

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держат») 2 секунды. Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов. Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 1 минуту 05 секунд.

ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка. 1 – шагом правой (левой) одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута вперед, носок у колена (1,0 балл) и шагом (два шага) прыжок, сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») (1,0 балл) - приставить правую (левую) в стойку, руки вверх; 2 – два переворота в сторону (колеса) слитно (0,5+0,5 балла) – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) - шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (1,0 балл) – приставить правую (левую) в упор присев; 3 – кувырок назад (0,5 балла) - кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку (1,0 балл); 4 – прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, «мост», обозначить – согнуть правую (левую) вперед, держать (1,0 балл) – приставить правую (левую) поворот направо (налево) кругом в упор присев; 5 – отставляя правую (левую), широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперед в сед углом, обозначить – сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать (0,5 балла) – перекат вперед в упор присев; 6 – кувырок вперед (0,5 балла) и кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (0,5 балла).

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка. 1 – полуприсед на правой (левой), левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо), обозначить - одноименный поворот направо (налево) на одной на 360° , другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь (1,0 балл); 2 – наклон прогнувшись, обозначить - силой согнувшись стойка на голове и руках, держать (1,0 балл) – опуститься в упор присев; 3 – встать, руки вверх, шаг вперед и махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперед в сед (1,0 балл + 0,5 балла) – наклон вперед, руки вверх, ладонями коснуться пола по обеим сторонам от ступней, держать (0,5 балла) – перекаат назад в группировке и перекаатом вперед в группировке, встать в основную стойку; 4 – шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (1,0 балл) - приставить правую (левую) и шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») (0,5 балла) – приставить правую (левую) в упор присев; 5 – кувырок назад (0,5 балла) и кувырок назад через стойку на руках, обозначить (1,0 балл) в стойку на ногах; 6 – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла) – приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») - кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши.

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками и юношами дистанции 2000м. Фиксируется время преодоления дистанции.