

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура» 2025–2026 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
1	И.п. – основная стойка Шагом вперёд переднее равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать, не приставляя ногу, кувырок вперёд, встать	1,5
2	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь, повернуться направо (налево) в направлении движения	1,5
3	Упор присев кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	1,5
4	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») (смена ног не ниже 90 градусов) .	1,0
5	Упор присев - перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,0

6	Перекатом вперёд сед углом, руки в стороны, держать. Выпрямляя руки и ноги, лечь на спину. Сгибая руки и ноги — мост, держать, поворот кругом в упор присев	1,0+1,0
7	Кувырок прыжком - прыжок с поворотом на 360 градусов. .	1,5
	Сумма баллов:	10,0

Юноши 9-11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
1	И.п. – основная стойка Прыжок на одну (вальсет) - два переворота в сторону в стойку ноги врозь	1,5
2	Шагом вперёд переднее равновесие («ласточка»), держать	1,0
3	Приставить ногу и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд в упор присев	1,5 + 0,5
4	Силой стойка на голове и руках, держать, опуститься в упор присев	1,5
5	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги вместе. Отставляя левую (правую) в сторону, наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны, встать	1,5
6	Упор присев, кувырок назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекач вперёд в упор присев, встать, руки вверх	1,0
	Кувырок вперёд прыжком, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	1,5
	Сумма баллов:	10,0

Программа конкурсного испытания по прикладной физической культуре «Полоса препятствий»

Программа испытания Девушки и юноши

Испытание состоит из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из семи двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера: быстроты, ловкости, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей, а также навыков в технике спортивных игр. Участник стартует на линии штрафного броска баскетбольной разметки зала и, последовательно преодолевая все задания, финиширует после выполнения бега «змейкой» и пересечения средней линии разметки спортивного зала.

ЗАДАНИЕ № 1 «Баскетбол»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: баскетбольный мяч, расположенный на линии штрафного броска.

ЗАДАНИЕ: по сигналу участник берёт баскетбольный мяч и выполняет штрафной бросок. В случае, если мяч не коснулся щита или дужки кольца, участник обязан вернуться и повторить бросок. Если вторая попытка опять была неудачной, то участник наказывается штрафом **10 секунд**. Далее подбирает мяч и двигается с ведением к фишке №1, обводит её с правой стороны, фишку №2 – с левой стороны, фишку №3 с правой стороны и, продолжая ведение, выполняет бросок в кольцо после двух шагов (двухшажная техника) справа. Далее подбирает мяч и с ведением двигается к фишке №4, обводя её с левой стороны, фишку №5 с правой стороны, фишку №6 с левой стороны. Далее продолжает ведение и выполняет бросок в кольцо любым способом слева.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: техника выполнения ведения и результативность бросков в кольцо.

ШТРАФЫ:

1. Пробежка, пронос, двойное ведение - + 3 сек. за каждое нарушение.
2. Непопадание в кольцо - + 3 сек.
3. Невыполнение двухшажной техники - + 3 сек.
4. Неудачные попытки при выполнении штрафного броска - + 10 сек.
5. Невыполнение задания - + 30 сек.

БОНУС: если штрафной бросок выполнен результативно, то от общего времени отнимается 3 секунды

ЗАДАНИЕ № 2 «Волейбол»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: волейбольный мяч, расположенный в центральном круге баскетбольной разметки.

ЗАДАНИЕ: выполнить слитно пять верхних передач волейбольного мяча над собой (высота посылы мяча не менее 1-1,5 метров). При потере мяча участник вновь может продолжить выполнение задания.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: техника выполнения передач.

ШТРАФЫ:

1. Невыполнение передачи - + 3 сек. за каждое
2. Захват мяча при верхней передаче - + 3 сек. за каждое
3. Искажение до неузнаваемости техники передач - +3 сек. за каждое
4. Высота посылы мяча менее 1-1,5 метров - +3 сек. за каждое
5. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ № 3 «Координационная лестница»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: бег по координационной лестнице длиной 5-6 метров (длина координационной лестницы зависит от условий материальной базы и площади спортивного зала принимающей организации, также можно сделать линии, имитирующие координационную лестницу малярной лентой, 8-10 линий).

ЗАДАНИЕ: выполнить бег по координационной лестнице, наступая поочерёдно правой (левой), левой (правой) ногой в каждую ячейку.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: качество выполнения задания.

ШТРАФ:

1. Пропуск ячейки. + 3 сек. за каждое нарушение
2. Невыполнение задания + 30 сек.

ЗАДАНИЕ № 4 «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Линия отталкивания; зоны приземления — контрольные разметки.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: мальчики — 180-220 см, девочки — 170-200 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление меньше: мальчики — 180 см., девочки — 170 см. + 3 сек.
2. Касание или заступ за линию отталкивания + 3 сек.
3. Толчок одной ногой + 3 сек.
4. Невыполнение задания + 30 сек.

БОНУС:

Приземление дальше: мальчики — 240 см, девочки — 220 см. минус 3 сек.

ЗАДАНИЕ № 5 «Футбол»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: фишка, два футбольных мяча. На расстоянии 5-6 метров расположены импровизированные ворота шириной 2 метра (две фишки, два набивных мяча и т.д.).

ЗАДАНИЕ: участник двигается к фишке №7 и выполняет обводку фишки справа или слева любой ногой и выполняет удар любой ногой по импровизированным воротам. Далее вторым мячом выполняет удар любой ногой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: ведение и точность попадания мяча.

ШТРАФЫ:

1. Непопадание в ворота - +3 сек. за каждое.
2. Невыполнение одного из ударов - + 3 сек. за каждый.
3. Удар по мячу совершен за контрольной линией - + 3 сек. за каждое нарушение.
4. Касание фишки №7 + 3 сек.
5. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ № 6 «Метание набивного мяча»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: метание набивного мяча весом 2 кг из положения стоя ноги врозь двумя руками из-за головы от одной контрольной линии до другой. Контрольная линия расположена для девочек на расстоянии 4 метра, для мальчиков — 5 метров.

ЗАДАНИЕ: выполнить метание мяча за контрольную линию.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень скоростно-силовых способностей.

ШТРАФЫ:

1. Метание неуказанным способом (одной рукой, от груди) + 3 сек.
2. Метание выполнено с заступом первой контрольной линии + 3сек.
3. Невыполнение задания- + 30 сек.

ЗАДАНИЕ №7 «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: семь конусов, расположенных на расстоянии 1,5 метра по ширине и по 1 метру по длине друг от друга.

ЗАДАНИЕ: выполнить бег «змейкой». Первый конус участники оббегают с правой стороны, второй — с левой и т.д.

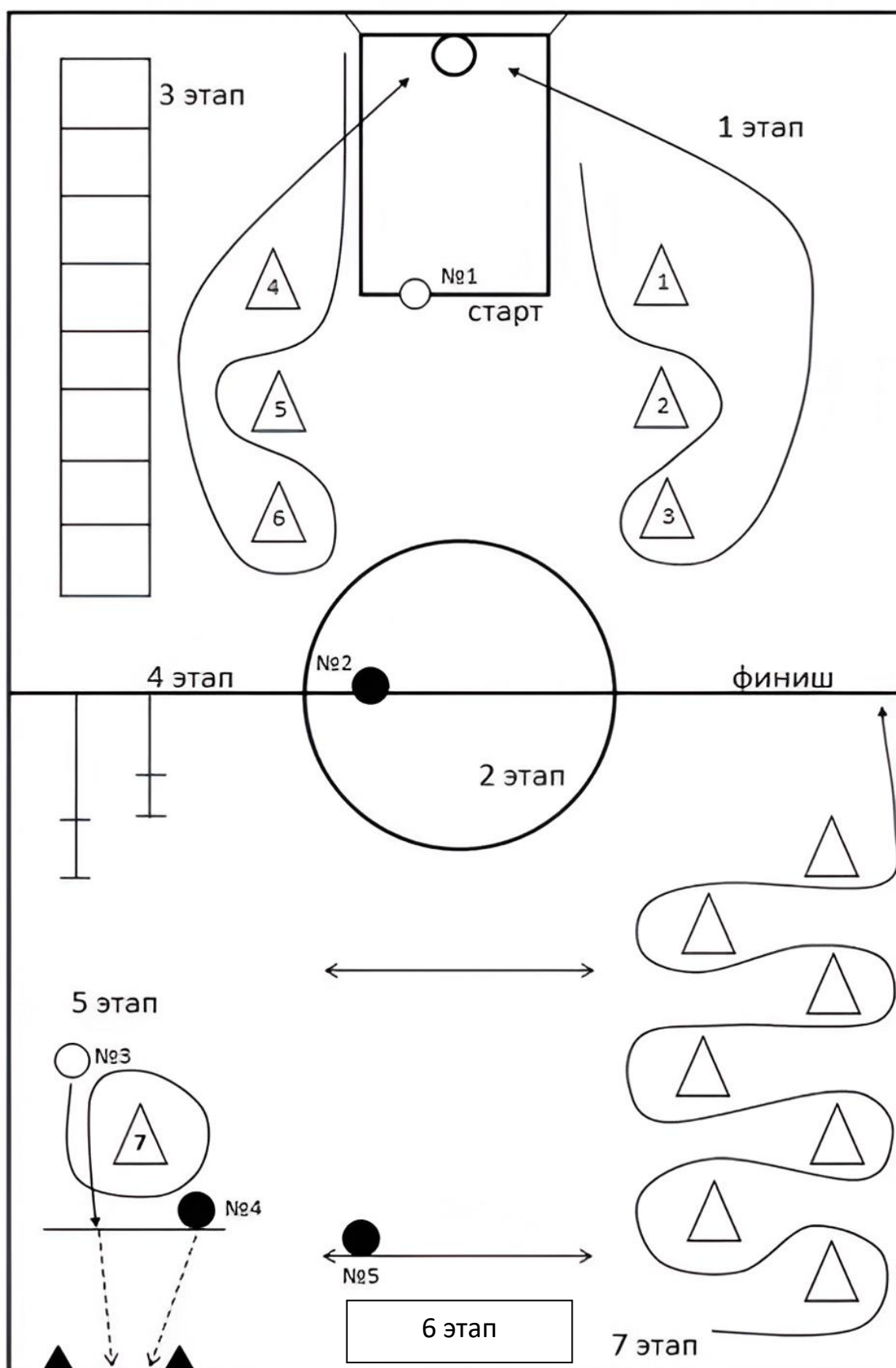
ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростных и координационных способностей.

ШТРАФ:

1. Касание конусов - + 3 сек. за каждое касание
2. Смена направления движения - +3 сек.
3. Необбегание конусов - + 3 сек. за каждое нарушение.
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

Остановка секундомера осуществляется в тот момент, когда участник пересекает линию финиша, после прохождения последнего конуса и пересечения средней линии разметки спортивного зала.

СХЕМА ИСПЫТАНИЯ



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».