

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2018–2019 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

*Регламент проведения теоретического тура*

1. Юноши и девушки выполняют задание одновременно. Начало теоретико-методического испытания в **10.00 часов**.

2. Испытание должно проводиться в аудитории, оснащенной столами и стульями. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов, черновиком.

3. Запрещено использование мобильных телефонов и других средств связи. В случае нарушения данного пункта участник удаляется с испытания и далее не может принимать участие в олимпиаде.

4. Общение между участниками во время выполнения задания не разрешается. При первом нарушении данного пункта регламента участник штрафуются снижением оценки на 1 балл, за повторное нарушение участник удаляется с испытания и в дальнейшем не может принимать участие в олимпиаде.

5. Участники отвечают на вопросы тестового задания в течение 45 минут. По истечении 45 минут с начала выполнения теоретико-методического задания олимпиадное испытание прекращается.

6. Ответы каждого участника фиксируются на специальном бланке (бланке ответов).

7. Бланк ответов теоретико-методического задания должен быть распечатан на одном листе с двух сторон.

8. Бланки ответов участников испытания собираются членами жюри. Далее в присутствии члена жюри представителем оргкомитета кодируется (обезличивается) каждый бланк ответов участников. После кодирования все бланки ответов возвращаются жюри муниципального этапа олимпиады для проверки. После проверки и декодирования олимпиадных работ фиксируются итоговые результаты теоретико-методического задания.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

### РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

#### Девушки и юноши 7-8; 9-11класс

1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения **обязательного** акробатического упражнения.

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

#### 1. Участники

1.2. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «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, трико или «лосин».

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

1.5. Использование украшений и часов недопускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

## 2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность.
- 2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.
- 2.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний. *В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.*
- 2.6. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости, указанной в таблицах 2-5.
- 2.7. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.
- 2.8. Упражнение должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать», не менее двух секунд.
- 2.9. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- 2.10. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- 2.11. Представителям участников не разрешается присутствовать во время выполнения упражнения.
- 2.12. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.13. За нарушения, указанные в п.п. 2.11, 2.12 председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного 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 акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, 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 на данном виде испытаний всех участников смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

## 4. Разминка

- 4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более **20** секунд на одного человека.

## 5. Судьи

- 5.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой. Состав бригады не менее **трёх** человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться

мнениями до выставления оценки.

5.2. Возглавляет бригаду старший судья (арбитр).

## **6. «Золотое правило»**

**6.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.**

## **7. Оценка трудности**

7.1. Общая суммарная стоимость выполненных акробатических элементов указанных в программе, составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0** баллов.

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

7.3. В случае если участник допустил ошибку, приведшую к не выполнению элемента, оценка снижается на стоимость акробатического элемента или соединения, указанную в программе.

7.4. Элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

## **8. Оценка исполнения**

8.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического гимнастика.

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

8.3. При выставлении оценки бóльшая 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.

8.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,3** балла (таблица 1).

8.5. 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;
- при выполнении прыжков - приземление в сед или на спину.

## **9. Окончательная оценка**

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

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

## **10. Оборудование**

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

## **11. Правило параллельных сбавок**

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

Таблица 1. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Недостаточная фиксация положения «держать» - менее 2 секунд; «обозначить» – менее 1 секунды	- стоимость элемента
3	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
4	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
5	Остановка при выполнении упражнения более 7 (семи) секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
6	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
7	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
8	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,5 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10	Нарушение требований к спортивной форме	– 0,5 балла

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

Таблица 2. Акробатическое упражнение  
7–8 классы (девушки)

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1.	Из упора присев - кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°.....	0,5+0,5
2.	Упор присев - перекаат назад в стойку на лопатках, <i>держатъ</i> .....	0,5
3.	Перекаат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, <i>держатъ</i> ..	1,0
4.	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, встать в стойку руки вверх.....	1,0 + 1,0
5.	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, <i>держатъ</i> .....	1,0
6.	Шагом одной вперед и приставляя другую – прыжок ноги врозь правой (левой) вперед («разножка»), руки в стороны - .....	1,0
7.	Махом одной, толчком <i>два</i> переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения....	1,0+1,0
8.	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180°.....	1,0+0,5
		10,0

Таблица 3. Акробатическое упражнение  
7–8 классы (юноши)

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1.	Из упора присев кувырок вперед .....	1,0
2.	Сгибающая ноги стойка на голове, <i>держатъ</i> - сгибающая ноги, упор присев.....	1,0
3.	Кувырок назад.....	0,5
4.	Перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, <i>держатъ</i> .....	1,0
5.	Перекаат вперед в сед углом, руки в стороны, <i>держатъ</i> .....	1,0
6.	Поворот кругом в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор присев, выпрямиться в стойку, руки вверх.....	0,5
7.	Шагом вперед равновесие направо (левой), руки в стороны, <i>держатъ</i> - приставить ногу правую (левую) в основную стойку .....	1,0
8.	Махом одной, толчком другой <i>два</i> переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу повернуться в сторону движения...	1,0+1,0
9.	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° .....	1,0+1,0
		10,0

Таблица 4. Акробатическое упражнение  
9–11 классы (девушки)

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1.	Старт пловца - кувырок вперед прыжком - .....	1,0
2.	Шагом вперед прыжок со сменой прямых ног («ножницы») .....	0,5
3.	Шагом одной вперед и приставляя другую – прыжок ноги врозь правой (левой) вперед («разножка»), руки в стороны.....	0,5
4.	Шагом вперед равновесие направо (левой), руки в стороны («ласточка»), <b>держат</b> – приставить ногу правую (левую) в основную стойку.....	1,0
	Упор присев - кувырок назад – кувырок назад в стойку ноги врозь.....	0,5 +0,5
5.	Наклоном назад – мост, держать – поворот кругом в упор присев.....	1,5
6.	Кувырок вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, <b>держат</b> ...	0,5 – 1,0
7.	Поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись, руки в стороны, держать – упор лежа на согнутых руках - выпрямляя руки, упор присев – встать в основную стойку .....	0,5
8.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу.....	1,0+1,0
9.	Прыжок вверх с поворотом на 360° .....	0,5
		10,0

Таблица 5. Акробатическое упражнение  
9–11 классы (юноши)

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка.		
1.	Шаг вперед и махом одной, толчком другой, стойка на руках, <b>обозначить</b> и кувырок вперед в упор присев.....	1,0+0,5
2.	Силой согнувшись стойка на голове и руках, держать - сгибая ноги, упор присев.....	1,0
3.	Кувырок назад.....	0,5
4.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – встать в стойку руки вверх.....	1,0
5.	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), <b>держат</b> – приставить ногу правую (левую) в основную стойку .....	1,0
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения.....	1,0+1,0
7.	Кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.....	0,5+0,5
8.	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° .....	1,0+1,0
		10,0

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»  
Юноши, девушки 7-8, 9-11 класс**

**1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке.

**2. Участники**

2.1. Девушки и юноши 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 5 секунд).

**3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко 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 рука.

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

3.5. За грубые нарушения порядка выступления главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытаниях.

**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 свое 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 расчета не более 30 секунд на одного участника.

**6. Судьи**

6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

**7. Оборудование**

7.1. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол.

7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

7.3. 12 (двенадцать) фишек-ориентиров,

7.4. 4 (четыре) баскетбольных мяча (размер 6) и 4 (четыре) баскетбольных мяча (размер 7), баскетбольные корзины.

7.5. 4 (четыре) мяча для игры в мини-футбол.

7.6. Ворота для мини-футбола (ширина – 3 м, высота 2 м).

### 8. Оценка испытаний

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

#### Штрафное время:

##### **Футбол:**


- непопадание в ворота + 3 сек.;
- невыполнение удара по воротам + 5 сек.;
- выполнение удара за границами указанной зоны удара + 3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- сбивание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;
- выполнение удара по воротам не той ногой + 3 сек.;
- выполнение удара по воротам неуказанным способом + 3 сек.;


##### **Баскетбол:**

- непопадание в кольцо мячами + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячами № 1, № 4 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячами №2, №6 не той рукой + 3 сек.;
- выполнение передачи за контрольной линией + 3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- сбивание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение;
- заступ за линию штрафного броска, попадание мяча в кольцо не засчитывается + 3 сек.

### Условные обозначения

 Мяч для игры в футбол

 Ворота для футбола

 Мяч для игры в баскетбол


 Ведение мяча

 Стойка для футбола

 Перемещение без мяча

 Стойка для баскетбола

 Полет мяча

 Зона удара

 Баскетбольное кольцо



**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ  
ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»  
Девушки и юноши – 7-8, 9-11 класс**

Участник находится на линии старта, расположенном на углу баскетбольной площадки. По сигналу судьи участник бежит к футбольному мячу №1, выполняет ведение мяча к стойке №1 и обводит её с правой стороны дальней от стойки ногой. Далее участник ведет мяч в зону удара №1 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой любым способом из зоны удара №1. Далее участник перемещается к футбольному мячу №2 и выполняет ведение мяча к стойке №2, обводит ее с правой стороны и ведет мяч к стойке №3, обводит ее с левой стороны дальней от стойки ногой и направляется в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой любым способом.

Выполнив удар, участник перемещается к футбольному мячу №3, выполняет ведение мяча к стойке № 4 и обводит её с левой стороны. Далее участник ведет мяч в зону удара №3. Выполнив удар мячом по воротам правой (левой) ногой верхом из зоны удара №3, участник бежит к мячу №4 и выполняет ведение мяча к стойке №5, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №6, обводит ее с правой стороны и направляется в зону удара №2.

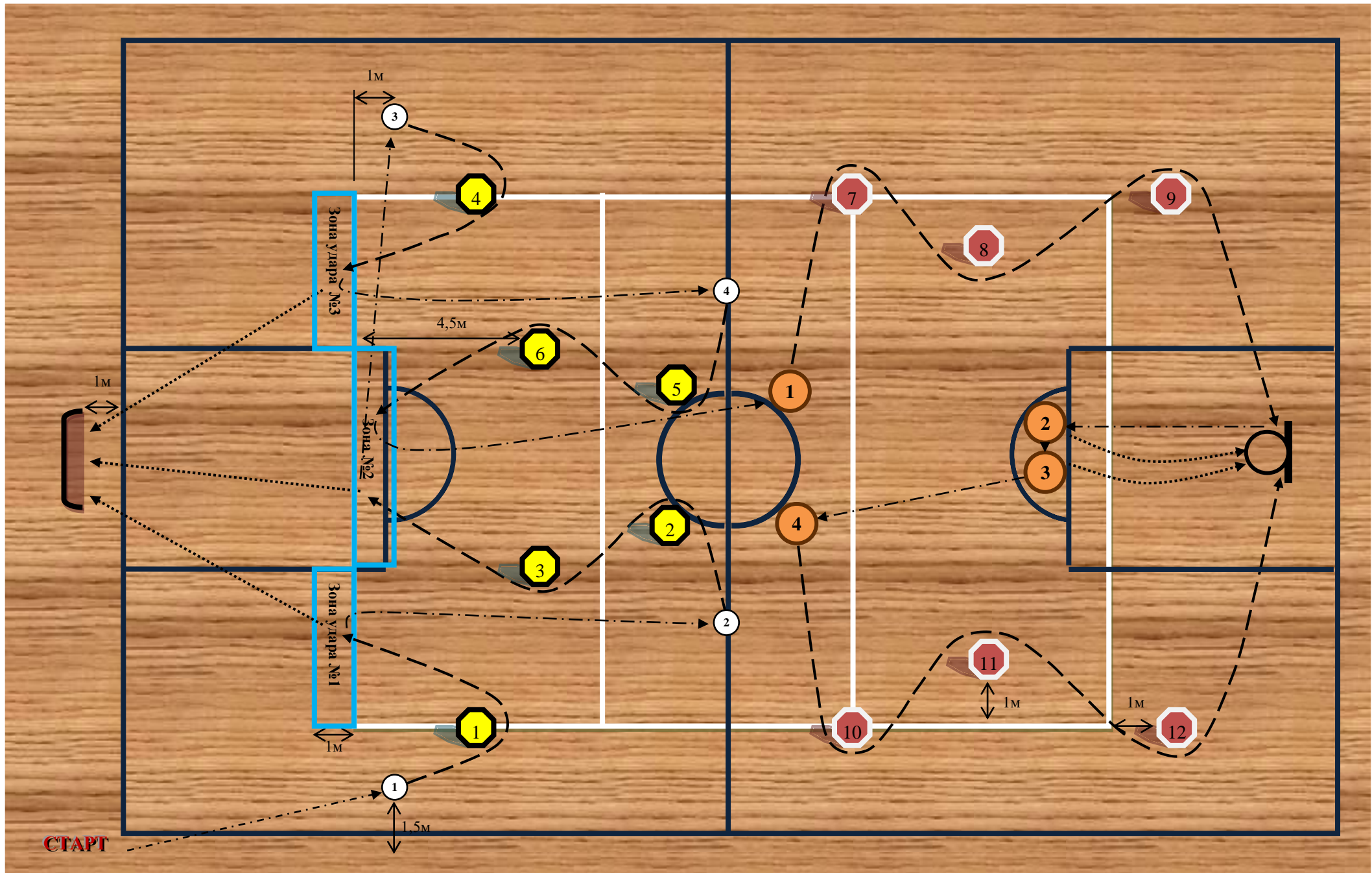
Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №2, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №8, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №9 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой используя двушажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу левой рукой, участник перемещается к линии штрафного броска и последовательно выполняет два штрафных броска мячами №2 и №3.

Выполнив бросок по кольцу с линии штрафного броска мячом №3, участник перемещается к баскетбольному мячу №4, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №10, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №12 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой используя двушажную технику.

После выполнения броска по кольцу конкурсное испытание считается законченным.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.



**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ  
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(«Полоса препятствий»)**

Юноши, девушки – 7-8 класс

Регламент испытания

**1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по испытанию;
- судьи на площадке.

**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 наказан штрафом (прибавлением 5 секунд) или не допущен к испытаниям.

**3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 10 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 рука.

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

3.6. За нарушения главный судья имеет право, наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

**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 расчета не более 30 секунд на одного участника.

**6. Судьи**

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

**7. Программа выступления**

7.1. Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из пяти двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и двигательных координационных способностей.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий минус результат участников (в секундах), показанных в задании подтягивание в висе на высокой перекладине/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (переведенные в секундах). При неправильном выполнении заданий к общему времени преодоления полосы препятствий судьями прибавляются штрафные секунды.

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ  
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(«Полоса препятствий»)**

Юноши, девушки – 7-8 класс

Для выполнения испытания «Полоса препятствий» участники распределяются по группам («сменам») по 6-8 человек. В соответствии со стартовыми номерами участники каждого потока ДО выполнения полосы выполняют:

Юноши - **«Подтягивание из виса на высокой перекладине».**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая перекладина (турник).

ЗАДАНИЕ: Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине. Максимальное количество повторений - **12 раз.**

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, 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, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Девушки: **«Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: «контактная платформа» высотой 5 см.

ЗАДАНИЕ: Девушки выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Максимальное количество повторений - **15 раз.**

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

- разновременное разгибание рук.

**ОЦЕНКА.** За каждое выполнение подтягивания/сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу с результата участника, показанного в преодолении полосы препятствий, вычитается время (в секундах) в соответствии с таблицей 6.

Таблица 6. Соответствие результата в подтягивании из виса на высокой перекладине/сгибание-разгибание рук в упоре лежа времени (в сек.), которое вычитается из результата преодоления «полосы препятствий»

7-8 класс

Юноши		Девушки	
Результат	Время (сек.)	Результат	Время (сек.)
12	- 7,0	15	- 8,0
11	- 6,0	14	- 7,0
10	- 5,0	13	- 6,5
9	- 4,5	12	- 6,0
8	- 4,0	11	- 5,5
7	- 3,5	10	- 5,0
6	- 3,0	9	- 4,5
5	- 2,5	8	- 4,0
4	- 2,0	7	- 3,5
3	- 1,5	6	- 3,0
2	- 1,0	5	- 2,5
1	- 0,5	4	- 2,0
0	0	3	- 1,5
		2	- 1,0
		1	- 0,5
		0	0

После выполнения подтягивания/сгибания и разгибания рук в упоре лежа **участники всей смены**, в соответствии со стартовыми номерами приступают к выполнению «полосы препятствий».

### «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»

#### ЗАДАНИЕ 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 – 180 -190 см; девушки – 170 – 180 см.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** дальность приземления.

**ШТРАФ:**

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 с.
2. Невыполнение задания -+30 с.
3. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - +5 сек.

**БОНУС:** Приземление дальше: мальчики – 190 см, девочки – 180 см – минус 5 с.

#### ЗАДАНИЕ 2. «Бег змейкой»

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 8-10 стоек высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с левой стороны, стойку № 2 с правой, стойку № 3 с левой стороны, стойку № 4 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с правой стороны.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

**ШТРАФ:**

1. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 с. за каждое.
2. Касание стоек - + 5 с. за каждое касание.
3. Невыполнение задания - + 30 с.

Бег по прямой

### **ЗАДАНИЕ 3. «Метание мяча в цель»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** – линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

**ЗАДАНИЕ:** поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** точность попадания мячей.

**ШТРАФ:**

1. Непопадание в баскетбольный щит - +5 с. (за каждое).
2. Заступ за линию броска - + 5 с. (за каждое).
3. Невыполнение задания - +30 с.

### **ЗАДАНИЕ 4. «Акробатика»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** дорожка из гимнастических матов.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить максимально быстро подряд 1 кувырок вперед и 1 кувырок назад.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Невыполнение задания - +30 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек.
3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

### **ЗАДАНИЕ 5. «Бег по бревну»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** гимнастическое бревно высотой 50 см и длиной 4 м с размеченными линиями, 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.

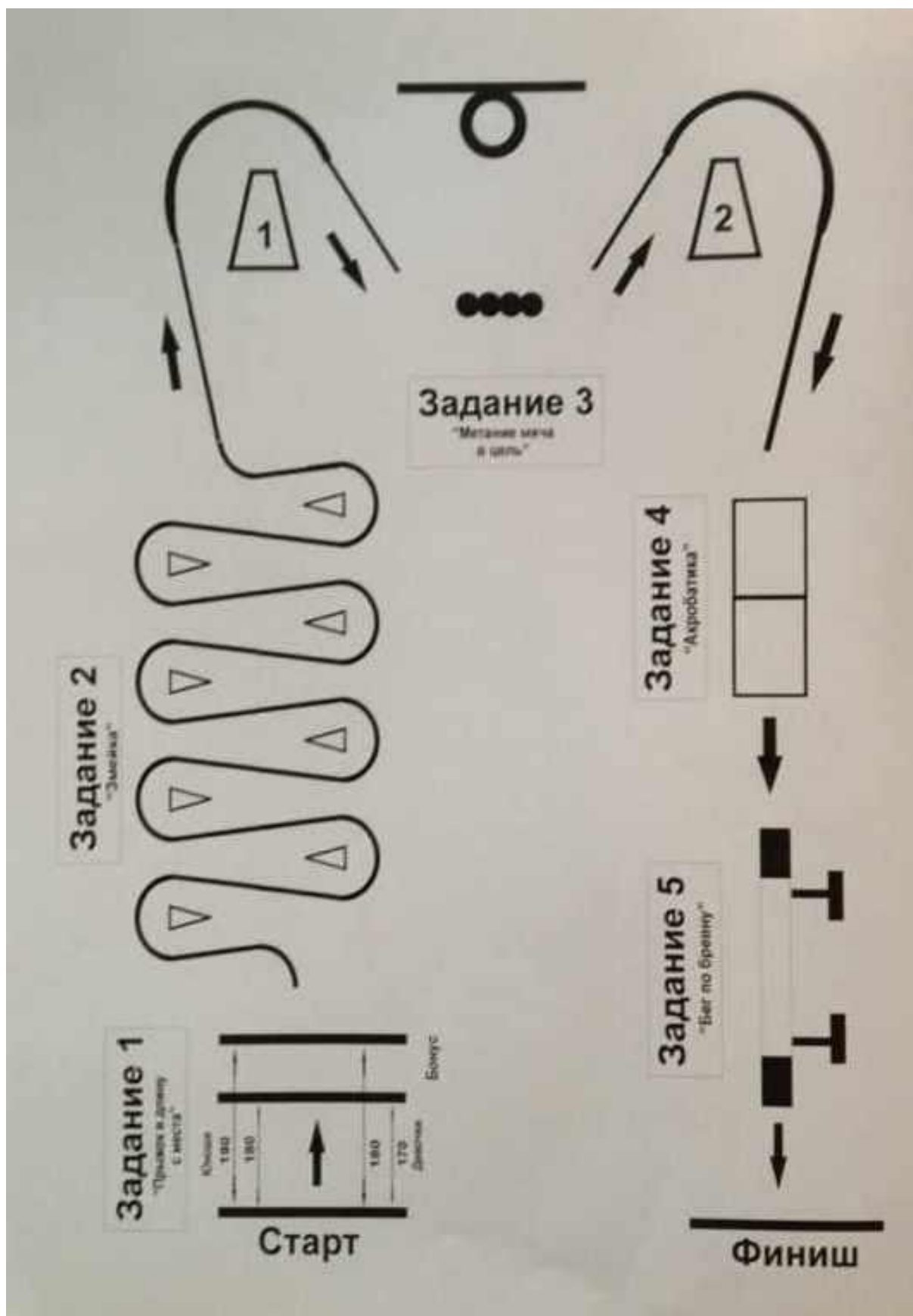
**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

1. Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек.;
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек.;
3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек.;
4. Невыполнение задания - +30 сек.

**Бег по прямой к финишу.**

**Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.**

Примерная схема полосы препятствий  
Юноши и девушки 7-8 класс



### **Юноши, девушки – 9-11 класс**

Для выполнения испытания «Полоса препятствий» участники распределяются по группам («сменам») по 6-8 человек. В соответствии со стартовыми номерами участники каждого потока ДО выполнения полосы выполняют:

Юноши - **«Подтягивание из виса на высокой перекладине».**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая перекладина (турник).

ЗАДАНИЕ: Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине. Максимальное количество повторений - **15 раз.**

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, 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, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Девушки: **«Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: «контактная платформа» высотой 5 см.

ЗАДАНИЕ: Девушки выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Максимальное количество повторений - **20 раз.**

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.
- одновременное разгибание рук.

ОЦЕНКА. За каждое выполнение подтягивания/сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу с результата участника, показанного в преодолении полосы препятствий, вычитается время (в секундах) в соответствии с таблицей 7.



Таблица 7. Соответствие результата в подтягивании из виса на высокой перекладине/ сгибание-разгибание рук в упоре лежа времени (в сек.), которое вычитается из результата преодоления «полосы препятствий»  
9-11 класс

Юноши		Девушки	
Результат	Время (сек.)	Результат	Время (сек.)
15	- 10,0	20	- 12,0
14	- 9,0	19	- 11,0
13	- 8,0	18	- 10,0
12	- 7,0	17	- 9,0
11	- 6,0	16	- 8,0
10	- 5,0	15	- 7,5
9	- 4,5	14	- 7,0
8	- 4,0	13	- 6,5
7	- 3,5	12	- 6,0
6	- 3,0	11	- 5,5
5	- 2,5	10	- 5,0
4	- 2,0	9	- 4,5
3	- 1,5	8	- 4,0
2	- 1,0	7	- 3,5
1	- 0,5	6	- 3,0
0	0	5	- 2,5
		4	- 2,0
		3	- 1,5
		2	- 1,0
		1	- 0,5
		0	0

После выполнения подтягивания/сгибания и разгибания рук в упоре лежа **участники всей смены**, в соответствии со стартовыми номерами участники приступают к выполнению «полосы препятствий».

### «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»

#### ЗАДАНИЕ 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 – 200 - 215 см; девушки – 170 – 185 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 с.
2. Невыполнение задания -+30 с.
3. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - +5 сек.

**БОНУС: Приземление дальше юноши –200 см, девушки – 185 см – минус 5 с.**

#### ЗАДАНИЕ 2. «Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 8-10 стоек высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с левой стороны, стойку № 2 с правой, стойку № 3 с левой стороны, стойку № 4 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с правой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 с за каждое.
2. Касание стоек - + 5 с за каждое касание.
3. Невыполнение задания - + 30 с.

### ***Оббегание фишки 1.***

#### **ЗАДАНИЕ 3. «Прыжки через скакалку»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 х 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.
2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.
3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек (за каждый прыжок)
2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

#### **ЗАДАНИЕ 4. «Метание набивного мяча»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: два набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (3 кг), зоны приземления мяча ширина 2 м, с контрольной разметкой юноши (8 м), девушки (5 м).

ЗАДАНИЕ: стоя лицом к сектору выполнить поочередно 2 броска любым способом за линии ограничения юноши (8 м), девушки (5м).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность полета мяча.

ШТРАФ:

1. Приземление мячей до контрольной линии (за каждый мяч) - + 5 сек.
2. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - +5 сек.
3. Приземление мяча вне коридора - + 5 сек.
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

### ***Оббегание фишки 2 и фишки 3.***

#### **ЗАДАНИЕ 5. «Акробатика»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 1 кувырок вперёд – 1 кувырок назад – 1 кувырок вперед.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Невыполнение задания - +30 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек.
3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

#### **ЗАДАНИЕ 6. «Бег по бревну»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке).

**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.

**ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:**

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

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

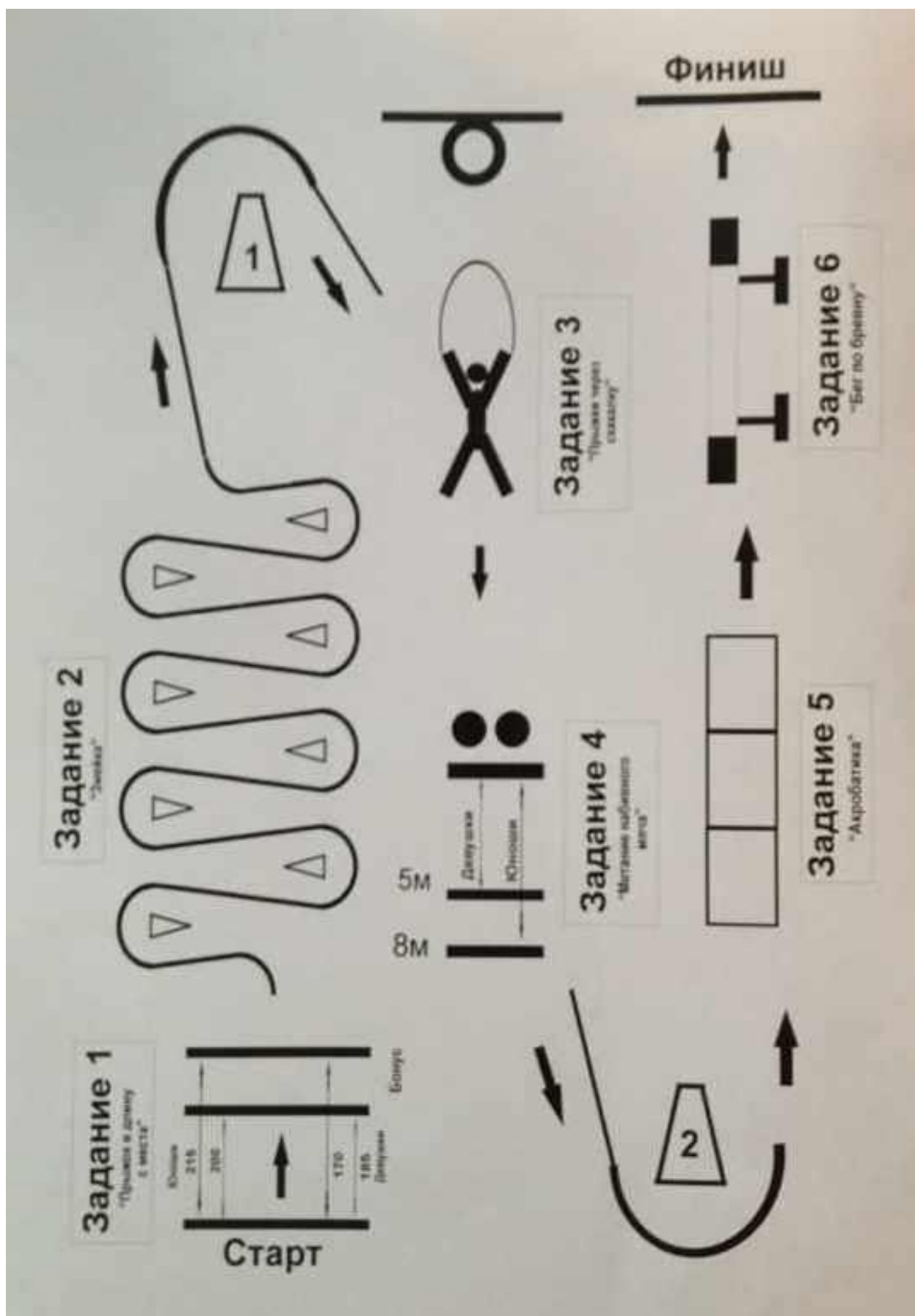
2. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек.;

3. Невыполнение задания - +30 сек.

**Бег по прямой к финишу.**

**Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.**

Примерная схема полосы препятствий  
Юноши и девушки 9-11 класс



## РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Девушки, юноши

7-8, 9-11 класс

### 1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из: главного судьи по испытанию, судей.

### 2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты (штаны), футболку (куртку) и кроссовки.

2.2. Использование украшений недопускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

2.4. В случае неявки на старт, участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов к испытанию.

### 3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.

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

3.5. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. главный судья имеет право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

### 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 ит.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.

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

### 5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

### 6. Время выступления

6.1. Запуск секундомера осуществляется с выстрелом, сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

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

6.3. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

## ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

*Девушки 7-8 класс - бег 800 м.*

*Юноши 7-8 класс - бег 1000 м.*

*Девушки 9-11 класс - бег 1000 м.*

*Юноши 9-11 класс - бег 1000 м.*