

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКОГО ЭТАПА
9-11 класс
АКРОБАТИКА

1. Общие требования.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

Упражнения должны иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Девушки 9, 10, 11 классы

№	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1.	И. п. – основная стойка с шагом вперед равновесие (ласточка) держать	1,0
2.	Встать руки вверх – длинный кувырок.	1,0
3.	Простой кувырок вперед с выпрыгиванием вверх и поворотом на 360 ⁰	1,5
4.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	1,0
5.	Перекат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны (держать)	1,0
6.	Лечь на спину, сгибая руки, ноги - «мост» (держать)	1,0
7.	С поворотом кругом (180) упор присев, кувырок назад	1,5
8.	Встать, подскок вверх с поворотом на 180 ⁰ и подскок ноги врозь, руки в стороны (слитно)	0,5
9.	Шагом одной (левой, правой), два переворота боком (в темпе)	1,0
10.	Приставить ногу с поворотом на 90 ⁰ , кувырок вперёд с прыжком прогнувшись.	0,5
	Итого:	10,0

Юноши 9, 10, 11 классы

№	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1.	И. п. – основная стойка с шагом вперед (левой, правой) – стойка на руках (держать)	1,5
2.	Кувырок вперед – длинный кувырок (в темпе) с подскоком поворот на 360 ⁰	1,0
3.	Кувырок назад и кувырок назад в упор стоя согнувшись (слитно), перекал вперед с выпрыгиванием вверх.	1,0
4.	Шагом (левой, правой) – равновесие, руки вперед в стороны (держать)	1,0
5.	Встать, два шага вперед – кувырок вперед прыжком	1,0
6.	Прыжок вверх в группировке (бедр на уровне пояса) и подскок с поворотом на 180 ⁰ (в темпе)	1,0
7.	Переворот боком	1,0
8.	Переворот боком с поворотом на 90 ⁰ (руки вверх)	1,0
8.	Длинный кувырок с выпрыгиванием вверх с поворотом на 360 ⁰ (стоять)	1,5
	Итого:	10,0

Регламент испытания.

Участники.

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

Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

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

Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

Использование украшений и часов не допускается.

Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

Порядок выступлений.

Для выполнения упражнений на всех видах испытаний участникам предоставляется только одна попытка. Учащимся 9-10-11 классов предоставляется выбор между вариантами «А» и «Б».

Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения.

Если акробатическое упражнение выполняется более **60 секунд**, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке или перед гимнастическим снарядом и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

Оказанная при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой **1,0 балл**.

Повторное выступление.

Выступление участника может быть начато повторно в случае непредвиденных обстоятельств: нарушение освещения, задымление и т.п., создающих травмоопасную ситуацию.

При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

Разминка.

Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке из расчёта не более **30 секунд** на одного человека.

Оценка исполнения.

Все элементы должны выполняться участниками технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

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.

Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла.

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной **стоимости элемента**, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- при выполнении акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

Оборудование

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 м в длину и 1,5 м в ширину.

Баскетбол

Регламент выполнения по разделу «Баскетбол»

Упражнения выполняются в спортивном зале.

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

Девушки могут быть одеты в футболки с короткими брюками (лосины) или спортивные костюмы, юноши в майки, футболки и спортивные шорты. Упражнения выполняются только в спортивной обуви. Использование украшений не допускается.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнять задание. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

Оценка действий участника и продолжительность упражнения фиксируется с момента подачи команды «Марш».

Представителю команды не разрешается разговаривать или давать указания во время выполнения упражнения. Оказанная при выполнении упражнений поддержка или явная помощь наказывается.

Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета;
- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке;
- секретаря.

Участники

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

Использование украшений не допускается.

При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением **10 сек**) или не допущен к испытаниям.

Порядок выступления

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, стартовый номер каждого участника.

Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

Повторное выступление

Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

Разминка

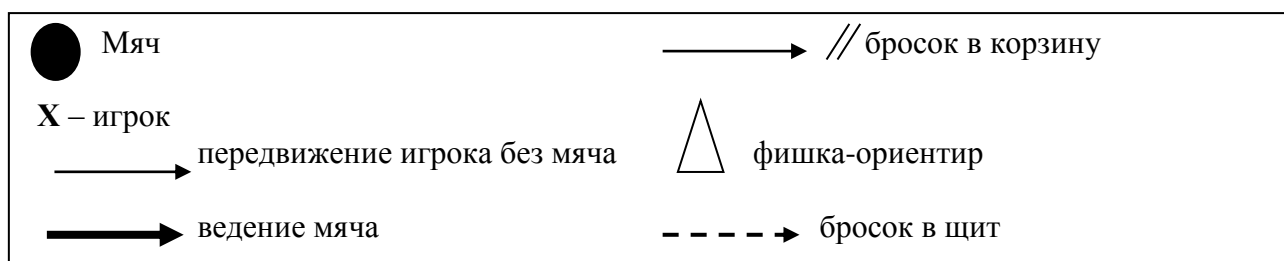
Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

Судьи

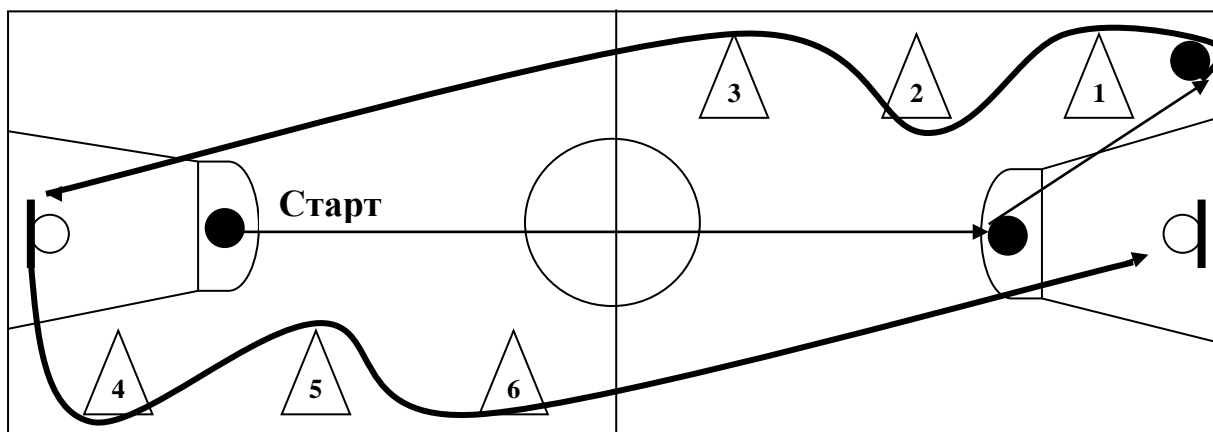
Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

Условные обозначения



Программа испытаний



Участник находится на линии штрафного броска. По сигналу конкурсант первым мячом выполняет штрафной бросок, разворачивается и бежит к другому щиту. Выполняет штрафной бросок вторым мячом и бежит к третьему мячу. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 1, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 2, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 3, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира.

После прохождения фишки-ориентира № 3 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч, разворачивается и обводит дальней рукой от фишек-ориентиров №№ 4,5,6 (правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6) далее ведет мяч к другому щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. При первой попытке после двух шагов участник не добивает мяч в случае непопадания, а снимает и продолжает выполнение при этом получает штраф за непопадание. При выполнении следующих двух шагов участнику дается в случае непопадания еще две попытки на добивание, если участник совершив три броска не попал ни разу, получает штраф – 5 секунд. Если участник продолжает упражнение или уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 5 секунд. За каждый неточный штрафной бросок добавляется по 5 секунд. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска – мяч не засчитывается, и ему начисляются 5 штрафных секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

Оборудование

Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Шесть фишек-ориентиров, три баскетбольных мяча. Расстояние между фишками-ориентирами по 3 м.

Регламент испытания «Легкая атлетика»

Состязания в гладком беге проводятся в манеже на специальной беговой дорожке длина, которой составляет 200 м. (бег осуществляется против движения часовой стрелки).

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции на время:

Девушки 9-11 классы: 500 м.

Юноши 9-11 классы: 1000 м.