**Всероссийская олимпиада школьников**

**2023-2024 учебного года по предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**I (школьный) этап**

***ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР***

**5-6 классы**

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**

1. Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2. Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.

3. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости.

5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать», не менее двух секунд.

6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 1, вычитая их из 10,0 баллов.

7. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.

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

9. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

10. При выставлении оценки бо́льшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла.

11. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

12. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

13. За одну допущенную ошибку с участника могут быть сделаны сразу две сбавки: одна –за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – исключение стоимости элемента из базовой оценки (10,0 баллов).

14. Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метра и длиной не менее 12 метров.

15. Внешний вид участников должен быть опрятным. Девочки/девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами», а мальчики/юноши – в гимнастические майки, трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

**Таблица 1. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ошибки исполнения | Сбавки |
|  | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента | – стоимость элемента |
|  | Недостаточная высота полётной фазы прыжков, иска­жение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног | – до 0,5 балла |
|  | Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами | – до 0,3 балла каждый раз |
|  | Остановка при выполнении упражнения более семи секунд | Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть |
|  | Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее двух секунд | – стоимость элемента |
|  | Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:  – переступание и незначительное смещение шагом;  – широкий шаг или прыжок;  – касание пола одной рукой, падение | – 0,1 балла  – 0,3 балла  – 0,5 балла |
|  | Выход за пределы акробатической дорожки | – 0,5 балла |
|  | Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения | – 0,3 балла |
|  | Повторное выполнение упражнения после неудачного начала | – 0,5 балла |
|  | Нарушение требований к спортивной форме | – 0,5 балла |

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ**

**«ГИМНАСТИКА» ДЕВОЧКИ 5**-**6 КЛАССЫ**

.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Упражнение** | **Стоимость** |
| 1. | Исходное положение – основная стойка |  |
| 2. | Шагом вперёд равновесие на правой (левой).  Руки в стороны, ладонями вниз (держать) (ласточка) | 1,5 |
| 3. | Упор присев, кувырок вперед в сед  с прямыми ногами руки вверх (ладони во внутрь) | 2,0 |
| 4. | Лечь на спину «мост» из положения лежа | 2,0 |
| 5. | Лечь на спину, поворот на живот,  прыжком упор присев | 1,0 |
| 6. | Перекатом назад стойка на лопатках (держать ) | 1,5 |
| 7. | Перекат вперёд в упор присев | 1,0 |
| 8. | Прыжок вверх прогнувшись | 1,0 |

**МАЛЬЧИКИ 5–6 КЛАССЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Упражнение** | **Стоимость** |
| 1. | Исходное положение – основная стойка |  |
| 2. | Руки вперёд – встать на носки, руки вверх – стойка на носках, руки в стороны – опуститься на всю стопу, наклон вперёд, ладонями коснуться пола,  держать – упор присев, обозначить | 1,0 +1,0 |
| 3. | Кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед,  согнув ноги – сед углом, держать | 1,0 +1,0 +1,0 |
| 4. | Перекат назад в стойку на лопатках, держать | 2,0 |
| 5. | Лечь на спину. Поворот кругом в положение лежа на животе, согнув руки. Выполнить три сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания).  Прыжком упор присев | 2,0 |
| 6. | Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх | 1,0 |

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:**

Девочки 5-6 класс – бег 300 м.

Мальчики 5-6 класс – бег 300 м.

**Фиксируется время преодоления дистанции.**