**II тур школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, 7-8, 9-11 классы.**

**КОНКУРСНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**(ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 7-8 КЛАСС)**

Девочки (акробатика)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | И. п. о. с., упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках (держать) | 2,5 балла |
| 2 | Сед с согнутыми ногами в группировке, перекат в положение лежа на спине | 2,5 балла |
| 3 | «Мост» | 2,5 балла |
| 4 | Поворот боком в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись | 2,5 балла |

Мальчики (акробатика)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | И.п.о.с., упор присев, два кувырка вперед в упор присев | 2,5 балла |
| 2 | Стойка на голове и руках силой, держать | 2,5 балла |
| 3 | Упор присев, кувырок назад в упор присев | 2,5 балла |
| 4 | Упор присев, прыжок вверх, прогнувшись | 2,5 балла |

**(ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 9-11 КЛАСС)**

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

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться по прямой линии 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, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет базовую оценку, равную **10,0** баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки, допущенные при выполнении отдельных элементов.

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

**ДЕВУШКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И. п. – основная стойка |  |
| 1. | Левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо) – одноименный поворот направо (налево) на одной на 360°, другая назад, руки в стороны в стойку, ноги врозь ………......................… | **1,0** |
| 2. | Шагом одной, равновесие (держать) ................................................. | **1,0** |
| 3. | Шагом одной, сгибая другую вперед, - прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро не ниже 90 º) - прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90 º) – шаг и, приставляя ногу, упор присев……….................................................................… | **0,5 + 0,5** |
| 4.  | Кувырок вперёд в сед в группировке и. перекатом назад, стойка на лопатках (держать)..........................................................................  | **1,0** |
| 5. | Перекат вперед в упор присев – встать в стойку скрестно правой, руки вверх - поворот налево кругом.................................................. | **0,5** |
| 6.  | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу, поворот в сторону движения, руки вверх ........................................................... | **1,5** |
| 7. | Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх, прогнувшись – ........... | **1,0+0,5** |
| 8. | Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360 º... | **1,0+1,5** |

**ЮНОШИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И. п. – основная стойка |  |
| 1. | Отставляя правую (левую) ногу в сторону, широкая стойка - ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить, и, силой согнувшись, стойка на голове и руках, держать – .................  | **1,5** |
| 2. | Силой прогнувшись, опускание в упор лёжа – толчком ног, упор присев – встать в стойку, руки в стороны – ..................................... | **0,5** |
| 3.  | Переворот в сторону (колесо) – переворот в сторону и, приставляя ногу, поворот на 90º спиной к направлению движения – .......................................................................................... | **1,0 + 1,0** |
| 4. | Кувырок назад – кувырок назад, в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку, руки вверх..................................................... | **0,5 + 0,5** |
| 5. | Шагом вперёд – равновесие, держать............................................... | **1,0** |
| 6. | Два шага вперёд – кувырок вперёд прыжком – прыжок в группировке – ..................................................................................... | **1,0 + 0,5** |
| 7. | – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360º. | **1,0 + 1,5** |

**1. Форма участников**

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, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

**2. Порядок выступлений**

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

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

2.3. 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.

2.4. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка

**3. Повтор выступления**

3.1. Выступление может быть начато во второй раз, если оно было прервано из-за дефекта оборудования. Ошибка участника не является основанием для повторения упражнения.

3.2. Только главный судья по гимнастике может решить, сможет ли участник начать выступление повторно. В этом случае упражнение должно быть выполнено с начала.

**4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам должна быть предоставлена разминка из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

**5. Судьи**

5.1. Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

5.2. Рекомендуется включить в состав судейской бригады две группы судей, каждую из которых возглавляет старший судья. Группа «**А**» оценивает трудность выполненного участником упражнения и выводит базовую оценку. Группа «**В**» оценивает качество исполнения упражнения и определяет соответствующую сбавку, которая затем вычитается из базовой оценки.

**6. Программа испытаний**

6.1. Участник должен выполнить обязательную акробатическую комбинацию.

6.2. Изменять порядок элементов в комбинации запрещено.

6.3. Общая продолжительность выполнения упражнения не должна превышать **50** секунд. При продолжительности упражнения более указанного времени, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть, если участник выполнил более половины расцененных элементов.

**7. Оценка исполнения**

7.1. Упражнение оценивается, если общая стоимость выполненных элементов превышает **5,0** баллов.

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

- нарушение техники исполнения акробатического элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости, его искажению;

- замена одного элемента другим, даже технически более сложным;

- фиксация статического элемента менее **2** секунд;

- приземление в сед или на спину при выполнении прыжков.

7.3. В случае неоправданной паузы, более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и оценивается только в том случае, если участник выполнил часть комбинации общей стоимостью более **5,0** баллов.

**КОНКУРСНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**(ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 7-8 КЛАСС)**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки (7-8 классы): 300 м.

Юноши (7-8 классы): 500 м.

**(ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 9-11 КЛАСС)**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки (9-11 классы): 500 м.

Юноши (9-11 классы): 1000 м.

Состязания в гладком беге проводятся в манеже на специальной беговой дорожке, длина которой составляет 200 м (бег осуществляется против движения часовой стрелки).