

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
школьного этапа
Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре
в 2021-2022 учебном году

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с лосинами не закрывающие колен. 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. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надежно закрепленных на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.
- 1.7. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения соединений или элементов в соединении, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, даже более сложным, оценка снижается на указанную в программе стоимость соединения, включающего данный элемент.

Общая стоимость всех выполненных соединений составляет базовую оценку **10,0** баллов.

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

Если трудность упражнения или его части, выполненной участником, равна или менее **5,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Акробатическое упражнение, 5–6 классы (девочки)

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о. с.	
1	Шагом одной, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать –.....	1,0
2	Приставляя ногу упор присев, кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед в сед руки вверх (ладони во внутрь).....	1,0+1,0
3	Лечь на спину, «мост» из положения лежа	2,5
4	Лечь, руки вверх, стойка на лопатках с прямыми ногами.....	2,0
5	Перекат вперед в упор присев ноги скрестно, поворот в приседе.....	0,5
6	Кувырок назад - прыжок вверх ноги врозь.....	1,0+1,0

Акробатическое упражнение, 5–6 классы (мальчики)

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о. с.	
1	Правую (левую) вперед на носок, руки в стороны – равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую) скрестно, поворот, упор присев	1,5 + 0,5
2	Кувырок назад–	1,5
3	Перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекат вперед в сед углом (держать) - поворот в упор лежа, упор присев прыжком	1,0 1,0 0,5
4	Кувырок вперед - прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,5+ 0,5
5	Кувырок вперед- прыжок с поворотом на 180	1,5+ 0,5

Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девушки)

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о. с.	
1	Шагом вперёд – равновесие на одной, другую вперёд (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, держать, приставить ногу	1,0
2	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») – приставить ногу, упор присев кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать	0,5+0,5+1,0
3	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев.....	1,0
4	Кувырок назад – кувырок назад в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны.....	1,0+1,0
5	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – перекатом вперёд, упор присев, встать, руки вверх.....	1,0
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево).....	1,0
7	Длинный кувырок вперёд – прыжок с поворотом на 360°.....	1,0+1,0

Акробатическое упражнение, 7–8 классы (юноши)

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о. с.	
1	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать.....	1,0
2	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы»	1,0
3	Приставляя ногу, упор присев, два кувырка вперёд	0,5+0,5
4	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0
5	Кувырок назад – перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекаат вперёд в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись	0,5+1,0+1,0
6	Выпрямиться в стойку, руки вверх, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево)	1,5
7	Кувырок вперёд прыжком – прыжок с поворотом на 360°	1,0+1,0

Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о. с.	
1	Шагом вперёд выпад и кувырок вперед – кувырок вперед в сед (обозначить) – сед углом (держать).....	1,0 + 0,5 0,5
2	Сед с наклоном вперёд (обозначить) и перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	0,5 +1,0
3	Перекат вперед в упор присев ноги скрестно – поворот кругом в упоре присев, встать.....	0,5
4	Шагом вперёд переднее равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), <i>держать</i>	1,0
5	Отставляя правую (левую) на шаг в сторону, наклоном назад мост, <i>держать</i> – поворот кругом в упор присев.....	1,0 + 0,5
6	Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх	0,5
7	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом по направлению движения.....	1,0
8	Шагом одной и махом другой поворот кругом в стойку руки вверх.....	0,5
9	Кувырок вперед прыжком - прыжок с поворотом на 180°..	1,0+0,5

Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о. с.	
1	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу, поворот в направлении движения.....	1,0
2	Шагом одной, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в старт пловца.....	1,0
3	Кувырок вперёд прыжком – кувырок вперед в сед, поворот в упор лежа	1,0+0,5
4	Сед на пятках с наклоном вперёд и силой согнувшись стойка на голове и руках, <i>держать</i>	1,0
5	Опуститься силой в упор лёжа – упор присев – и прыжок вверх с поворотом на 180.....	1,0+0,5
6	Кувырок назад – кувырок назад согнувшись, встать в стойку руки вверх.....	1,0+1,0
7	2-3 шага разбега кувырок вперед, прыжок с поворотом на 360°	1,0+1,0

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1.1. Девушки (девочки), юноши (мальчики) могут быть одеты в футболки с лосинами, майки с шортами.

1.2. Конкурсное испытание может выполняться только в спортивной обуви, предназначенной для бега (кроссовки).

1.3. Использование украшений и часов не допускается.

1.4. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надежно закрепленных на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность.

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки (девочки)

5-11 классы: 500 м

Юноши (мальчики)

5-11 классы: 1000 м

Конкурсное испытание по легкой атлетике выполняется в спортивном зале.

Дистанция рассчитана на стандартную волейбольную площадку, где по каждому углу поставлены скамейки. Исходя из того, что один круг равен 50 м, *девушки (девочки) бегут 10 кругов*, юноши (мальчики) – **20 кругов**.

Старт дается с любого угла, финиш должен быть там же, где и старт.

Секундометрист, должен контролировать не только **время**, но и **количество кругов**, которые пробегает участник. Во время бега, на поворотах, участник может «срезать» угол, но не должен перепрыгивать через скамейки и заступать за линии границ волейбольной площадки.

Допустимо участие в забеге одновременно **не более 4 человек**.

Схема размещения:

