

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ 2018–2019 учебного года
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Практические испытания состоят из 4-х разделов – двух обязательных (гимнастика, спортивные игры) и двух по выбору (легкая атлетика или прикладная физическая культура).

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**

Девушки и юноши 9-11 классы

1. Испытания девушек и /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. *Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.*
5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держатъ», не менее двух секунд.
6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 1, 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. 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 баллов.*

13. За одну допущенную ошибку с участника могут быть сделаны сразу две сбавки: одна – за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – исключение стоимости элемента из базовой оценки (10,0 баллов).

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

15. 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.

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

Таблица 1. 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 «держат», 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

Девушки 9-11 класс

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – основная стойка		
1.	Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно в стойку ноги врозь	1,0+1,0
2.	Поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны («ласточка»), держатъ	1,0
3	Шагом вперёд кувырок вперёд в в сед с наклоном вперёд (держать) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держатъ	0,5 + 1,0
4.	Перека́т вперед согнувшись в сед согнув ноги - сед углом руки в сторону, держатъ ...	1,0
5.	Сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев	0,5
6.	Кувырок назад - кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь	1,0
7.	Наклоном назад мост, держатъ – поворот кругом в упор присев-....	1,0 + 0,5
8.	Кувырок вперёд прыжком – прыжок ноги врозь ...	1,0 + 0,5

Юноши 9-11 класс

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – основная стойка		
1	Наклон вперёд прогнувшись и кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держатъ	1,0
2	Перека́т вперед в упор присев – силой согнувшись стойка на голове и руках, держатъ	1,0
3	Опуститься силой в упор лежа – упор присев – кувырок назад встать, руки вверх	0,5+ 0,5
4	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу, поворот на 90° спиной к направлению движения –	1,0+1,0
5	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держатъ - приставить ногу	1,0
6	Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперед – встать	1,5
7	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног («ножницы»)	0,5
8	Кувырок вперёд прыжком – прыжок с поворотом на 360°...	1,0 + 1,0

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

Девушки 7-8 класс

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – основная стойка		
1.	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держатъ	1,0
2.	Шагом вперёд выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно – поворот кругом в упоре присев.....	1,0
3.	Перекаат назад в стойку на лопатках, держатъ	0,5
4.	Перекаат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держатъ	0,5
5.	Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх.....	0,5
6.	Отставляя правую на шаг в сторону, наклоном назад мост, держатъ – поворот кругом в упор присев.....	1,0 + 0,5
7.	Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5 + 1,0
8.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°)	0,5
9.	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90°)	0,5
10.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь.....	1,0
11.	Приставляя ногу повернуться в сторону движения - кувырок вперед прыжком - прыжок вверх ноги врозь	1,0 + 0,5

Юноши 7-8 класс

	Связки акробатических элементов	Баллы
1.	Наклон прогнувшись, обозначить , силой стойка на голове и руках, держатъ	0,5+1,0
2.	Опуститься силой в упор лежа – упор присев	0,5
3.	Кувырок назад – перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать.....	0,5 + 0,5
4.	Перекаат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны, держатъ	1,0
5.	Сед с наклоном вперед, обозначить - кувырок назад в упор присев – встать в стойку руки вверх.....	1,0
6.	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держатъ , приставить ногу.....	1,0
7.	Шаг вперед и прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°).....	0,5
8.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот направо (налево) спиной к направлению движения.....	1,0
9.	Кувырок вперед прыжком.....	1,0
10.	Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5+1,0

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (по выбору)

Девушки и юноши 7-8 классов и 9-11 классов

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 2000м (девушки и юноши).

Старт – забегами до 15 человек, по беговой дорожке не короче 200 м.

Время преодоления дистанции фиксируется с точностью до десятых долей секунды.

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (по выбору)

(«Полоса препятствий»)

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 5 секунд) или не допущен к испытаниям.

Порядок выступления

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 10 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

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

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

За нарушения главный судья имеет право, наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

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 30 секунд на одного участника, но не менее 5 минут на смену.

Программа выступления

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из шести двигательных заданий.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий. Время выполнения упражнения (полосы препятствий) останавливается, когда мяч после броска участника коснется пола.

7-8 КЛАСС ЮНОШИ, ДЕВУШКИ

ЗАДАНИЕ 1. «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

ЗАДАНИЕ: сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук – юноши – 10 раз, девушки – 8 раз).

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Ошибки (попытка НЕ засчитывается):

- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания (юноши – 10 раз, девушки – 8 раз) или частичное выполнение задания -+ 60 с.

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия отталкивания; 4 гимнастических обруча (диаметр 90 см), выложенных в линию на полу друг за другом на расстоянии 1 м; линия приземления. Расстояние между линией отталкивания и первым обручем – 1,5 м, между 4 обручем и линией приземления – 1,5 м. Допускается замена обручей разметкой на полу соответствующего размера.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжки вперёд на двух ногах от линии отталкивания - по дорожке из обручей – перепрыгнуть линию приземления.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростно-силовых и двигательнo-координационных способностей

ШТРАФ:

1. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - +5 с.
2. Приземление за пределами обруча + 3 с.
3. Начало выполнения прыжков (отталкивание) с одной ноги + 3 с.
4. Каждый невыполненный прыжок +5 с.
5. Каждый подскок или шаг вперёд перед прыжком - +3 с.
6. Невыполнение задания - + 30 с.

ЗАДАНИЕ 3. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд юноши 3 кувырка вперед, девушки – 2 кувырка вперед.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

- Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
- Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 с.
2. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 с.
3. Пауза в выполнении задания более 3-х секунд - + 5 с.
4. Невыполнение задания -+30 с.

Бег по прямой, оббегание фишки-конуса № 1.

Не выполненное оббегание фишки-конуса наказывается штрафом в + 30 с.

ЗАДАНИЕ 4. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями начала и окончания выполнения упражнения, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

Указания к выполнению: Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФ:

- Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек.;
- Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек.;
- Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек.;
- Невыполнение задания - +30 с.

Бег по прямой, оббегание фишки-конуса № 2

Не выполненное оббегание фишки-конуса наказывается штрафом в + 30 с.

ЗАДАНИЕ 5. «Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия начала выполнения задания; три набивных мяча весом девушки 2 кг, юноши 3 кг; 1 обруч на расстоянии 5 метров от линии начала выполнения задания.

ЗАДАНИЕ: мячи располагаются на линии начала выполнения задания. Участнику необходимо поочередно перенести 3 набивных мяча в обруч расположенный на расстоянии 5 метров. **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** скорость и точность выполнения задания.

ШТРАФ:

- Бросок мяча в обруч (мяч нужно положить в обруч)- +5 сек.
- Нахождение мяча вне обруча- +5 сек.
- Касание обруча мячом или любой частью тела + 3 с.
- Невыполнение задания - +30 с.

ЗАДАНИЕ 6. «Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 х 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя **общее** количество правильно выполненных прыжков до 5-и.
2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.
3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ШТРАФ:

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек (за каждый прыжок)

2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 7. «Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5 фишек–конусов. Расстояние между фишками–конусами: ширина - 4-5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание фишек–конусов в следующем порядке: фишку № 3 с правой стороны, фишку № 4 с левой, фишку № 5 с правой стороны, фишку № 6 с левой, фишку № 7 с правой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

- Оббегание фишек–конусов с неуказанной стороны + 3 с за каждое.
- Касание фишек–конусов - + 5 с за каждое касание.
- Каждое перешагивание через фишку-конус + 5 с.
- Невыполнение задания - + 30 с.

Бег к финишу

Время выполнения упражнения (полосы препятствий) останавливается, когда участник коснется рукой набивного мяча, который располагается на линии финиша.

9-11 КЛАСС ЮНОШИ, ДЕВУШКИ

ЗАДАНИЕ 1. «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа »

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

ЗАДАНИЕ: сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук – юноши – 15 раз, девушки – 10 раз).

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Ошибки (попытка НЕ засчитывается):

- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания (юноши – 10 раз, девушки – 8 раз) или частичное выполнение задания -+ 60 с.

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия отталкивания; 4 гимнастических обруча (диаметр 90 см), выложенных в линию на полу друг за другом на расстоянии 1 м; линия приземления. Расстояние между линией отталкивания и первым обручем – 1,5 м, между 4 обручем и линией приземления – 1,5 м. Допускается замена обручей разметкой на полу соответствующего размера.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжки вперёд на двух ногах от линии отталкивания - по дорожке из обручей – перепрыгнуть линию приземления.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростно-силовых и двигательнo-координационных способностей

ШТРАФ:

1. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - +5 с.
2. Приземление за пределами обруча + 3 с.
3. Начало выполнения прыжков (отталкивание) с одной ноги + 3 с.
4. Каждый невыполненный прыжок +5 с.
5. Каждый подскок или шаг вперёд перед прыжком - +3 с.
6. Невыполнение задания - + 30 с.

ЗАДАНИЕ 3. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд юноши 3 кувырка вперед и один кувырок назад, девушки – 2 кувырка вперед и один кувырок назад.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

- Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
- Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 с.
2. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 с.
3. Пауза в выполнении задания более 3-х секунд - + 5 с.
4. Невыполнение задания -+30 с.

Бег по прямой, оббегание фишки-конуса № 1.

Необбегание фишки-конуса наказывается штрафом - + 30 с.

ЗАДАНИЕ 4. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями начала и окончания выполнения упражнения, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

Указания к выполнению: Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФ:

- Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек.;
- Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек.;
- Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек.;
- Невыполнение задания - +30 с.

Бег по прямой, оббегание фишки-конуса № 2

Необбегание фишки-конуса наказывается штрафом - + 30 с.

ЗАДАНИЕ 5. «Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три разметочных конуса; три набивных мяча весом девушки 3 кг, юноши 5 кг; линия начала выполнения задания; 1 обруч на расстоянии 5 метров от линии начала выполнения задания.

ЗАДАНИЕ: мячи располагаются на линии начала выполнения задания. Участнику необходимо поочередно перенести 3 набивных мяча в обруч расположенный на расстоянии 5 метров.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания.

ШТРАФ:

- Бросок мяча в обруч (мяч нужно положить в обруч)- +5 сек.
- Нахождение мяча вне обруча- +5 сек.
- Касание обруча мячом или любой частью тела + 3 с.
- Невыполнение задания - +30 с.

ЗАДАНИЕ 6. «Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 х 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 8 прыжков, вращая скакалку вперёд и 8 прыжков, вращая скакалку назад.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков через короткую скакалку и уровень развития двигательного-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя *общее* количество правильно выполненных прыжков до 5-и.
2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.
3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ШТРАФ:

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек (за каждый прыжок)
2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5 фишек–конусов. Расстояние между фишками–конусами: ширина - 4-5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание фишек–конусов в следующем порядке: фишку № 3 с правой стороны, фишку № 4 с левой, фишку № 5 с правой стороны, фишку № 6 с левой, фишку № 7 с правой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

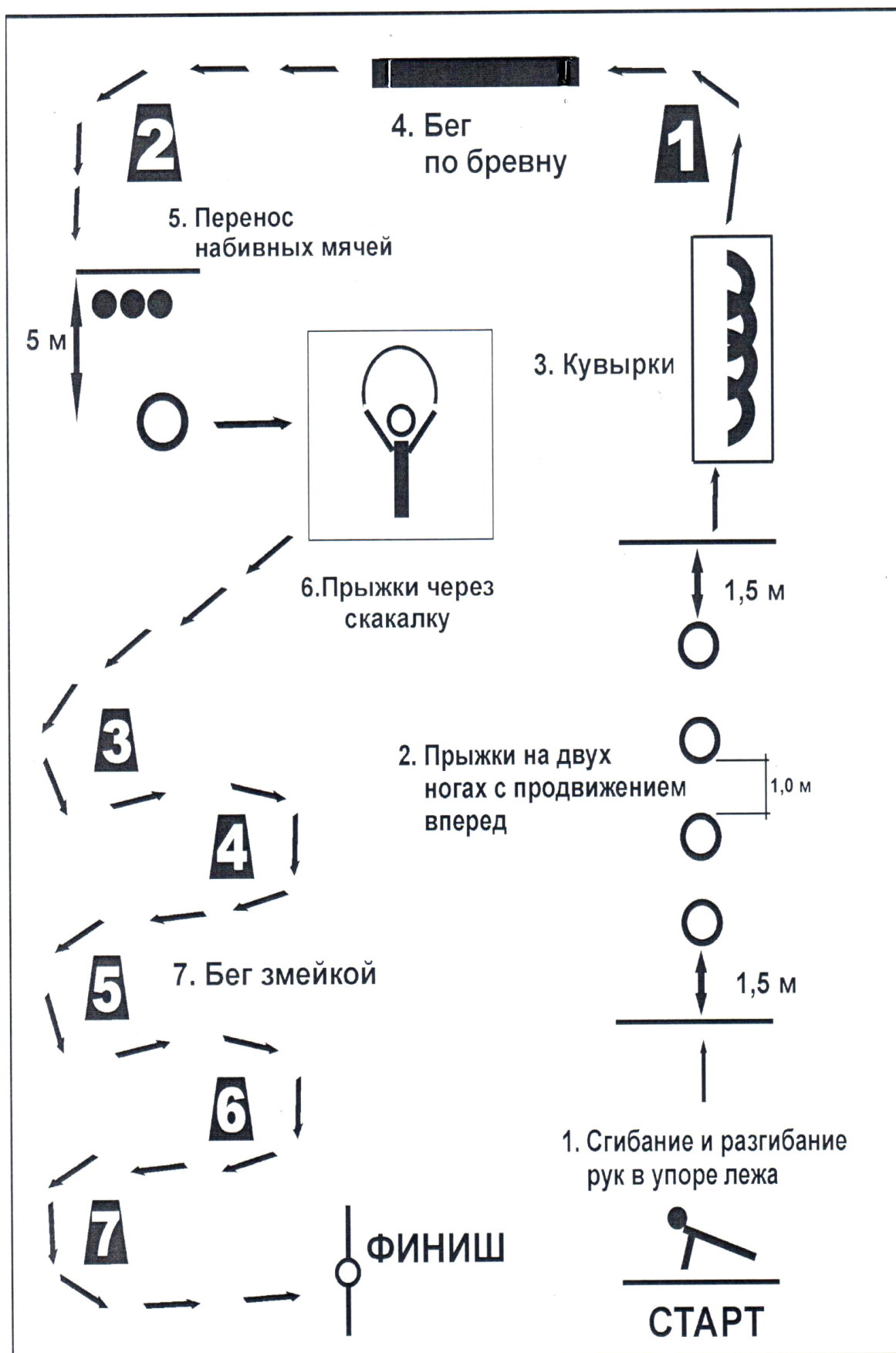
ШТРАФ:

- Оббегание фишек–конусов с неуказанной стороны + 3 с за каждое.
- Касание фишек–конусов - + 5 с за каждое касание.
- Каждое перешагивание через фишку-конус + 5 с.
- Невыполнение задания - + 30 с.

Бег к финишу.

Время выполнения упражнения (полосы препятствий) останавливается, когда участник коснется рукой набивного мяча, который располагается на линии финиша.

Схема практического испытания «Полоса препятствий» 7-8 классы, 9-11 классы



**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Комплексное испытание: баскетбол, футбол

Оценка качества выполнения практического задания по комплексному упражнению складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения в комплексном упражнении).

Юноши и девушки 7-8 класс

Участник находится на линии штрафного броска баскетбольной площадки. По сигналу конкурсант первым мячом выполняет штрафной бросок. Затем

разворачивается и выполняет бег к противоположной штрафной линии приставными шагами правым боком до центра площадки, после центра - левым боком. Выполняет штрафной бросок вторым мячом и бежит к третьему мячу, который находится на лицевой линии.

Участник берет мяч и левой рукой ведет мяч к фишке-ориентир (конусу) №1, правой рукой к фишке ориентиру № 2, левой рукой к фишке-ориентир №3, правой рукой к фишке ориентиру № 4, левой рукой к фишке-ориентир №5, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 5 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из под щита. Затем двигается к футбольному мячу №4, находящемуся за лицевой линии баскетбольной площадки (ближней от участника). Далее, участник выполняет ведение мяча к фишке №6 и обводит ее с правой стороны, фишку №7 обводит с левой стороны, фишку №8 – с правой стороны, фишку №9 – с левой стороны, двигается к фишке №10 и обводит ее с правой стороны в зону штрафного броска баскетбольной площадки, из которой выполняет удар по воротам. Выполнив удар по воротам, участник движется к линии финиша.

Время выполнения упражнения останавливается, когда участник пересечет линию финиша.

Оценка испытаний. Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени. Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

Условные обозначения:

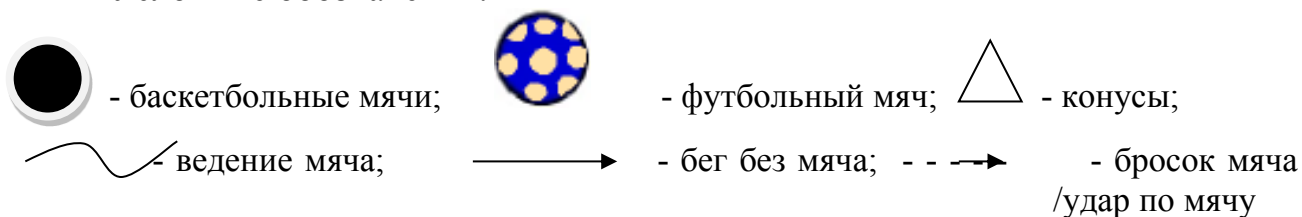
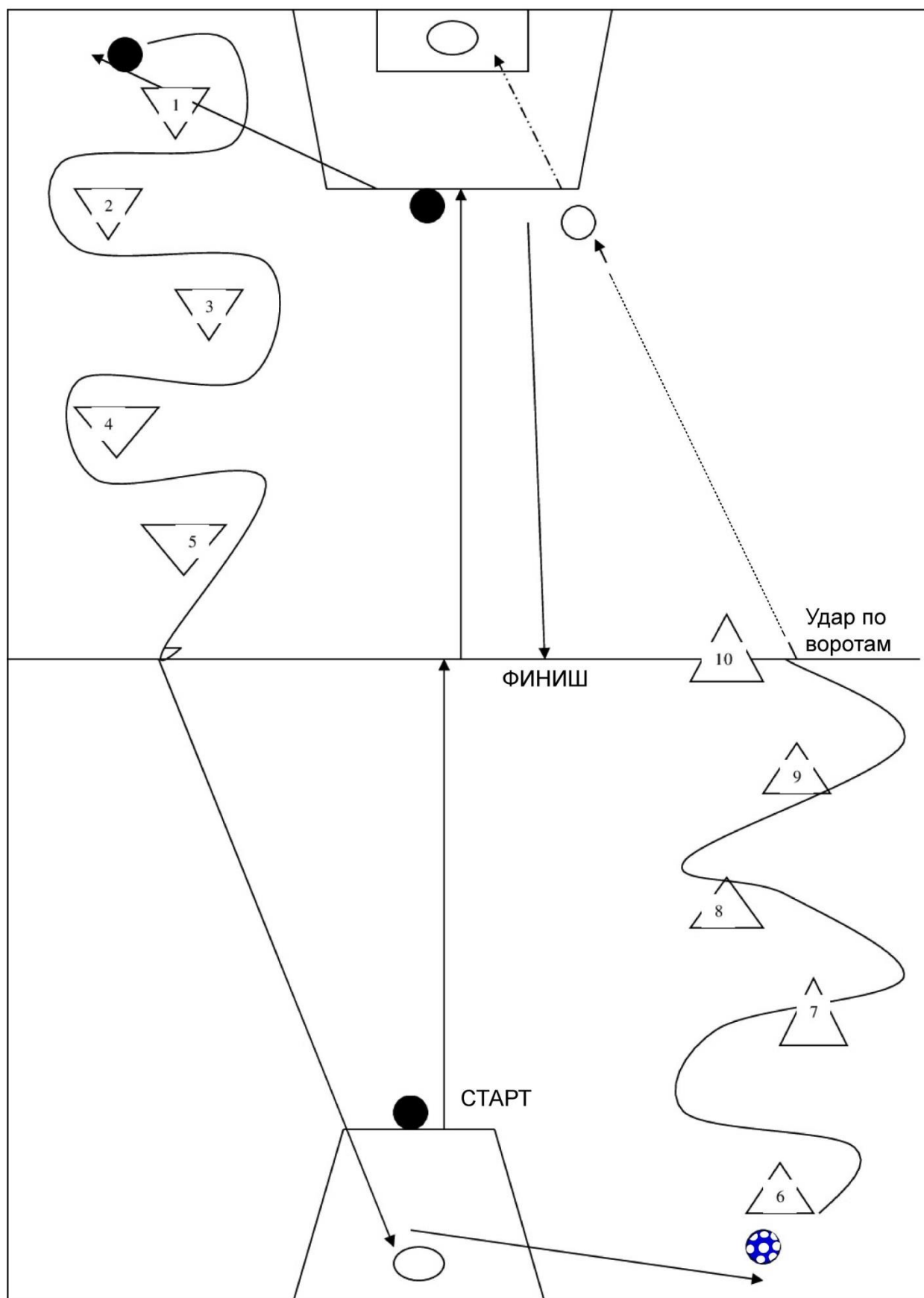


Схема комплексного испытания: баскетбол, футбол (7-8 класс)



Юноши и девушки 9-11 класс

Участник находится на линии штрафного броска баскетбольной площадки лицом к кольцу.

По сигналу конкурсант первым мячом выполняет штрафной бросок. После чего участник берет второй мяч и выполняет ведение мяча до центрального круга и вокруг него правой/левой рукой (на выбор, но по правилам баскетбола дальней рукой от линии круга).

Затем выполняет ведение мяча до 3-х очковой баскетбольной линии и выполняет бросок по кольцу.

Затем бежит к третьему баскетбольному мячу и выполняет ведение «змейкой» между конусами (по правилам баскетбола дальней от конуса рукой) и кратчайшим путем к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу с 2-х шагов.

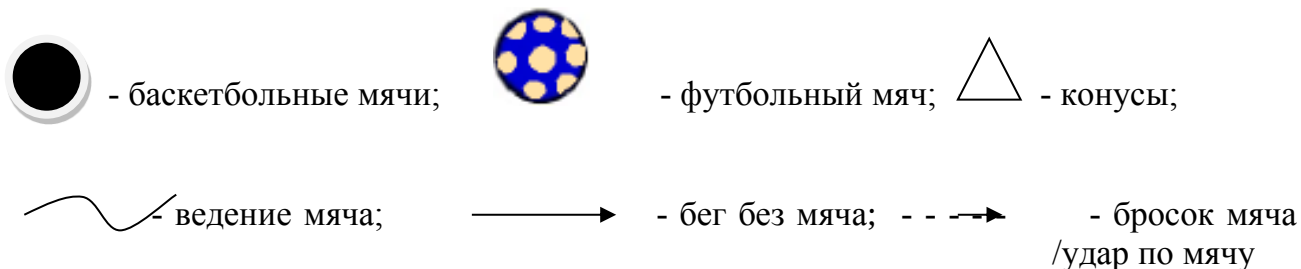
После броска по кольцу с двух шагов, участник двигается к футбольному мячу и выполняет ведение мяча (ногами) между конусами «змейкой», двигается в зону штрафного броска баскетбольной площадки, из которой выполняет удар по воротам правой ногой (Зона№1).

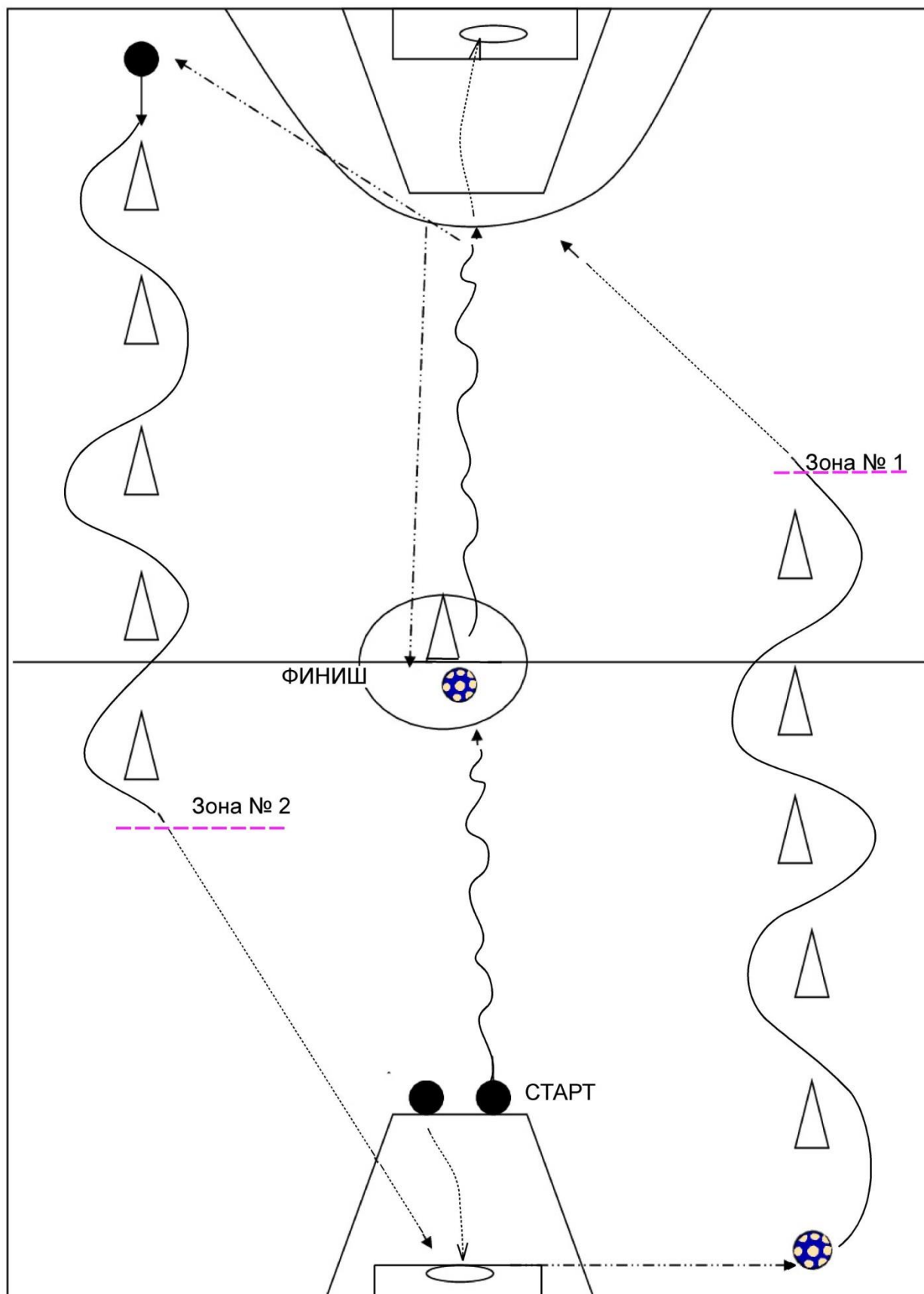
Выполнив удар по воротам, участник движется к центру баскетбольного круга, обегает конус, подбирает ногой второй футбольный мяч, ведет его в зону броска (Зона№2) и выполняет удар по воротам левой ногой. Выполнив удар по воротам, участник бежит к линии финиша.

Время выполнения упражнения останавливается, когда участник пересечет линию финиша.

Оценка испытаний. Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени.

Условные обозначения:





Инвентарь и оборудование

Баскетбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания (согласно схемам). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м полностью свободная от посторонних предметов.

- футбольный мяч – 2 шт. (размер 4);
- конусы – 10 шт для 7–8 классов, 11 шт для 9–11 классов;
- высокие стойки – 8 шт;
- секундомер – 2 шт;
- свисток – 1 шт;
- 3 баскетбольных мяча (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов);
- 2 баскетбольных щита.

Методика оценки результатов

1. Секундомер включается по команде («Марш!)/свисток).
2. Секундомер выключается, когда участник с мячом пересек двумя ногами линию финиша после выполнения последнего задания.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений, включая «штрафные» секунды (в секундах, с точностью до десятых долей секунды).
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 60 секунд.

Баскетбол:

- невыполнение задания (+60 с);
- непопадание мяча в кольцо (+ 5 с);
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) (+ 5 с); – обводка стойки не с той стороны, перешагивание через стойку, нахождение мяча с одной стороны стойки, а участника с другой (+ 3 с);
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание конусов или стоек-ориентиров) (+2 с);

Футбол:

- невыполнение задания (+60 с);
- за каждую потерю мяча (+ 5 с);
- за каждое невыполнение удара указанной ногой (+ 2 с);
- за каждый выход за пределы ограничения площадки (+3 с).).