

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**  
по предмету «Физическая культура» 2023–2024 учебный год  
**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**9-11 класс (девушки, юноши)**

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

**1. Участники**

- 1.1. 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 не допускается.
- 1.6. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надежно закрепленных на теле. В случае, если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.
- 1.7. 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 **10** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов. Если трудность упражнения или его части, выполненной участником, равна или менее **6,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.
- 2.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.7. 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.

2.8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов, указанных как «**держать**» – не менее **2** секунд, «**обозначить**» – не менее **1** секунды.

2.9. Представителям участников не разрешается присутствовать во время выполнения упражнения.

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

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10, председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

2.12. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

### **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. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и не менее двух судей.

### **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 выступления

7.1. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за упражнение, равную **10,0 баллам**. При выставлении оценки, каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за ошибки в технике, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

7.2. Ошибки исполнения могут быть:

мелкими – **0,1** балла,  
средними – **0,3** балла,  
грубыми – **0,5** балла.

Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла.

Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,3** балла.

7.3. 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.

## 8. Оборудование

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

## ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

### Девушки 9-11 классы

№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
и.п. – основная стойка		
1	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), <b>держать</b> – приставить правую (левую) в основную стойку	1,0
2	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд – перекат в стойку на лопатках без помощи рук, <b>держать</b>	1,0 + 0,5
3	Сгибаясь, опустить прямые ноги, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», <b>держать</b> – согнуть руки и ноги, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, <b>держать</b> – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,0 + 1,0
4	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком в основную стойку	1,0 + 0,5
5	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»),	0,5

	приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	
6	Махом одной, толчком другой два переворота («колесо») в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую)	0,5 + 0,5
7	Прыжок вверх, ноги врозь - кувырок вперёд прыжком — прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 1,0 + 1,0
	<b>Сумма баллов:</b>	<b>10,0</b>

### Юноши 9-11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
	и. п. –основная стойка	
1	Махом одной, толчком другой два переворота («колесо») в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в упор присев, спиной к направлению движения	0,5 + 0,5
2	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком упор присев	0,5 + 0,5
3	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, <b>держат</b> – опуститься в упор присев, встать	1,0
4	Махом одной и толчком другой стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд –сед углом, руки в стороны, <b>держат</b>	1,0 + 0,5 + 1,0
5	Сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, <b>держат</b> , перекаат вперёд в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5 + 0,5
6	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), <b>держат</b>	1,0
7	Приставить правую (левую) – два шага вперёд и приставляя правую (левую) – прыжок в группировке – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 1,0 + 1,0
	<b>Сумма баллов:</b>	<b>10,0</b>

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

(комплексное испытание: баскетбол, футбол)

### Юноши и девушки

Участник находится на линии штрафного броска баскетбольной площадки. По сигналу конкурсант мячом № 1 выполняет штрафной бросок. Затем разворачивается и выполняет перемещение к противоположной штрафной линии приставными шагами правым боком до центра площадки, после центра - левым

боком. Выполняет штрафной бросок мячом № 2 и бежит к мячу № 3, который находится на лицевой линии. Участник берет мяч, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентире № 1 и обводит ее с левой стороны, правой рукой к фишке ориентире № 2 и обводит ее с правой стороны, левой рукой к фишке-ориентире № 3 и обводит ее с левой стороны, правой рукой к фишке ориентире № 4 и обводит ее с правой стороны, левой рукой к фишке-ориентире № 5 и обводит ее с левой стороны, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 5, ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину, используя двухшажную технику. Затем, двигается к футбольному мячу № 4, находящемуся на лицевой линии баскетбольной площадки (ближней от участника).

Далее, участник выполняет ведение мяча к фишке № 6 и обводит ее с правой стороны, фишку № 7 обводит с левой стороны, фишку № 8 обводит с правой стороны, фишку № 9 обводит с левой стороны, № 10 обводит с правой стороны, движется с мячом в зону штрафного броска баскетбольной площадки (которая является линией удара по воротам) и выполняет удар по воротам (любой ногой). Выполнив удар по воротам, участник движется к линии финиша.

Время выполнения упражнения останавливается, когда участник пересечет линию финиша.

### **Оценка испытаний**

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

Штрафное время:

Баскетбол:

- непопадание мяча в кольцо + 5 с;
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двухшажная техника) + 5 с;
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 5 с;

- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, выполнение ведения не той рукой, касание фишек-ориентиров) + 3 с (за каждое нарушение);

Футбол:

- непопадание мяча в ворота +10 с;

- удар мяча по воротам с нарушением указанной зоны, наступание на (или за) линию + 5 с;

- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 3 с (за каждое нарушение).

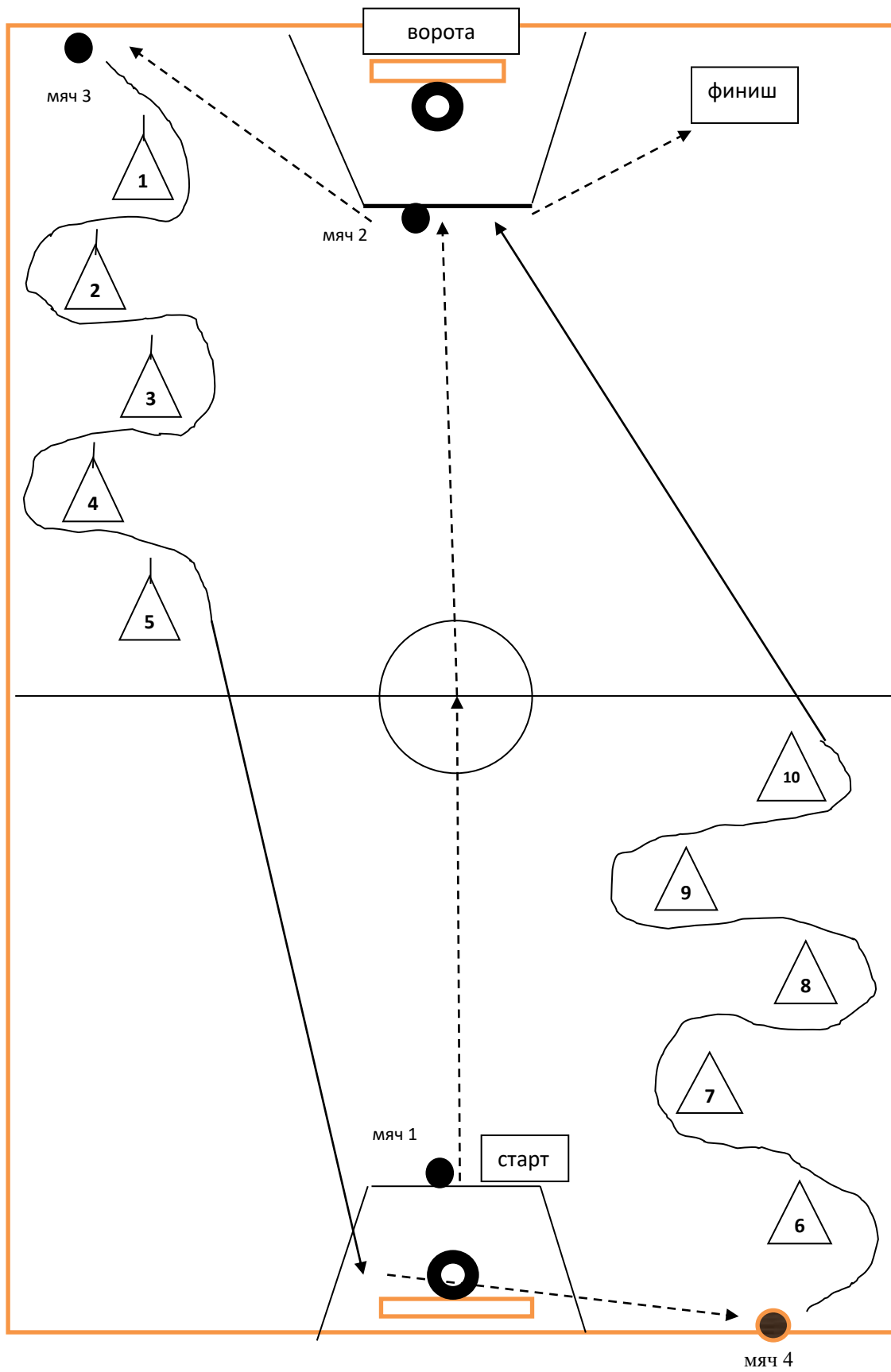
Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

#### Условные обозначения:

	баскетбольный щит
мяч № 1, 2, 3 	мяч баскетбольный
мяч № 4 	мяч футбольный
	Конус высокий
	Фишка
	Линия удара по воротам
	Ворота
	Перемещение без мяча
	Ведение мяча

**Примерная схема испытания «Спортивные игры»  
(Юноши и Девушки 9-11 класс) – Рисунок № 1**

Рисунок № 1



## ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 9-11 класс - Бег на 1000 м,

Юноши 9-11 класс - Бег на 1000 м.

### 1. Руководство испытанием

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по легкой атлетике;
- стартера;
- судей-хронометристов;
- судей на финишном приеме участников;
- секретаря.

### 2. Участники

2.1. Девушки и юноши должны быть одеты в спортивную форму (короткую или длинную, в зависимости от места проведения и погодных условий) и спортивную обувь (кроссовки или шиповки по желанию участников).

2.2. Использование украшений не допускается.

### 3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам (по 6-10 человек), в соответствии с личным стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний при формировании забега каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

### 4. Место проведения

4.1. Состязания в гладком беге проводятся в манеже или на стадионе на специальной беговой дорожке, длина которой составляет 200 м или 400 м (или не стандартная длина дорожки), или на пересеченной местности (кросс), **длина дистанции должна строго соответствовать испытанию!**

### 5. Оценка испытания

5.1. Фиксируется и оценивается время преодоления дистанции каждого участника (в сек.).

5.2. Время, затраченное участником на преодолении дистанции, определяется с точностью до 0,01 сек.

### 6. Инвентарь

- Два электронных секундомера, судейский флажок.
- Нагрудные номера (у каждого участника);
- обозначенное место «старта» и место «финиша».