**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019-2020 уч. г.**

**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 баллов.

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 выраженное 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 балла; средними – 0,3 балла; грубыми – 0,5 балла.

9. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

10. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

11. Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метра и длиной не менее 12 метров.

12. 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 (мальчики)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И.п. - стойка ноги врозь. |  |
| 1 | Руки вверх и наклоном назад «мост» | 3,0 |
| 2 | Лечь и, поднимая туловище, наклон вперёд, руки вверх (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках (держать) | 1,5 |
| 3 | Перекат вперёд в упор присев | 1,5 |
| 4 | Кувырок назад в упор присев | 2,0 |
| 5 | Кувырок вперёд и прыжок вверх прогибаясь | 2,0 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И.п. – о.с. |  |
| 1 | Два кувырка вперёд в упор присев и, встать в стойку, руки вверх | 2,0 |
| 2 | Опуститься в «мост» | 3,5 |
| 3 | Лечь, стойка на лопатках | 2,0 |
| 4 | Перекат вперёд в упор присев и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь | 2,5 |

**Таблица 3. Акробатическое упражнение, 7-8 классы (мальчики)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И.п. – о.с. |  |
| 1 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь | 3,0 |
| 2 | Наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны | 1,0 |
| 3 | Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать) | 3,0 |
| 4 | Опуститься в упор присев и кувырок вперёд | 1,0 |
| 5 | Длинный кувырок | 1,0 |
| 6 | Прыжок вверх прогибаясь | 1,0 |

**Таблица 4. Акробатическое упражнение, 7-8 классы (девочки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И.п. – упор присев |  |
| 1 | Кувырок назад | 2,0 |
| 2 | Перекат назад в стойку на лопатках (держать) | 1,5 |
| 3 | Перекатом вперёд лечь и «мост» (держать) | 2,5 |
| 4 | Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад | 2,0 |
| 5 | Махом левой, упор присев и кувырок вперёд | 1,0 |
| 6 | Прыжок вверх прогибаясь | 1,0 |

**Таблица 5. Акробатическое упражнение, 9-11 классы (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И.п. – о.с. |  |
| 1 | 2-3 шага – кувырок вперёд прыжком | 2.0 |
| 2 | Кувырок вперёд в упор присев | 1,0 |
| 3 | Силой стойка на голове и руках | 2,5 |
| 4 | Опуститься в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись | 1,5 |
| 5 | Выпрямляясь, шагом одной и махом другой, переворот в сторону | 3,0 |

**Таблица 6. Акробатическое упражнение, 9-11 классы (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И.п. – о.с. |  |
| 1 | «Старт пловца» - кувырок вперёд в сед с наклоном | 1,0 |
| 2 | Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны | 2,0 |
| 3 | Перекатом назад, стойка на лопатках | 1,0 |
| 4 | Перекатом вперёд лечь и «мост» | 2,0 |
| 5 | Поворот в упор присев | 1,5 |
| 6 | Встать в равновесие на одной, выпад вперёд и кувырок вперёд в упор присев, встать в о.с. | 2,5 |

**Таблица 7. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Ошибки исполнения** | **Сбавки** |
| **1** | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента | – стоимость элемента |
| **2** | 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 семи 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**

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**

**2019-2020 уч. г.**

**Школьный этап**

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

Итоги испытания оцениваются по формуле:

**, где**

Хi – зачётный балл i-го участника;

К – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту); Ni – результат i-го участника в конкретном задании;

М – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании. Например, результат участника составил 17 баллов (Ni = 17) из 20 максимально возможных (М = 20). 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 · 17 / 20 = 34 балла.