

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ 2023-2024 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 5-6, 7-8, 9-11 классы

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

Участие в практическом туре возможно при обязательном медицинском доступе, полученном для каждого участника Олимпиады.

1. Руководство испытаниями.

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судьи.

Испытания практического тура среди участников одного пола в одной параллели классов (возрастной группе) проводятся в одном месте (спортивном зале, стадионе); конкурсные испытания практического тура проводятся отдельно для девочек/девушек и мальчиков/юношей; при проведении практического тура необходимо исключить длительные временные простои при прохождении отдельных видов испытаний;

2. Спортивная форма

2.1. Гимнастика: девушки/девочки – гимнастические купальники (раздельные купальники запрещены) или футболки и гимнастическое трико/спортивные шорты, не закрывающие колени, упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком, футболка обязательно заправляется в шорты;

2.2. Юноши/мальчики – гимнастические майки, гимнастическое трико или спортивные шорты, не закрывающие колени, упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком, футболка обязательно заправляется в шорты;

2.3. Во время испытаний использование ювелирных украшений не допускается.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники рассчитываются по порядку для определения последовательности выступлений в рамках конкретной возрастной группы.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого дается сигнал к началу выполнения испытания.

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

3.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

4. Повторное выступление:

4.1. 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.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала,

после выступления всех участников.

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 1 минуты на одного участника.

В 5-6 КЛАССЕ В СООТВЕТСТВИИ С УТВЕРЖДЕННЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ участники выполняют одно испытание: кросс (1 км.)

6. Методические указания к выполнению упражнений раздела «Гимнастика»

При проведении испытания по гимнастике необходимо иметь соответствующее спортивное оборудование.

6.1. Акробатическая комбинация 7-8 кл (за выполнение 10 баллов)

Исходное положение – основная стойка.

Шаг вперед правой (левой), равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) – **2 балла**

Упор присев, кувырок вперед в упор присев скрестно – поворот кругом в упоре присев – **1 балл**

- Перекат назад, стойка на лопатках без помощи рук (держать) – **2 балла**

- Перекат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны (держать) – **2 балла**

- Лечь на спину, руки вверх, переворот в упор лежа на бедрах прогнувшись, упор присев – **1 балл**

- Прыжок вверх, прогнувшись – **2 балла**

Основная стойка.

6.2. Акробатическая комбинация девушки 9-11 кл (за выполнение 10 баллов)

Исходное положение- основная стойка

-Старт пловца, длинный кувырок вперед **2 балла**

-Шаг вперед правой (левой), равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать), приставляя левую скрестно, поворот кругом в упор присев **2 балла**

- Кувырок назад, в стойку ноги врозь согнувшись, руки в стороны (держать) **2 балла**

-Встать руки в верх и мост наклоном назад (держать), поворот кругом в упор присев **2 балла**

-Кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 360 градусов **2 балла**

Основная стойка.

6.3. Акробатическая комбинация юноши 9-11 кл (за выполнение 10 баллов)

Исходное положение - основная стойка

-Боковое равновесие на правой (левой) держать, приставляя левую скрестно, поворот кругом в упор присев **2 балла**

-Кувырок назад в стойку ноги врозь согнувшись руки в стороны (держать), **2 балла**

-Стойка на голове и руках силой (держать), в упор присев **2 балла**

- 2 переворота боком **2 балла**

-Кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 360 **2 балла**

Основная стойка.

7. Испытание раздела «Прикладная физическая культура», кросс 1 км.

5-6 класс (1 км)

Мальчики

4 мин 10 с -10 баллов
4 мин 11 с -9, 9 баллов
4 мин 12 с - 9, 8 баллов

Девочки

4 мин 20 с -10 баллов
4 мин 21 с - 9,9 баллов
4 мин 22 с - 9,8 баллов

7-8 класс (1 км)

Мальчики

4 мин 05 с – 10 баллов
4 мин 06 с – 9, 9 баллов
4 мин 07 с – 9, 8 баллов

Девочки

4 мин 15 с – 10 баллов
4 мин 16 с – 9, 9 баллов
4 мин 17 с – 9, 8 баллов

9-11 класс (2 км)

Юноши

8 мин 00 с - 10 баллов
8 мин 01 с - 9, 9 баллов
8 мин 02 с - 9, 8 баллов

Девушки

8 мин 30 с- 10 баллов
8 мин 31 с - 9,9 баллов
8 мин 32 с - 9,8 баллов