ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2024–2025уч. г.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

5-6 классы

**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.

14. 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, 5–6 классы (девочки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость |
|  | И. п. – о. с. |  |
| **1** | Шаг вперёд, равновесие на одной ноге, свободная нога согнута, стопа касается колена опорной ноги, руки в стороны («Цапля») − (удерживать 3 с.) | 2,0 |
| **2** | Из упора-приседа два кувырка вперёд в упор-присед | 2,0 |
| **3** | Перекат назад − «Мост» (удерживать 3 с.), упор-присед | 3,0 |
| **4** | Кувырок назад в упор-присед | 2,0 |
| **5** | Прыжок вверх с поворотом на 180° руки вверх | 1,0 |

**Максимально 10 балов**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость |
|  | И. п. – о. с. |  |
| **1** | Шаг вперёд, равновесие на одной ноге, свободная нога согнута, стопа касается колена опорной, руки в стороны («Цапля») − (удерживать 3 с.) | 2,0 |
| **2** | Из упора присев два кувырка вперёд в упор-присед | 2,0 |
| **3** | Перекат назад – «Стойка на лопатках» (удерживать 3 с.), перекат вперёд в упор присев | 3,0 |
| **4** | Кувырок назад в упор-присед | 2,0 |
| **5** | Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь | 1,0 |

**Максимально 10 балов**

**«Полоса препятствий»**

**Юноши и девушки 5 – 6 класс**

**ЗАДАНИЕ 1. «Прыжок в длину с места»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 180 -190 см; девушки – 170 – 180 см. ОЦЕНИВАЕТСЯ дальность приземления.

ШТРАФ:

Приземление ближе указанных линий - + 5 с. 2. Невыполнение задания -+30 с. 3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек. БОНУС: Приземление дальше: мальчики – 190 см, девочки – 180 см – минус 10 с.

**Максимально 20 балов**

**ЗАДАНИЕ 2. «Бег змейкой»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 8-10 стоек высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с левой стороны, стойку № 2 с правой, стойку № 3 с левой стороны, стойку № 4 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с правой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательно-координационных способностей

ШТРАФ: Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 с за каждое. Касание стоек - + 5 с за каждое касание. Невыполнение задания - + 30 с.

**Максимально 10 балов**

**ЗАДАНИЕ 3. «Метание мяча в цель»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ: Непопадание в баскетбольный шит - +5 с (за каждое). Заступ за линию броска - + 5 с (за каждое). Невыполнение задания - +30 с

**Максимально 7 балов**