

Муниципальный этап всероссийской и республиканской олимпиад школьников
по физической культуре (практический тур) 2018-2019 уч.год

ГИМНАСТИКА (7-8 КЛАССЫ)

Юноши

И.п. – о.с.	Баллы
1. «Старт пловца» - кувырок вперёд прыжком (1,0) – кувырок вперёд в упор присев(0,5) – силой согнув ноги стойка на голове и руках (держать) (1,0)	2,5
2. Упор присев - два кувырка назад (1.0+1,0)	2,0
3. Встать руки вверх и шагом вперёд равновесие (держать)	1,0
4. Выпрямляясь махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь	2,0
5. Приставить ногу, поворот в сторону движения на 90°, упор присев	0,5
6.Перекат назад в стойку на лопатках (держать)	1,0
7.Перекат вперед-прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0

Девушки

И.п. – о.с.	Баллы
1. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («два колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0+1,0)	2,0
2. Приставить ногу, поворот в сторону движения на 90°, упор присев - и кувырок назад	1,0
3. Перекатом назад стойка на лопатках (держать)	1,0
4. Перекат вперёд лечь на спину, согнуть ноги и руки - «мост», держать поворот направо (налево) кругом в упор присев	2,0
5.Встать, правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать	2,0
6.Приставить ногу- прыжком кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180° (1,0+1,0)	2,0

ГИМНАСТИКА 9-10-11 КЛАССЫ

ЮНОШИ

	Упражнение	Стоимость
	И.П.- О.С	Баллы
1	Шагом одной и махом другой стойка на руках (обозначить) (1,0) – кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь руки в сторону (1,0)	2.0

2	Силой согнувшись стойка на голове и руках (держать) (1,0) - согнуть ноги и разгибая ноги и руки стойка на руках – кувырок вперед в упор присев. (1,0)	2,0
3	Встать -два, три шага разбега и толчком двумя - прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰ (1,0) и прыжком кувырок вперед (1,0) - прыжок вверх с поворотом на 180 ⁰ (0,5)	2,5
4	Прыжок на одну (вальсет) - переворот влево (вправо) («колесо») - с поворотом налево (направо) (1,0), шаг левой (правой) вперед и шагом правой (левой) переворот вправо (влево) («колесо») с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения, руки вперед (1,0)	2,0
5	Шагом левой (правой) и махом правой – прыжок со сменой положения ног («ножницы») (0,5), шаг левой (правой)- прыжок шагом в стойку на правой (левой) – равновесие (ласточка), руки в стороны (держать) (1,0) – приставить ногу –О.С.	1,5

Девушки

№ п/п	Упражнения	Стоимость
	И.П.- О.С.	Баллы
1.	Кувырок вперед(0,5) – кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны(1,0)	1,5
2.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0) – перекат вперед в сед углом, руки в стороны (держать) (1,0)	2,0
3.	Поворот налево (направо) кругом в упор лежа на согнутых руках- разгибая руки упор лежа- упор присев- вставая, левую (правую) на шаг в сторону, руки вверх.	2,0
4.	Наклоном назад- «мост» (держать) (1,0), лечь на спину - сед с наклоном вперед руки вверх (обозначить) (0,5) - кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись(1,0)	2,5
5.	Выпрямится руки в стороны -шагом левой (правой)- переворот влево (вправо) («колесо») (1,0) - с поворотом налево (направо), шаг левой (правой) вперед и махом правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)- шаг левой (правой)- прыжок шагом в стойку на правой (левой) – равновесие (ласточка), руки в стороны (держать) (1,0) –приставить ногу –О.С.	2,0

Требования к выполнению отдельных элементов (девушками и юношами)

1. Перевороты в сторону – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа.
2. Прыжки с поворотами – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот, стоп, при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.
3. Кувырок вперед согнувшись - ноги прямые, без удара о пол при завершении
4. Кувырки вперед – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.
5. Кувырок вперед прыжком – явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.
6. кувырки назад – плотная группировка, без касания коленями опоры.
7. Кувырок назад согнувшись – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.
8. Стойка на голове силой (держать)– удержание позы 2 секунды, выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.
9. Стойка на руках обозначить(обозначить)- удержание позы 1 секунда, руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.
10. Равновесия (ласточка)– удержание позы 2 секунды - пятка поднятой ноги выше уровне плеч, руки произвольно.

Участники

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.4. упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- 1.5. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок Выступлений

- 2.1. Прежде чем участник начнёт свое выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, Выполненное без вызова, не оценивается.

2.2. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой Испытаний. Если Трудность упражнения или его части, Выполненной участником, равна или менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

2.3. Если акробатическое упражнение выполняется более 60 секунд, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. Через 55 секунд после начала упражнения участнику подаётся предупреждающий сигнал.

2.4. Если участник при Выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.5. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

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

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

2.8. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.9. Представителям школ не разрешается разговаривать, вести фото и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены. За нарушение главный судья может удалить представителя из зала.

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника 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 предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 20 секунд на одного человека.

5. Судьи

5.1. для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

5.3. Каждую бригаду возглавляет старший судья (арбитр).

6. Оценка трудности

6.1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

6.2. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0** баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

6.3. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд.

6.4. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам.

6.5. Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично. Если трудность выполненной части упражнения равна или менее 6,0, упражнение будет считаться не выполненным и участник получит **0,0** баллов.

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

7. Оценка исполнения

7.1. Все исполняемые участниками 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. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

7.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1-0,2 балла, средними - 0,3-0,4 балла, грубыми - 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента - 0,5 балла. Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – 1,0 балл.

7.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- фиксация элемента по требованию обозначить менее 1 секунды.
- при выполнении прыжков - приземление в сед или на спину.

Окончательная оценка

Оценка выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0** баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **20,0** баллов.

Протесты

Протесты подаются самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в порядке, установленном Жюри олимпиады. Протесты, поданные на оценку других участников, не рассматриваются.

Протест может быть подан на оценку выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки главного судьи соревнований не принимаются.

Оборудование

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ФУТБОЛ

Юноши 9-11 классы:

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по футболу.

2. Участники

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

2.2. Использование украшений не допускается.

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

3. Порядок выступления

3.1. 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, регион и стартовый номер каждого участника.

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

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

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

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

3.6. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья по футболу имеет право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. 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.

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

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

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

5. Разминка

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

6. Судьи

6.1. Главный судья по футболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оценка испытаний

Упражнение считается законченным, если участник обвел все фишки, нанес удары по воротам из зоны для удара и пересек финишную линию. Время определяется с точностью до **0,01** сек.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

1. Удар по мячу не той ногой - плюс 5 сек;
2. Непопадание по воротам - плюс 10 сек;
3. Удар по воротам мячом, стоящим ближе к линии ворот, низом - плюс 3 сек;
4. Удар по воротам мячом, стоящим дальше от линии ворот, верхом - плюс 3 сек;
5. За каждое не оббегание стойки - плюс 10 сек

8. Программа испытаний

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3x2 м). На расстоянии 10 м и 11 м от линии ворот располагается 3 пары мячей. В 6 м вправо и влево от боковых стоек ворот и в 2 м вправо от левой стойки ворот на расстоянии 10 м находятся первые мячи. В 5 м вправо и влево от боковых стоек ворот и в 1 м влево от правой стойки ворот на расстоянии 11 м находятся вторые мячи. На 20 м от линии ворот устанавливается три контрольные стойки, 1 стойка (старта) находится напротив ближнего к ней мяча 1-й пары мячей, вторая стойка напротив центра ворот, третья (финишная) стойка напротив ближнего к ней мяча 3-й пары мячей.

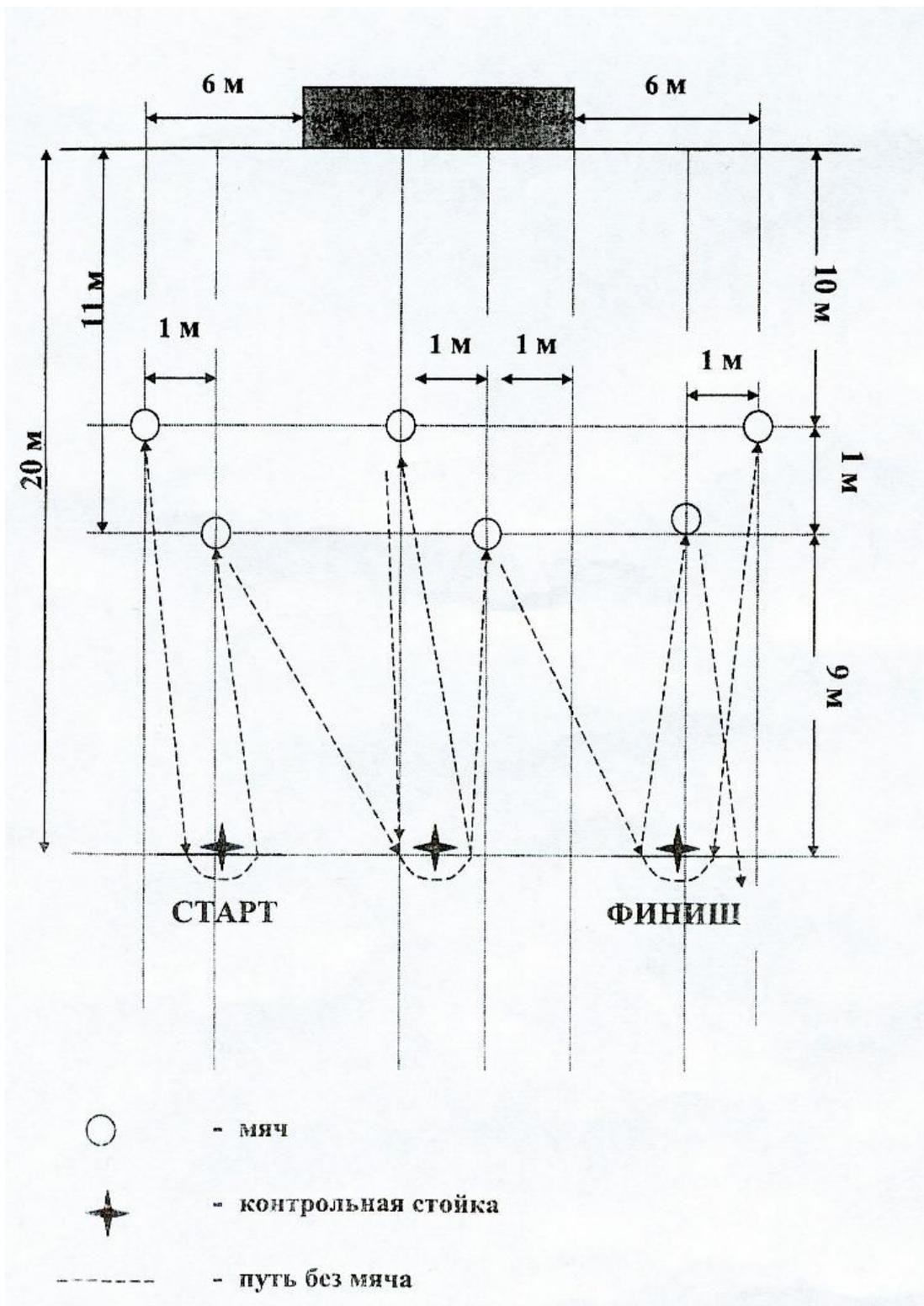
По сигналу участник стартует от первой контрольной к стоящей слева паре мячей, наносит удар верхом левой ногой по мячу, стоящему на 10 м расстоянии от линии ворот. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку, движется ко второму мячу левой пары и наносит удар по воротам низом левой ногой. Ударив, участник бежит ко второй контрольной стойке (центральной). Оббегая ее, участник движется к мячу второй пары, находящемуся ближе к воротам и наносит удар верхом любой ногой. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку, движется ко второму мячу центральной пары и наносит удар по воротам низом любой ногой. Ударив, участник бежит к третьей контрольной стойке (финишной). Оббегая, участник движется к мячу третьей пары, находящемуся ближе к линии ворот и наносит удар верхом правой ногой. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку, движется ко второму мячу правой пары и наносит удар по воротам низом правой ногой и финиширует у третьей контрольной стойки.

Упражнение считается законченным, если участник пробил все шесть мячей в ворота и пересек линию финиша. Время определяется с точностью до **0,01** сек.

9. Оборудование

9.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для испытания.

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

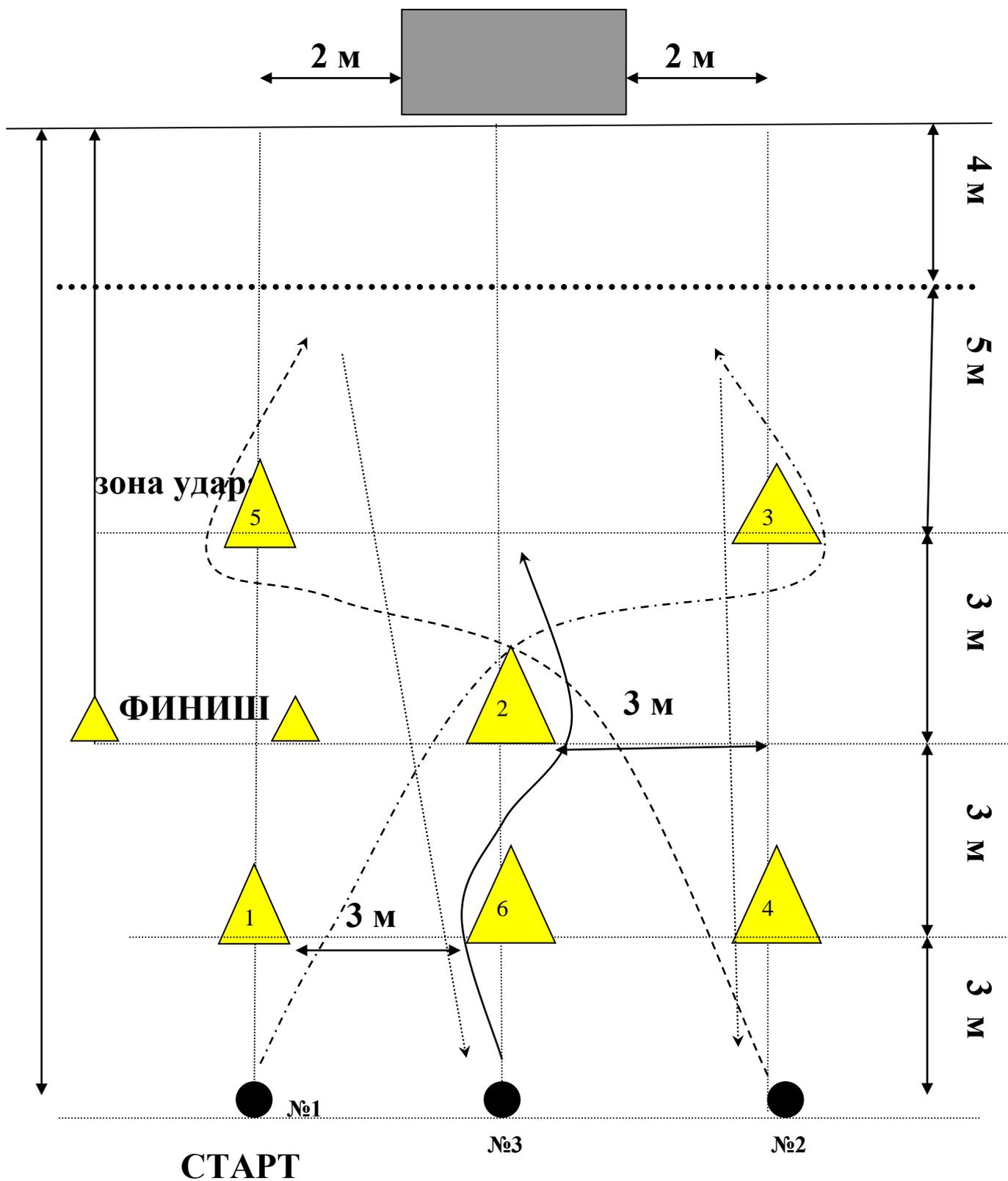


O- мяч

+ - контрольная стойка

----- - путь без мяча

Контрольное испытание по футболу
юноши и девушки 7-8 классы



- фишка



- мяч

Упражнение по футболу

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 х 2 м). В 2 м вправо и влево от боковых стоек ворот на расстоянии 9 м. устанавливается первая пара фишек, на расстоянии 12 м устанавливаются 1 фишка и 15 м от линии ворот располагаются три фишки (всего 6 фишек). На лицевой линии в 3 м устанавливаются 3 мяча на против фишек №1, №6, №4 слева на площадке устанавливается контрольная стойка (Финиш).

По сигналу участник стартует с лицевой линии с мячом №1, выполняя ведение мяча, участник обводит первую фишку справа, вторую слева и третью справа и движется к воротам для атаки ворот, справа от третьей фишки. Участник выполняет удар по воротам низом правой ногой с любой точки площадки, не пересекая 4-ех метровую линию.

Выполнив удар, участник двигается ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии напротив фишки №4, выполняя ведение мяча, участник обводит четвертую фишку слева, вторую справа и пятую слева и движется к воротам для атаки ворот, слева от пятой фишки. Участник выполняет удар по воротам низом левой ногой с любой точки площадки, не пересекая 4-ех метровую линию.

Выполнив удар, участник двигается к третьему мячу, находящемуся на лицевой линии по середине площадки, выполняя ведение мяча, участник обводит шестую фишку слева, вторую справа и движется, для атаки ворот. Участник выполняет удар по воротам верхом с любой точки любой ногой, не пересекая 4-ех метровую линию. Выполнив удар, участник финиширует на средней линии площадки.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

1. Не оббегание фишки с мячом – плюс 10 сек;
2. Удар по мячу не той ногой - плюс 5 сек;
3. Непопадание по воротам – плюс 10 сек;
4. Удар по воротам низом – плюс 5 сек;
5. Касание фишки (мячом, ногой) - плюс 3 сек;
6. Выполнение удара за 4-ех метровой линией – плюс 5сек.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (учащиеся 7-11-х классов)

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции (на стадионе или кросс):

девушки 7-11 класс	– 2000 м
юноши 7-8 класс	– 2000 м
юноши 9-11 класс	– 3000 м

Фиксируется время преодоления дистанции.

Подведение итогов

В общем зачете муниципального этапа олимпиады определяются победители и призеры. Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек по группам:

7-8 классы,

9-11 классы.

Для определения победителей и призеров олимпиады, а также общего рейтинга участников олимпиады, используется 100-бальная система оценки результатов участников олимпиады. То есть, максимально возможное количество баллов, которое может набрать участник за оба тура олимпиады, составляет 100 баллов. Из них: 25 баллов – за теоретико-методическое задание; 25 баллов- гимнастика; 25 баллов- легкая атлетика; 25 баллов- футбол. Результаты каждого участника школьного этапа в легкой атлетике и футболе переводятся в «зачетные» баллы относительно лучших показанных результатов, а в гимнастике и теоретико-методическом испытании – относительно максимально возможного «зачетного» балла по формулам:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} \quad (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} \quad (2)$$

Здесь X_i – «зачетный» балл i -го участника;

K – коэффициент (удельный вес) конкретного задания;

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Формула (1) применяется при выведении «зачетного» балла участнику в теоретико-методическом задании, гимнастике а формула (2) – в легкой атлетике, футболе.

Примеры.

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в теоретико-методическом задании составил 30 балла ($N_i=30$) из 51 максимально возможных ($M=51$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (1) значения N_i, K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 25 * 30 / 51 = 14,705$ баллов.

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в гимнастике составил 10 балла ($N_i=10$) из 20 максимально возможных ($M=20$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (1) значения N_i, K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 25 * 10 / 20 = 12,5$ баллов

Результат участника олимпиады в практическом задании по легкой атлетике составил 190,24 сек ($N_i=190,24$), а лучший результат в этом задании составил 160,15 сек ($M=160,15$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (2) значения N_i, K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 25 * 160,15 / 190,24 = 21,05$ баллов.

Результат участника олимпиады в практическом задании по футболу составил 92,2 сек ($N_i=92,2$), а лучший результат в этом задании составил 60,2 сек ($M=60,2$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в

формулу (2) значения N_i, K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 25 * 60,2 / 92,2 = 16,32$ баллов.

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество баллов. При определении призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров школьного этапа Олимпиады.