа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лёжа на бёдрах (прогнувшись) – прыжком, упор присев  | 1,5  |
| 4  | Кувырок назад  | 1,5  |
| 5  | Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх  | 1,0  |
|   |

Таблица 2. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (мальчики)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Упражнение  | Стоимость  |
|   | И. п. – о. с.  |   |
| 1  | Руки вперёд – встать на носки, руки вверх – стойка на носках, руки в стороны – опуститься на всю стопу, наклон вперёд, ладонями коснуться пола, держать – упор присев, обозначить  | 1,5 + 1,5  |
| 2  | Кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед, согнув ноги – сед углом, держать  | 1,0 + 1,0 + 1,0  |
| 3  | Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев  | 1,5  |
| 4  | Кувырок назад  | 1,5  |
| 5  | Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх  | 1,0  |
|   |  |

Таблица 3. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Упражнение  | Стоимость  |
|   | И. п. – о. с.  |   |
| 1  | Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, правую вперёд-книзу (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую), полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу («старт пловца») – кувырок вперёд  | 1,0 + 1,0  |
| 2  | Встать в стойку, руки вверх, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево), упор присев  | 1,5  |
| 3  | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги «мост», держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх  | 1,0 + 1,5  |
| 4  | Сгибаясь, сед согнув ноги – сед углом, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить – кувырок назад согнувшись – кувырок назад  | 1,0 + 1,0 + 1,0  |
| 5  | Прыжок вверх с поворотом на 180°  | 1,0  |
|   |

Таблица 4. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Упражнение  | Стоимость  |
|   | И. п. – о. с.  |   |
| 1  | Встать на левую (правую), правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – опустить правую (левую) в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать  | 1,0 + 1,5  |
| 2  | Перекат вперёд в сед с наклоном вперёд, ладони на полу по обеим сторонам от ступней ног, держать – кувырок назад согнувшись – кувырок назад  | 1,0 + 1,5 + 1,0  |
| 3  | Встать, в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – с поворотом направо (налево), приставить левую (правую), упор присев  | 1,5  |
| 4  | Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев  | 1,5  |
| 5  | Прыжок вверх с поворотом на 180°  | 1,0  |

Таблица 5. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Упражнение  | Стоимость  |
|   | И. п. – о. с.  |   |
| 1  | Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») – шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать – приставить правую (левую) в стойку, руки вверх  | 0,5 + 1,5  |
| 2  | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в широкую стойку ноги врозь – приставить левую (правую) с поворотом направо полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу («старт пловца»)  | 1,0  |
| 3  | Кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, ладони на полу по обеим сторонам от ступней ног, держать  | 0,5 + 0,5  |
| 4  | Кувырок назад согнувшись – кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать  | 1,0 + 1,0 + 1,0  |
| 5  | Перекат вперёд в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать  | 1,0  |
| 6  | Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот кругом в упор присев – прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь  | 1,5 + 0,5  |

Таблица 6. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Упражнение  | Стоимость  |
|   | И. п. – «о.с.»  |   |
| 1  | Шагом одной, переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать – приставить правую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу («старт пловца»)  | 1,5  |
| 2  | Кувырок вперёд – силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев, встать в стойку, руки вверх  | 0,5 + 1,0  |
| 3  | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя левую (правую), поворот налево (направо) в упор присев  | 1,0  |
| 4  | Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки вверх  | 0,5 + 1,0  |
| 5  | Прыжком, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев  | 1,0 + 1,0  |
| 6  | Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°  | 1,5 + 1,0  |

Таблица 7. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Ошибки исполнения  | Сбавки  |
| 1  | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента  | – стоимость элемента  |
| 2  | Выполнение элементов с неполной амплитудой, 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 пяти 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  |

Технология оценки качества выполнения заданий по гимнастике

Максимально возможное количество набранных баллов за испытание по гимнастике – 40.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

 K N i

 Xi  , где

M

Хi – зачётный балл i-го участника;

К – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании

(по регламенту – 40,0 баллов);

Ni – результат i-го участника в конкретном задании;

М – максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

Например, результат участника составил 8,0 баллов (Ni = 8,0). Максимально возможная окончательная оценка (М = 10,0). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 40 баллов (К = 40). Подставляем в формулу значения Ni,К и М и получаем зачётный балл: Хi = 40 ∙ 8 / 10,0 = 32,00 балла.