

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ
ПРАКТИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ НА
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ
XXIV ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

9 – 15 апреля 2023 г.
г. Нижний Новгород

I. ГИМНАСТИКА **(юноши и девушки)**

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Э л е м е н т ы Д Е В У Ш К И

1. Кувырок вперед прыжком (1,0 балл)
2. Медленный переворот вперед в мост, правую (левую) вперед, держать (1,0 балл)
3. Сед углом, руки в стороны (1,0 балл)
4. Махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперед (1,0 балл + 1,0 балл)
5. С вальсета переворот в сторону и переворот в сторону с поворотом на 90° (1,0 балл + 1,0 балл)
6. Кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл)
7. Соединения прыжков на выбор:
 - прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») (разведение ног 135°) (1,0 балл) и прыжок вверх сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») (1,0 балл).
 - прыжок шагом (разведение ног 135°) (1,0 балл) и приставить правую (левую), прыжок вверх сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») (1,0 балл).

Э л е м е н т ы Ю Н О Ш И

1. Кувырок вперед прыжком (1,0 балл)
2. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить (1,0 балл)
3. Махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперед согнувшись (1,0 балл + 1,0 балл)
4. С вальсета переворот в сторону и переворот в сторону с поворотом на 90° (1,0 балл + 1,0 балл)
5. Из упора стоя согнувшись (или ноги врозь), силой согнувшись стойка на руках («спичаг»), обозначить (1,0 балл)
6. Наклон вперед из седа ноги врозь, держать (1,0 балл)
7. Соединения прыжков на выбор:
 - прыжок со сменой ног («ножницы») (1,0 балл) и приставить правую (левую) прыжок сгибаясь вперед ноги врозь («щучка») (1,0 балл).
 - прыжок вверх в группировке (1,0 балл) и прыжок сгибаясь вперед ноги врозь («щучка») (1,0 балл).

Таблица 1. ПОВОРОТЫ. РАВНОВЕСИЯ. ПРЫЖКИ

Элементы /стоимость (баллы)		0,1	0,2	0,3	0,4
А	Повороты на одной ноге	А.1. Одноименный или	А.2. Одноименный или	А.3. Одноименный поворот на	А.4. Одноименный или

		разноименный поворот на одной на 360°, другая согнута вперед, носок у колена	разноименный поворот на одной на 540°, другая согнута вперед, носок у колена	одной на 360°, другая вперед на 90°	разноименный поворот на одной на 720°, другая согнута вперед, носок у колена
В	Равновесия (держать 2 сек)	В.1. Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеча)	В.2. Переднее равновесие на правой (левой) («Ласточка»)	В.3. Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне груди)	В.4. Стойка на руках
Ж	Прыжки вверх с поворотами	Ж.1. Прыжок вверх с поворотом на 180°	Ж.2. Прыжок вверх с поворотом на 360°	Ж.3. Прыжок вверх с поворотом на 540°	Ж.4. Прыжок вверх с поворотом на 720°

**Элементы, повышенной координационной сложности,
стоимостью 0,5 балла каждый**

1. Медленный переворот назад
2. Темповой переворот вперед на одну или две ноги
3. Темповой переворот назад («фляк») на одну или две ноги
4. Сальто назад в группировке

Примечание:

- ❖ Элементы с направлением вращения назад можно выполнять, как с места, так и с рондата.
- ❖ Если темповой переворот назад («фляк») и/или сальто назад выполняются после переворота в сторону с поворотом на 90° («рондата»), то в этом случае его трудность считается один раз.

Требования к выполнению отдельных элементов юношами

Элементы трудности выполняются с учётом следующих основных требований.

Кувырок вперед прыжком - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.

Из стойки на руках – кувырок вперед согнувшись – фиксация стойки на руках 1 секунду, ноги прямые вместе, без удара о пол при завершении.

Переднее равновесие – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая. Удержание позы 2 секунды.

Фронтальное равновесие с захватом и без – туловище вертикально. Свободная и опорная ноги прямые. Пятка свободной ноги на уровне груди и выше. С захватом, пятка свободной ноги на уровне плеча и выше. Удержание позы 2 секунды.

Равновесие в стойке на руках – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах. Удержание позы 2 секунды.

«Спичаг» – выход в стойку на руках без отталкивания ногами от опоры. Ноги врозь или вместе. Руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах, фиксация стойки на руках 1 секунду.

Наклон вперед из седа ноги врозь – разведение ног 90° , касание грудью пола. Удержание позы 2 секунды.

Кувырок назад согнувшись в стойку на руках – ноги полностью выпрямлены, фиксация стойки на руках 1 секунду.

Прыжок вверх со сменой прямых ног вперед («ножницы») – смена прямых ног не ниже горизонтали.

Прыжок вверх сгибаясь вперед ноги врозь («Щучка») – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.

Прыжки с поворотами – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Прыжок вверх в группировке – незначительное отклонение туловища вперед от вертикального положения, плотная группировка (захват голени руками ближе к голеностопам).

Переворот в сторону (колесо) – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа.

Переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат») – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить «курбет» на две ноги.

Темповой переворот вперед – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа, соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две ноги. Допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега.

Темповой переворот вперед на одну ногу – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа, соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на одну ногу. Допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега.

Темповой переворот назад – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа, выполнить курбет на две ноги. Допускается выполнение с места или рондата. Допускается выполнение с приземлением на одну ногу.

Поворот на одной ноге, другая вперед прямая – выполняется вертикально с выпрямленным положением тела строго на носке опорной ноги без переступаний и подскоков. Свободная нога прямая, поднята вперед на 45° . Недоворот бедер (стопы) при завершении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Поворот на одной ноге, другая согнута и прижата к колену – выполняется вертикально с выпрямленным положением тела строго на носке опорной ноги без переступаний и подскоков. Свободная нога согнута и прижата носком к колену опорной ноги или прямая не ниже 45° . Недоворот бедер (стопы) при завершении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Сальто назад – допускается выполнение с места или рондата и/или «фляка». В воздухе должно быть четко обозначено положение группировки. Приземление без потери равновесия.

Требования к выполнению отдельных элементов девушками

Девушки выполняют элементы трудности с учётом основных требований, предъявляемых к аналогичным элементам у юношей.

Дополнительно:

Фронтальное равновесие с захватом и без – туловище вертикально. Свободная и опорная ноги прямые. Пятка свободной ноги на уровне плеча и выше. С захватом, пятка свободной ноги на уровне уха и выше. Удержание позы 2 секунды.

Сед углом, руки в стороны – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз. Удержание позы 2 секунды.

Прыжок «Разножка» – выполняется толчком обеих ног и приземлением на две ноги, разведение ног 135°.

Прыжок шагом – маховая нога согнутая или прямая, разведение ног 135°.

Прыжок «Казак» – выполняется строго с вертикальным положением тела, свободная нога прямая и поднята вперед горизонтально или выше.

Медленный переворот вперед – выполняется без фиксации переднего равновесия и приземлением в мост на одну ногу, другая вперед, вертикально с фиксацией 2 секунды.

Медленный переворот назад – выполнение в исходном положении с одной ноги и завершением на одну или две ноги, без смены ног при прохождении стойки на руках. При завершении, выполняется без фиксации переднего равновесия.

Требования к выполнению упражнения

1. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, без неоправданных пауз и должно представлять собой логично выстроенную композицию двигательных действий. Нарушение композиционной целостности упражнения наказывается сбавкой до **0,5** балла.

2. Продолжительность упражнения, как у девушек, так и у юношей не должна превышать **1 минуты 15 секунд**.

Оценка трудности упражнения бригадой «А»

1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов и соединений не ограничена.

2. Все элементы и соединения засчитываются, если они выполнены без ошибок, приводящих к их сильному, до неузнаваемости искажению.

Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

1. Все исполняемые участниками элементы трудности, связующие элементы и соединения должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным, учитывая современные требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1-0,2** балла, средними – **0,3 – 0,4** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла. Касание пола

за ограничительными линиями акробатической дорожки наказывается сбавкой в **1,0** балл.

5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению; потеря равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента менее 2 секунд; приземление не на стопы при выполнении прыжков.

Окончательная оценка

1. Общая стоимость всех выполненных элементов составляют оценку за трудность упражнения. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, при выведении которой из **10,0** баллов вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения элементов трудности, а также связующих элементов и соединений. Из полученной суммы вычитаются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения.

2. Максимально возможная окончательная оценка у юношей и девушек не ограничена.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ЮНОШИ

Штрафное время:

Флорбол:

- непопадание в ворота мячом №1, №2, №3, №4 + 3 с (юноши);
- невыполнение броска (удара) мячом №1, №2, №4, №4 по воротам + 5 с (юноши);
- выполнение броска (удара) мяча №1, №3 по воротам за пределами зоны удара + 3 с;
- сбивание фишки или стойки + 3 с;
- невыполнение обводки стойки + 5 с.
- невыполнение обводки фишки + 5 с.

Мини-футбол:

- непопадание мячом №1; №2; №3; №4 в ворота + 3 с;
- невыполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 по воротам + 5 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- выполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 за пределами зоны удара + 3 с;
- выполнение удара мячом №1; №4 по воротам не той ногой + 3 с.
- выполнение удара мячом №2; №3 не указанным способом (верхом) + 3 с.

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом №1; №2; №3; №4; №5; №6 + 3 с;
- невыполнение броска в кольцо мячом №1; №2; №3; №4; №5; №6 + 5 с;
- выполнение броска мячом №1; №2; №3; №4 за пределами зоны броска + 3 с;

- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- выполнение броска в кольцо мячом №5, №6 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с;
- выполнение броска в кольцо мячом №5, №6 не той рукой + 3 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ДЕВУШКИ

Штрафное время:

Флорбол:

- непопадание в ворота мячом №1, №2 + 3 с (девушки);
- невыполнение броска (удара) мячом №1, №2 по воротам + 5 с (девушки);
- выполнение броска (удара) мяча №1, №2 по воротам за пределами зоны удара + 3 с;
- сбивание фишки или стойки + 3 с;
- невыполнение обводки стойки + 5 с.
- невыполнение обводки фишки + 5 с.

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом №1; №2; №3; №4; №5; №6 + 3 с;
- невыполнение броска в кольцо мячом №1; №2; №3; №4; №5; №6 + 5 с;
- выполнение броска мячом №1; №2; №3; №4 за пределами зоны броска + 3 с;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- выполнение броска в кольцо мячом №5, №6 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с;
- выполнение броска в кольцо мячом №5, №6 не той рукой + 3 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение.

Мини-футбол:

- непопадание мячом №1; №2; №3; №4 в ворота + 3 с;
- невыполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 по воротам + 5 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- выполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 за пределами зоны удара + 3 с;
- выполнение удара мячом №1; №4 по воротам не той ногой + 3 с.

Оценка испытаний

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ДЕВУШКИ И ЮНОШИ)

ЗАДАНИЕ 1. «Стрельба из электронного оружия»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: стрельба из электронной винтовки из положения стоя в мишени, с расстояния 10 м. Цвет мишеней в каждом секторе – черный на белом фоне, диаметр – 115 мм.

ЗАДАНИЕ: выполнить стрельбу из электронной винтовки из положения сидя по мишени. Участнику дается 5 выстрелов, которыми он должен поразить мишень 5 раз. При выполнении требования ВФСК «ГТО» участнику на золотой значок – 30-39 очков – общее время выполнения испытания для участника уменьшается на – 5 сек., при наборе 40-50 очков участнику снижается время выполнения испытания на – 10 сек

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Непоражение 1 мишени - + 10 сек.
2. Помеха другим участникам +30 сек
3. Невыполнение задания- + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Подлезание под препятствием»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Подлезть под препятствие, не задевая горизонтальной планки, соблюдая следующую последовательность: под первым препятствием подлезть правым боком, под вторым – левым боком, под третьим – правым боком, под четвертым – левым боком, под пятым – любым способом.

ШТРАФЫ:

1. Невыполнение задания + 100 сек.
2. Касание планки + 10 сек. за каждое касание
3. Нарушение последовательности +10 сек за каждое неправильно выполненное подлезание.
4. Помеха другому участнику +30 сек

ЗАДАНИЕ 3. «Кочки»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: прыжки выполняются от линии, обозначенной двумя конусами, «кочки» располагаются на расстоянии 1 м друг от друга. Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусом линии старта, находящейся в 1 м от 1-ой «кочки». Участник выполняет прыжки

с ноги на ногу, помогая себе активными движениями руками. Первый прыжок выполняется с места.

ШТРАФЫ:

1. За начало прыжков после первой линии + 10 сек;
2. Перемещение любым другим способом +30 сек
3. Непопадание на «кочку» + 10 сек за каждое непопадание
4. Помеха другому участнику + 30 сек
5. Невыполнение задания + 100 с

ЗАДАНИЕ 4. «БРЕВНО»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Гимнастическое бревно (напольное, длина 3 (три) метра) располагается на полу без опор, на расстоянии 3 метра от зоны выполнения предыдущего задания. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна. Отметки наносятся на расстоянии 50 см от края бревна.

ШТРАФЫ:

1. Падение во время передвижения по бревну (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка) + 30 сек.
2. Начало движения по бревну после первой отметки +10 сек.
3. Окончание движения по бревну до второй отметки +10 сек
4. Помеха другому участнику + 30 сек
5. Невыполнение задания +100 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Броски мяча в обозначенную зону»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: выполнение бросков начинается от линий, обозначенных двумя конусами каждая, возле каждой лежат теннисные мячи. Обозначенная зона находится на расстоянии 10 м от места нахождения мяча, она представляет собой отмеченный линиями квадрат со стороной 1 м.

Броски выполняются каждой рукой по одному разу.

ЗАДАНИЕ:

1. Выполнить броски поочередно правой и левой рукой из-за головы из исходного положения стоя ноги врозь от обозначенной линии.

ШТРАФЫ:

1. За пересечение обозначенной линии во время броска (заступ, касание рукой при падении) +10 сек
2. Бросок мяча мимо обозначенной мишени, недолет + 10 сек
3. Нарушение последовательности бросков +10 сек
4. Невыполнение задания + 100 сек.
5. Помеха другому участнику + 30 сек.
6. Бросок выполнен другим способом +30 сек

ЗАДАНИЕ 6. «Передвижение с мячом на ракетке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: преодоление дистанции 10 м в обозначенном коридоре с ракеткой, на которой находится мяч для тенниса, в удобной руке – менять по ходу движения руку нельзя. При потере мяча участник должен поднять его, вернуться в обозначенную зону и продолжить выполнение задания с того места, где произошла потеря.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Ходьба начинается с обозначенной стартовой линии, возле которой лежат ракетки и мячи

ШТРАФЫ:

1. Потеря мяча + 10 сек за каждую потерю
2. Заступание за внутреннюю линию +10 сек (за каждое заступание)
3. Помеха другому участнику + 30 сек
4. Невыполнение задания + 100 сек.

ЗАДАНИЕ №7 «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: две горизонтальные линии, обозначающие начало выполнения задания и финиш, 2 линии конусов. На каждой линии расположено семь конусов высотой 35 см на каждой с вставленной в них палками высотой 100 см. Расстояние между конусами 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить оббегание линии конусов в следующем порядке:

1. После касания рукой линии участник начинает оббегание **ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ЛЕВЫМ БОКОМ** конуса №1 – с правой стороны, конуса № 2 – с левой стороны, конуса №3 – с правой стороны, конуса № 4 – с левой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с правой стороны, а четные – с левой стороны). После оббегания последнего конуса, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) и касается ее удобной рукой

2. После касания рукой линии участник начинает оббегание **ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ БОКОМ** конуса №1 – с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После оббегания последнего конуса, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) и касается ее удобной рукой.

3. Оббегание конуса №1 с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После оббегания последнего конуса указанным способом, участник финиширует произвольным способом.

ШТРАФЫ:

1. Оббегание конуса с неправильной стороны, либо не тем боком + 10 сек. за каждое нарушение.
2. Участник задел или сбил конус во время оббегания +10 сек. за каждое касание или сбивание.
3. Невыполнение задания + 100 сек.

4. Помеха другому участнику + 30 сек.

Оценка испытаний

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения заданий плюс штрафное время.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
(девушки и юноши)

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 2000 м. Фиксируется время преодоления дистанции.