

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура» 2024–2025 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	Руки в стороны и шагом вперёд равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать – кувырок вперед	1,0 + 0,5
2	Встать и шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») - шаг вперед прыжок со сменой прямых ног («ножницы»)	0,5 + 0,5
3	Шаг вперёд и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5
4	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь.....	1,0 + 1,0
5	Поворот направо (налево) плечом назад в упор присев – кувырок назад в упор присев - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать	0,5 + 1,0

6	Перекат вперёд с прямыми ногами в сед – сед углом, держаться – лечь на спину, согнуть ноги и руки – «мост», держаться – согнуть руки и ноги, лечь на спину, выпрямить ноги и руки – поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе, согнув руки – выпрямляя руки, прыжком упор присев.....	1,0 + 1,0
7	Кувырок назад в упор присев – встать, прыжок вверх с поворотом на 360°.....	0,5 + 1,0
	Сумма баллов:	10,0

Юноши 9-11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
	и. п. –основная стойка	
1	Руки в стороны и шагом вперёд равновесие на правой (левой) («ласточка»), держаться	1,0
2	Шагом правой (левой) вперёд – стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны, наклон прогнувшись, обозначить, силой согнувшись стойка на голове и руках, держаться – опуститься в упор присев.....	1,0 + 1,0
3	Прыжок на 180°, махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) плечом назад, опуститься в упор присев – кувырок назад	1,0+1,0 + 0,5
4	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держаться - перекал вперёд в упор присев	1,0
5	Кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.....	0,5 + 1,0
6	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0
	Сумма баллов:	10,0

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

(комплексное испытание: футбол, флорбол, баскетбол)

Юноши и девушки

Участник находится за линией старта. По команде (по свистку) судьи участник бежит к мячу № 1 (футбольный) и начинает ведение мяча ногой, обводит стойку № 1 с левой стороны, ведёт мяч к стойке № 2, обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 3, обводит её с левой стороны. Далее ведёт мяч кратчайшим путём к зоне удара и выполняет удар мячом низом в ворота (обозначенную конусами зону 2 метра). Выполнив удар, участник перемещается к мячу № 2 (мяч флорбольный), берёт клюшку и выполняет ведение флорбольного мяча, обводит стойку № 2 с левой стороны и бежит к стойке № 4, обводит её с

правой стороны и кратчайшим путём перемещается к зоне удара, выполняет удар низом из зоны в ворота (обозначенную конусами зону 1,5 метра), оставляет клюшку в зоне удара, далее кратчайшим путём перемещается к мячу № 3 (баскетбольный мяч). Участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 5, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 3, обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 6, обводит её с правой стороны, далее кратчайшим путём ведёт мяч кольцу и выполняет бросок по кольцу в движении, используя двушажную технику. Время останавливается, когда мяч коснулся площадки после броска.

Оборудование (инвентарь), описание схемы

От линии старта до мяча № 1 – 2 метра, стойки № 1, № 2 и № 3 расположены по диагонали площадки до центральной линии, от места удара по воротам до ворот – 4 метра (до футбольных ворот и до флорбольных ворот), место удара по воротам – квадрат 1 м на 1 м, мяч № 2 расположен на расстоянии 2 м от начала баскетбольной площадки, ворота футбольные (обозначенная конусами зона) – 2 метра, ворота флорбольные (обозначенная конусами зона) – 1,5 метра. Мяч № 3 лежит на линии штрафного броска в баскетболе.

Оценка испытаний, штрафы

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения (от свистка судьи для старта до удара баскетбольным мячом об пол после броска по кольцу) с учетом штрафного времени.

Штрафы футбол:

- фальстарт + 5 с;
- сбивание или задевание стойки + 5 с;
- обводка стойки не с той стороны + 5 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- удар по воротам сделан не низом + 5 с;
- непопадание в ворота + 5 с;
- выполнение удара не из зоны (попадание в ворота не засчитывается, добавляется штраф за непопадание) + 5 с.

Штрафы флорбол:







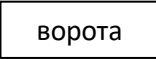

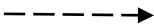

- сбивание или задевание стойки + 5 с;
- оббегание стойки не с той стороны +5 с;
- необбегание одной из стоек +5 с;
- удар по воротам сделан не низом + 5 с;
- не попадание в ворота +5 с;
- удар не из зоны (попадание в ворота не засчитывается, добавляется штраф за непопадание) +5 с;

Штрафы баскетбол:

- непопадание в кольцо + 5 с;
- выполнение броска неуказанным способом (двушажная техника) + 5 с;
- обводка стойки не с той стороны + 5 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- сбивание или задевание стойки + 5 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + 5 с;

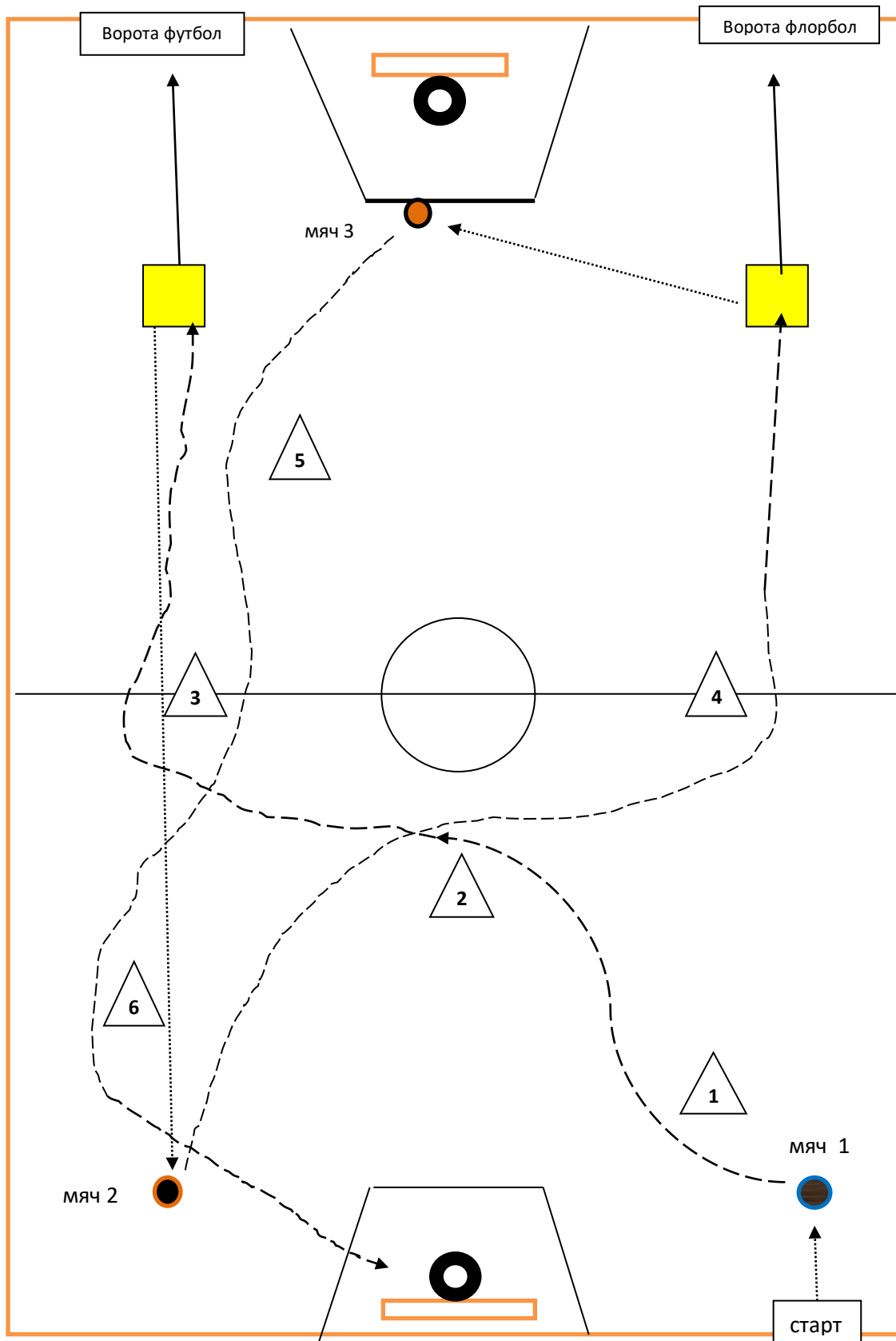
Если участник уходит с площадки, или выполнил не всё задание, он снимается с конкурсного испытания.

Условные обозначения:

	баскетбольный щит
	мяч № 1 футбольный
	мяч № 2 флорбольный
	мяч № 3 баскетбольный
	стойка
	зона удара по воротам
	Ворота (обозначенная конусами зона)
	Перемещение без мяча
	Ведение мяча
	Направление удара по воротам

Примерная схема испытания «Спортивные игры»
(Юноши и Девушки) – 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».