

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2015–2016 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

9–11 классы

Практический тур

Гимнастика

1. Испытания девочек и мальчиков 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 4 и 5.
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 2-х секунд.
6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 6, 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 большая 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. Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метров и длиной не менее 12 метров.

Таблица 4

**Акробатическое упражнение девушек 9–11 классов – участниц
муниципального этапа Олимпиады**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1	Шагом вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка»), держать	1,0
2	Приставляя ногу, выпрямиться в стойку, руки в стороны - кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
3	Наклон вперёд прогнувшись – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатка без помощи рук, держать	1,0 + 1,0
4	Перекат вперёд в сед в группировке – сед углом руки в стороны, держать - лечь на спину руки вверх	1,0
5	Согнуть руки и ноги - «мост», держать - поворот кругом в упор присев	1,5
6	Кувырок назад в полушпагат руки в стороны, держать – с опорой на руки перейти в упор присев – встать, руки вверх	1,5
7	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и приставляя ногу, поворот лицом в направлении движения	1,0
8	Прыжок с поворотом на 180°	1,0

Таблица 5

**Акробатическое упражнение юношей 9–11 классов – участников
муниципального этапа Олимпиады**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.П. – о.с.	
1	Шагом вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка»), держать	1,0
2	Приставляя ногу, выпрямиться в стойку, руки в стороны – кувырок вперёд прыжком в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
3	Наклон вперёд прогнувшись – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатка без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	1,0 + 1,0
4	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев.	2,0
5.	Кувырок назад согнувшись – выпрямиться в стойку, руки вверх	1,5
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу, поворот в направлении движения	1,0
7	Прыжок с поворотом на 360°	1,5

Таблица 6

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 7 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2–х 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 чёткого выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла