

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
2021-2022 учебный год

7-8 классы

Практические испытания

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши и девушки 7-8 классы

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции для девушек и юношей – 1000 м.

1. Регламент проведения испытания

Состязания в гладком беге проводятся в манеже на специальной беговой дорожке, на стадионе, или на любой ровной местности с измеренной дистанцией. Фиксируется и оценивается время преодоления дистанции каждого участника с точностью до 0,1 секунды.

Участники должны быть одеты в спортивную форму (шорты, футболка, спортивный костюм, кроссовки). При нарушении требований к спортивной форме участник не допускается к испытаниям. Участники стартуют по четыре-шесть человек, в зависимости от размеров беговой дорожки и возможностей организаторов.

В случае объективной невозможности провести испытание по лёгкой атлетике в виде бега на выносливость, допустимо проведение **челночного (координационного) бега 10×10м.**

Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

Примечание: после преодоления каждого отрезка в 10 метров, при развороте, обязательное касание рукой линии ограничения дистанции. Невыполнение условий является невыполнением испытания.

2. Оценка выполнения

Фиксируется время преодоления дистанции. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ: БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ

Девушки и Юноши 7-8 класс

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи
- судей по баскетболу, футболу
- секретаря

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 сек).

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

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 данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Программа испытаний

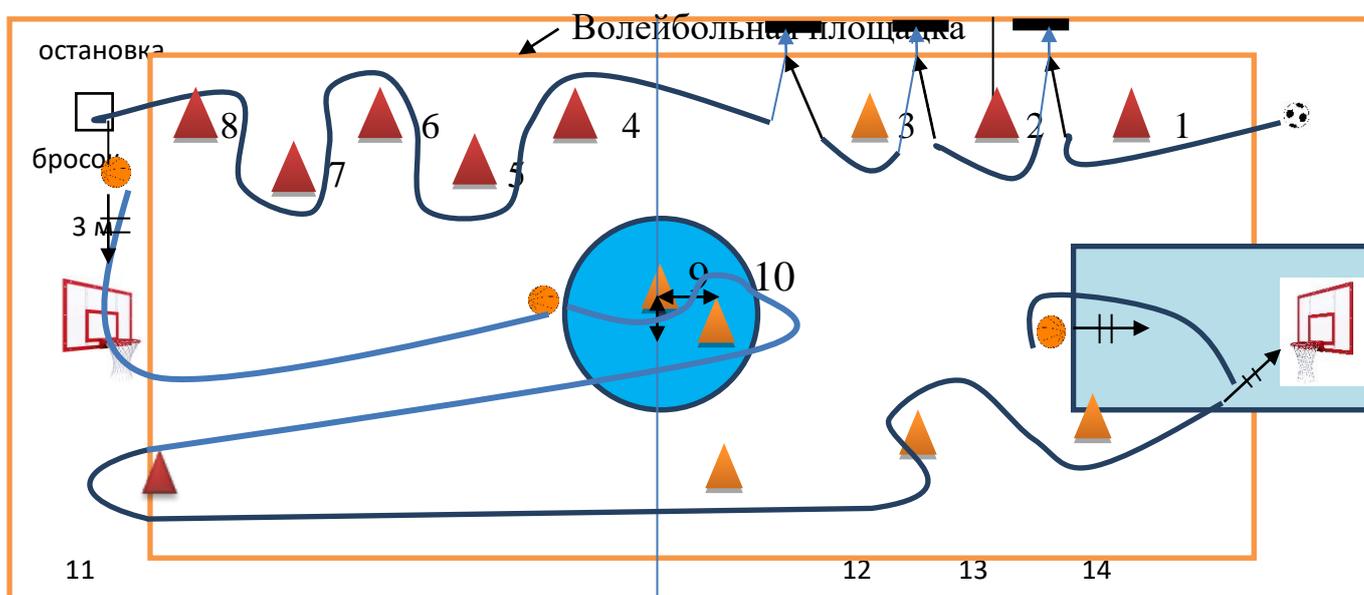
№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	штрафы
1	Ведение футбольного мяча, удар по мячу и прием мяча	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник выполняет ведение. Пройдя конус № 1, выполняет удар по мячу в цель по полу, принимает мяч и двигается к конусу № 2, выполняет удар по мячу в цель по полу, принимает мяч и двигается к конусу № 3, выполняет удар по мячу в цель по полу, принимает мяч и кратчайшим путем	Футбольный мяч, конус – 3 шт., скамейка – 3 шт. Расстояние между конусами – 2м. Расстояние до цели от конуса – 3 м. Ширина цели – 1,5 м	– непопадание в цель + 2 с; - касание конуса +2 с; – невыполнение задания + 60 с. Каждый удар без обводки конуса + 60с.

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	штрафы
		двигается к конусу № 4. Обязательное условие – обводка 1, 2, 3 конусов. Удар по цели без обводки считается невыполнением задания.		
2	Ведение мяча с обводкой препятствий, остановка мяча.	Участник выполняет ведение мяча, обходя конуса: конус №4 – справа, №5 – слева, №6 – справа, №7 – слева, №8 – справа. Пройдя конус № 8, выполняет остановку мяча стопой в квадрате и продолжает движение к баскетбольному мячу	Футбольный мяч. Конус – 5 шт. Расстояние между конусами – 2м. Расстояние от боковой волейбольной линии 4, 6, 8 конусы – 0,5 м. 5,7 конусы – 1 м. Квадрат - 1м x 1м	– касание конуса +2 с; - остановка мяча не указанным способом, +10с. – невыполнение задания + 60 с.
3	Бросок баскетбольного мяча со средней дистанции, подбор мяча	Участник выполняет бросок баскетбольного мяча с места «чисто», без отскока от щита, двигается на подбор, подбирает мяч, ставит мяч на пол двумя руками на то место, где выполнен подбор.	Баскетбольный мяч №6. Мяч находится на расстоянии 3м от кольца под ноль градусов.	– непопадание в кольцо + 5 с; - пробежка +2 с. – невыполнение задания + 60 с.
4	Передвижение в стойке баскетболиста.	Поставив на пол мяч, участник выполняет передвижение в стойке баскетболиста 2 шага левым боком, 2 шага правым боком. Далее бегом до мяча.		– невыполнение задания + 60 с.
5	Подбор мяча, ведение с обводкой препятствий, бросок в два шага, штрафной бросок.	Участник подбирает лежащий мяч, выполняет ведение до конуса № 9, пройдя конус переводит мяч на левую руку и обводит конус № 10. Далее ведет мяч любой рукой до конуса №11, обводит правой рукой и ведет мяч до конуса №12, обводит справа, конус № 13 – слева, конус № 14 – справа и выполняет бросок в два шага. Не подбирая мяч передвигается на линию штрафного броска, выполняет штрафной бросок. Мяч должен коснуться либо кольца, либо баскетбольного щита. Секундомер выключается после касания	Баскетбольный мяч №6 лежит на расстоянии 2м от конуса №9. Конус № 9 стоит в центре волейбольной площадки. Расстояние от конуса №9 до № 10 - 1м x 1м Конус № 11 – на лицевой волейбольной площадке в метре от боковой волейбольной площадки. Конус № 12 – 1 м от боковой волейбольной площадки и 0,5 м от центральной линии, №№13 и 14 – 2м от боковой волейбольной площадки. Расстояние между конусами 12,13,14 – 2м	- пробежка +2 с. - двойное ведение - + 2с. – непопадание в кольцо + 5 с; – касание конуса +2 с; - ведение не дальней рукой от конуса + 2с; – невыполнение задания + 60 с.

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	штрафы
		пола мячом		

7. Оценка исполнения

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени.



ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ)

Девушки и Юноши 7-8 класс

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи
- судей по подтягиванию, отжиманию;
- судьи на координационной лесенке;
- судьи на метаниях;
- секретарь

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 сек).

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

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.

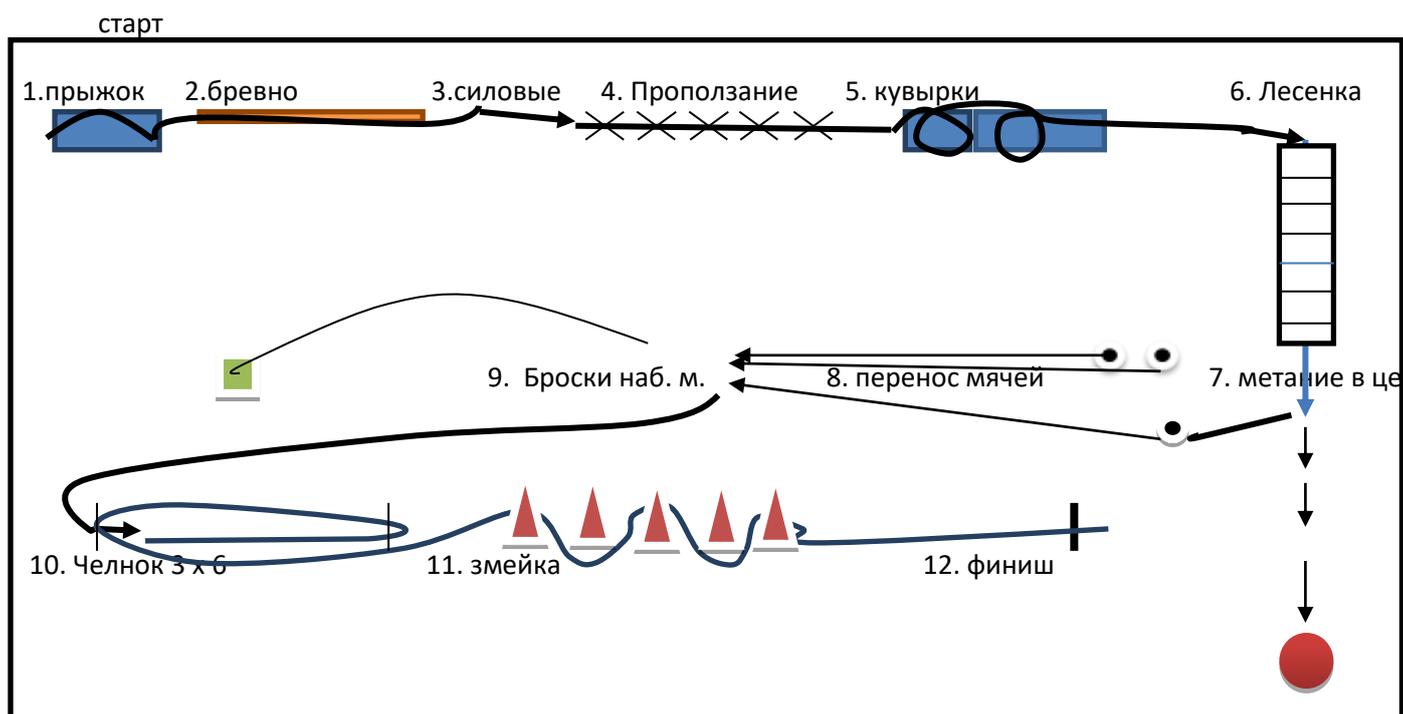
4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.



1. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ:

выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши –190 см; девушки –180 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанной линии- + 5 сек.
2. Невыполнение задания (заступ, касание стартовой линии) - +30 сек.

БОНУС: Приземление дальше: юноши – 190 см, девушки – 180 см.= минус 10 секунд.

Далее участник передвигается к бревну.

2. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

гимнастическое бревно длиной 4 м с размеченными линиями на старте и финише. Под бревном дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ:

максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

Указания к выполнению: Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

P.S. При спрыгивании с бревна соблюдать технику безопасности.

ШТРАФ:

Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек.;

Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек.;

Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

3. «Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки).»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики): 1.Подтягивание из виса на **высокой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч (\pm ширина ладони),

руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки (упражнение не засчитывается) :

1. Подтягивание неправильным хватом;
2. Подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
3. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
4. Отсутствие фиксации исходного положения;
5. Раскачивание на перекладине;
6. Разновременное сгибание рук.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки): Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

ЗАДАНИЕ:

Подтягивание из виса на высокой перекладине – 6 раз.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 6 раз.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы и силовой выносливости. Фиксируется количество технически правильно выполненных подтягиваний.

БОНУС: за каждое правильно выполненное подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа сверх нормы – минус 5 секунд.

Невыполнение задания - +30 с

4. «Проползание под препятствием».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Дистанция 5 метров ограничена коридором из 5 стоек с прикреплёнными к ним горизонтальными планками (лентами) на высоте 50 см от пола.

ЗАДАНИЕ: выполнить проползание на животе по-пластунски вдоль коридора из стоек не задевая планок (верёвок).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития прикладных двигательных координационных способностей.

ШТРАФ:

Касания планки (верёвки) - + 3 с за каждое.

Невыполнение задания - +30 с.

4. «Два кувырка вперед».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Соблюдать правила техники безопасности: 1. И.п. - упор присев. 2. Кувырок выполняется в группировке.

ЗАДАНИЕ: Выполнить подряд 2 кувырка вперед.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития прикладных двигательных координационных способностей.

ШТРАФ:

Кувырок выполнен не из упора присев – 10с.

Во время кувырка голова касается мата – 10 с.

Во время кувырка не фиксируется голень кистями рук – 10с.

Невыполнение задания - +30 с.

6. Бег через координационную лестницу.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Координационная лесенка: длина 5,5 м, ширина – 0,5м, расстояние между ячейками – 40 см.

ЗАДАНИЕ:

Пробежать, делая по два шага в каждой ячейке координационной лесенки.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

быстрота и уровень развития двигательных координационных способностей

ШТРАФ:

Наступание на части лестницы – + 3 сек.

Один шаг в ячейке лесенки – невыполнение задания.

Невыполнение задания - +30 с

7. «Метание в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Диаметр цели – 900 мм. Расстояние до цели – 5 м. Три теннисных мяча.

ЗАДАНИЕ:

Выполнить последовательно метание мячей в цель.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

Точность попадания мяча.

ШТРАФ:

Непопадание в цель - +5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

8. «Перенос мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Три набивных мяча: для девочек – 1 кг, для мальчиков – 2 кг. Расстояние для переноса мячей – 5 м.

ЗАДАНИЕ:

Выполнить последовательно перенос мячей в зону, указанную на поле. В случае если мяч потерян, необходимо вернуться на то место, где был потерян мяч и продолжить выполнение задания. В противном случае – задание считается невыполненным. Если это повторяется при переносе каждого мяча, то задание считается невыполненным за перенос каждого мяча.

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

Быстрота выполнения задания.

ШТРАФ:

Невыполнение задания - +30 сек.

9. «Бросок набивного мяча вперед от груди»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Разметка на полу – квадрат 70 х 70 см - зона приземления мяча. Для мальчиков и девочек свои квадраты, в зависимости от расстояния броска. 3 набивных мяча: девочки – 1 кг, мальчики – 3 кг

ЗАДАНИЕ:

Участник находится возле ограничительной линии (расстояние от ограничительной линии до квадрата 70х70 для мальчиков – 5,5 м; для девочек – 5 м.) держа мяч в согнутых руках, ноги врозь, спина прямая. Активным разгибанием в локтевых суставах участник резко выпрямляет руки вперед, выпуская мяч в заранее очерченную зону – квадрат 70 × 70 см.

Бросок осуществляется на прямых ногах (без подседа). Каждый участник выполняет 3 попытки (3 броска).

ОЦЕНИВАЕТСЯ:

точность попадания мячей в квадрат.

ШТРАФ:

Добавляется 5 секунд за каждое непопадание мячом в квадрат 70 × 70 см.

Неправильное выполнение броска (Бросок осуществляется на прямых ногах (без подседа) ноги врозь, спина прямая) - + 3 сек.

При заступе за линию броска попадание в цель не засчитывается.

После выполнения задания участник кратчайшим путем бежит до линии старта челночного бега. Заступив за линию старта, начинает выполнение задания «челночный бег».

10. Челночный бег (10 м × 3 раза)

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Линии старта и финиша.

ЗАДАНИЕ:

Пробежать три 10-метровых отрезка, каждый раз касаясь линии на противоположной стороне рукой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота, координация.

ШТРАФ:

Невыполнение задания (за каждое не касание линии) - + 30с.

Пробежав третий отрезок, продолжить движение до конусов задания «змейка».

11. «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

5 конусов. Расстояние между конусами – 2 м

ЗАДАНИЕ:

Пробежать, не касаясь конусов до линии финиша.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота, ловкость.

ШТРАФ:

Добавляется 5 секунд за каждое касание конуса.

Победитель определяется по наименьшему, затраченному на преодоления полосы препятствий, времени.

ГИМНАСТИКА

Юноши и девушки 7-8 классы

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»). 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 колени.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт или трико.

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.5. Использование украшений, часов не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

2. Порядок выступления

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

2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участники должны предъявить документ удостоверяющий личность судье в присутствии других участников.

2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.4. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.

2.5. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин. 30 сек. По истечении этого времени упражнение прекращается. За **10 сек.** до окончания упражнения даётся предупредительный сигнал.

2.6. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

2.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказываются соответствующими сбавками.

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

За нарушения, указанные в п. 2.8. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

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

5. Программа испытаний

5.1. Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

5.2. Упражнения на всех видах испытаний носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

5.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

5.4. Общая продолжительность упражнения не должна превышать 1 минуту **30** секунд.

5.5. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6. Оценка исполнения

6.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибки невыполнения – **0,8** балла.

6.3. К основным ошибкам невыполнения относятся:

- нарушение техники исполнения элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- касание пола двумя руками, приземление не на стопы, падение;

6.4. В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

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

6.6. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. При оценке за исполнение упражнения из **10,0** баллов вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Оценка участнику выставляется по среднеарифметическому баллу судейской бригады.

Определение места

По наибольшему количеству полученных баллов определяется победитель.

Расчет «зачетных баллов» по практическому испытанию гимнастика, производится по формуле 1.

7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,5** метров, полностью свободная от посторонних предметов.

8. Программа выступления

ДЕВУШКИ 7-8 классы

	С о е д и н е н и я	Стоимость (балл)
1	И.п - о.с. Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45), держать	1,0
2	Упор присев – кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа – поворот направо (налево) кругом в упор присев	1.0+1,0+1.0 +0,5
3	Кувырок назад, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь	1.0+1,5
4	Прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), прыжок вверх ноги врозь	0.5+0,5
5	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+1,0
	Общая сумма	10,0

ЮНОШИ 7-8 классы

	С о е д и н е н и я	Стоимость (балл)
1.	И.п.- о.с. Переворот в сторону («колесо»), кувырок вперед прыжком, прыжок вверх ноги врозь	1,0 +1,0 +0,5
2.	Кувырок назад, сойка на лопатках без помощи рук, кувырок вперед	1.0+1.0+0.5
3.	Стойка на голове и руках (толчком и силой), прыжок со сменой прямых ног вперед	1.5+0,5
4.	Переднее равновесие («ласточка»), держать, кувырок назад в	1.5+1.0+0.5

	упор стоя согнувшись, прыжок вверх с поворотом на 360	
	Общая сумма	10,0

Оборудование

9.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или гимнастическом настиле для вольных упражнений не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину (для выполнения конкурсного испытания по акробатике).

9.2. Вокруг акробатической дорожки или настила необходимо предусмотреть наличие зоны безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободной от посторонних предметов.

Работа судейской коллегии

Гимнастика относится к сложно-координационным и, в тоже время, технико-эстетическим видам спорта. Во время соревнований по спортивным видам гимнастики упражнения, выполненные участниками, сравнивается с идеально возможным вариантом исполнения. При этом учитываются требования к технике исполнения отдельных элементов, а также соответствие упражнения способностям и возможностям исполнителя.

Для получения объективных результатов испытаний по гимнастике необходимы **квалифицированные** судьи. Чтобы чётко и объективно оценивать качество подготовки каждого участника, они должны быть знакомы с техникой гимнастических упражнений, владеть методикой судейства, иметь достаточный опыт судейства соревнований по спортивным видам гимнастики – спортивной, художественной, акробатической, командной.

Руководство проведением испытаний по гимнастике возлагается на главного судью по гимнастике. Он несёт ответственность за своевременную подготовку мест проведения испытаний (основного и разминочного залов, раздевалок, мест для зрителей и т.п.), правильность установки гимнастического оборудования и его соответствие необходимым требованиям, включая и требования техники безопасности.

Главный судья обеспечивает чёткий и ритмичный ход испытаний, добиваясь правильной и согласованной работы судейского аппарата. Он обязан тщательно продумать все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований, дать исчерпывающие указания всем судьям и следить за своевременным выполнением своих поручений. В ходе испытаний в его задачи

входит контроль правильности выведения судейских оценок, проверка объективности судей и точности определения окончательного балла, а в случае обнаружения судейской ошибки её немедленное исправление. Главный судья по гимнастике имеет право отстранить от работы любого судью за некомпетентность, некорректное поведение или явную необъективность.

В целях повышения качества работы судейской коллегии перед началом испытаний главный судья проводит семинар, на котором подробно разбираются Программа испытаний, уточняются Правила судейства и обязанности каждого из судей. Желательно, чтобы в ходе семинара судьи получили возможность попрактиковаться в судействе, оценивая упражнения демонстраторов из числа специально подготовленных для этого учащихся. Это даст возможность сориентироваться в типичных ошибках и выработать единый подход к оценке выполнения упражнений.

Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад. Как правило, бригаду, оценивающую выступление девушек, возглавляет арбитр - женщина, юношей – мужчина.

Судьи обязаны быть на своём месте за 1 час до начала выступлений первой смены участников. Каждый судья должен иметь программу, правила и регламент проведения испытаний. В одежде судьи должны придерживаться делового стиля, подчёркивающего строгость и торжественность происходящего.

Работу судейской бригады возглавляет арбитр, который разрешает начало испытаний, представляет участников и вызывает их для выполнения упражнения; следит за длительностью выполнения упражнения; разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта; контролирует сбавку группы судей, оценивающей трудность упражнения; контролирует оценки судей, оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними; при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения; делает специальные сбавки с окончательной оценки. Такого рода сбавки могут быть сделаны за повторное выполнение упражнения после неудачного начала, неоправданной паузе при выполнении упражнения, оказании помощи и поддержки, явной задержке начала упражнения, нарушении требований к спортивной форме, а также нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний.

Арбитр выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.