**ЗАДАНИЯ**
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 2017-2018 УЧЕБНОМ ГОДУ**

## ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ (акробатика)

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго 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, то оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам.

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

Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 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.

# АКРОБАТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

## Девушки 9-11 класс

| | Связки акробатических элементов | баллы |
|---|---|---|
| 1 | Шагом вперёд, равновесие на правой (левой) ноге («ласточка»), руки в стороны, ***держать,*** выпрямиться в стойку, руки вверх | **1,0** |
| 2 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны | **1,0** |
| 3 | Приставляя ногу, повернуться в сторону движения, упор присев, кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки вверх, ***обозначить*** | **0,5** |
| 4 | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, ***держать*** | **1,0** |
| 5 | Перекат вперёд в сед углом, руки в стороны, ***держать,*** лечь на спину | **1,0** |
| 6 | Мост из положения лёжа, ***держать,*** поворот направо (налево) кругом в упор присев | **1,0** |
| 7 | Кувырок назад в упор присев – прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны, упор присев | **0,5+0,5** |
| 8 | Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны | **1,0** |
| 9 | Приставить ногу в стойку, шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд (бедро при смене ног не ниже 90°) | **0,5** |
| 10 | Приставить правую (левую) в стойку, руки вверх, кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° | **1,0+1,0** |
| | **ВСЕГО:** | **10,0** |

## Юноши 9-11 класс

| | Связки акробатических элементов | баллы |
|---|---|---|
| 1 | Шагом вперёд, равновесие на правой (левой) ноге («ласточка»), руки в стороны, ***держать*** | **1,0** |
| 2 | Не приставляя ногу, кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки вверх, ***обозначить*** | **0,5** |
| 3 | Сед углом, руки в стороны, ***держать*** | **0,5** |
| 4 | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, ***держать*** | **1,0** |
| 5 | Перекат вперёд в упор присев – прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны – упор присев | **0,5** |
| 6 | Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны | **1,0** |
| 7 | Стойка на голове и руках, ***держать***, опуститься в упор присев, встать, в стойку, руки вверх | **1,0** |
| 8 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны | **1,0** |
| 9 | Приставляя ногу, повернуться в сторону движения, упор присев, кувырок назад в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180° | **0,5+0,5** |
| 10 | Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд (бедро при смене ног не ниже 90°) | **0,5** |
| 11 | Приставить правую (левую) в стойку, руки вверх, кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360° | **1,0+1,0** |
| | **ВСЕГО:** | **10,0** |

## ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

### Девушки и юноши 9-11 классы

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 2000м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

## ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

### Девушки и юноши 9-11 класс

### Программа выступления (схема №2)

Расстояние между стойками 1-2, 2-3, 4-5, 5-6, 7-8, 8-9 = 3 метра.

Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с левой стороны дальней рукой от стойки. Оббежав стойку №3, участник двигается к первому щиту и с правой стороны выполнят бросок в кольцо правой рукой после двух шагов из-под щита.

Выполнив бросок мяча №1, участник двигается к мячам №2 и №3 и выполняет поочередно два штрафных броска.

Выполнив штрафные броски, участник двигается к мячу №4, берет мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №5 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку № 6 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к стойке №7 и обводит ее с левой стороны, стойку №8 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №9 обводит с левой стороны левой рукой, ведет мяч ко второму щиту левой рукой и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой после двух шагов из-под щита.

После броска участник направляется к мячам №5 и №6 и выполняет поочередно два штрафных броска. Выполнив штрафной бросок мячом №6, участник делает ускорение в сторону финишной линии.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником финишной линии.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

**ШТРАФ:**

- За неточное попадание в корзину участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд.

За каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, заступ во время штрафного броска) участнику прибавляется дополнительно 2 секунды.

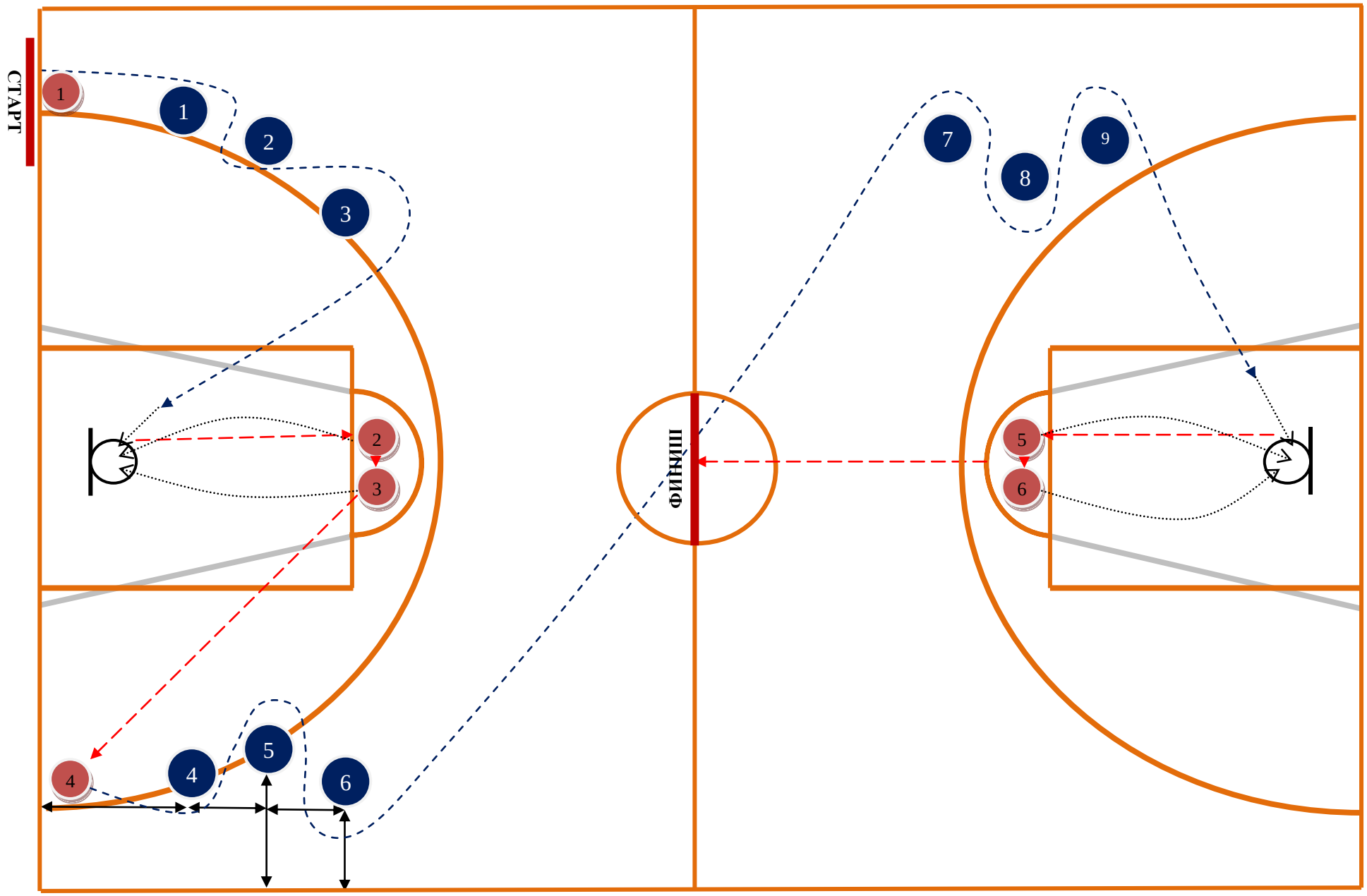


**СХЕМА 2. ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ**

## Условные обозначения

направление движения с мячом

направление движения без мяча

1 стойка или конус

полет мяча

линии старта, финиша

1 мяч баскетбольный