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

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

7-8 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.

**Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И. п. – упор присев |  |
| 1 | Кувырок вперёд – встать, правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд – руки вверх – руки в стороны – приставить правую (левую) в упор присев | 1,0 + 1,0 |
| 2 | Перекат назад в группировке 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 |
| 3 | Сгибаясь, сед согнув ноги – сед углом, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев– кувырок назад | 1,0 + 1,0 + 1,0 |
| 4 | Встать, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую) с поворотом направо (налево), упор присев | 1,5 |
| 5 | Прыжок вверх с поворотом на 180° | 1,0 |
|  | | |

**Максимально 10 балов**

**Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)**

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

**Максимально 10 балов**

**«Полоса препятствий»**

**Юноши и девушки 7-8 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 10 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 10 балов**

**ЗАДАНИЕ 4. «Акробатика»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 1 кувырок вперёд и 1 кувырок назад.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Кувырки необходимо выполнять по прямой линии. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ: 1. Невыполнение задания - +30 сек. 2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15

сек. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

**Максимально 7 балов**