

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**2020–2021 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 колен.
- 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. 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 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 правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») .....	<b>0,5</b>
2	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения.....	<b>1,0</b>
3	Шагом правой (левой) одной переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), <i>держат</i> – стойка скрестно правой (левой) и поворот налево (направо) кругом в упор присев, <i>обозначить</i> .....	<b>1,0</b>
4	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, <i>держат</i> .....	<b>1,0</b>
5	Перекат вперед в сед углом, руки в стороны, <i>держат</i> – сед с наклоном вперед, <i>обозначить</i> .....	<b>1,0 + 0,5</b>
6	Кувырок назад в упор присев – выпрямиться руки вверх, <i>обозначить</i> .....	<b>1,0</b>

7	Наклоном назад, «мост», <i>держат</i> - поворот направо (налево) кругом в упор присев.....	<b>1,0 + 0,5</b>
8	«Старт пловца» - кувырок вперед прыжком .....	<b>1,5</b>
9	Прыжок вверх с поворотом на 180° .....	<b>1,0</b>
	<b>Сумма баллов:</b>	<b>10,0</b>

### Юноши 9-11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
И. п. - о. с.		
1	Прыжком, широкая стойка ноги врозь – наклон прогнувшись, руки в стороны, <i>обозначить</i> – кувырок вперёд в стойку на лопатках, <i>обозначить</i> – стойка на лопатках без помощи рук, <i>держат</i> – пережат вперёд в упор присев.....	<b>1,0 + 1,0</b>
2	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, <i>держат</i> – опуститься в упор присев .....	<b>1,0</b>
3	Кувырок назад - кувырок назад в упор стоя согнувшись - встать руки вверх .....	<b>0,5+1,0</b>
4	Шагом правой (левой) одной переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), <i>держат</i> – приставить правую (левую) в о.с.....	<b>1,0</b>
5	Шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») .....	<b>1,0</b>
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения.....	<b>1,5</b>
7	«Старт пловца» - кувырок вперед прыжком .....	<b>1,5</b>
8	Прыжок вверх с поворотом на 180° .....	<b>0,5</b>
	<b>Сумма баллов:</b>	<b>10,0</b>

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» «Полоса препятствий»

### Юноши и Девушки, 9-11 класс

#### РЕГЛАМЕНТ Практического испытания

Испытание «Полоса препятствий» представляет собой группу физических упражнений прикладного характера и состоит из **Семи заданий**, которые выполняются в строгой последовательности, соответственно приложенной ниже схеме.

## **1. Участники**

- 1.1. Участники испытания должны быть одеты в удобную спортивную форму.
- 1.2. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.3. 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 (по 10-12 человек), 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. Все участники одного потока должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.4. Участники должны полностью выполнить все семь заданий, предусмотренные программой испытаний, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности заданий испытание не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.
- 2.5. 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 оборудования или инвентаря, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.
- 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 испытания. В этом случае, участник выполняет испытание сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение испытания не разрешается.

## **4. Разминка**

- 4.1. Перед началом испытания, после объяснения судьей выполнения заданий в испытании, участникам предоставляется разминка не более 2 минут на всех участников.

## **5. Судьи**

- 5.1. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 9 человек: по одному судье оценивать каждое задание (7 чел.) и фиксировать ошибки исполнения. Один судья на испытании располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!» (или свисток) и фиксирует чистое время прохождения участником всего испытания, второй судья дублирует время

секундомером. После прохождения участником всего испытания, судьи к чистому времени прибавляют штрафное время за ошибки, которые допустил участник (о штрафах за ошибки сказано - в описании к каждому заданию).

## **6. Оценка выступления**

6.1. Результатом выполнения испытания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды. Секундомер включается по команде («Марш!» или свисток судьи) и остановка секундомера осуществляется в момент касания участником набивного мяча, расположенного на линии финиша.

6.2. Чем меньше времени затрачено на выполнение всего испытания, тем выше итоговый результат.

6.3. Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

## **7. Инвентарь и оборудование**

7.1. Места проведения заданий располагаются последовательно, согласно схеме.

7.2. Основой для разметки комплексного испытания является разметка баскетбольной площадки, условия для каждого задания прописаны в «Условиях выполнения» к каждому заданию.

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

- маркировочная липкая лента для разметки;
- измерительная рулетка;
- секундомер – 2 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- высокие конусы – 10 шт.;
- теннисные мячи – 4 шт.;
- баскетбольный щит с кольцом;
- набивные мячи для выполнения задания: для девушек - 3 шт. по 2 кг, для юношей – 3 шт. по 3 кг;
- набивной мяч (любого веса) для финишного касания;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастический обруч – 2 шт.;
- маты гимнастические (1м x 2м) – 5 шт.: один мат для выполнения задания № 1, один мат для выполнения задания № 4, три мата для выполнения задания № 6.

## **ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» («Полоса препятствий»)**

Все задания в испытании выполняются строго последовательно согласно схеме. При нарушении последовательности заданий испытание считается невыполненным.

## **ЗАДАНИЕ 1. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ**

*УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:* упражнение выполняется на гимнастическом мате. Исходное положение: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (держит судья) принимается до включения секундомера.

*ЗАДАНИЕ:* по команде «Марш!» участник максимально быстро выполняет поднятие туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

*Девушки - 10 раз, юноши - 15 раз.*

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- изменение прямого угла согнутых ног.

*ШТРАФ:*

1. Невыполнение задания + 60 сек.

## **ЗАДАНИЕ 2. «БЕГ ЗМЕЙКОЙ»**

*УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:* 8 фишек-ориентиров. Расстояние между фишками - ширина до 3-4 м (в зависимости от размеров спортивного зала), 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 № 8 с правой стороны.

*ШТРАФ:*

1. Оббегание фишек-ориентиров с неуказанной стороны + 3 сек. за каждое нарушение.
2. Касание фишек-ориентиров + 5 сек. за каждое касание.
3. Невыполнение задания + 30 сек.

Бег по прямой до фишки № 9, расположенной на углу баскетбольной площадки, оббежать её с левой стороны и передвижение к линии штрафного броска баскетбольной площадки (задание № 3)

## **ЗАДАНИЕ 3. «МЕТАНИЕ МЯЧА В ЦЕЛЬ»**

*УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:* линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит, 4 теннисных мяча.

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

*ШТРАФ:*

1. Непопадание в баскетбольный щит +5 сек. (за каждое).
2. Заступ за линию броска + 5 сек. (за каждое).

### 3. Невыполнение задания +30 сек.

Бег по прямой до фишки № 10, расположенной на углу баскетбольной площадки, оббежать её с левой стороны и передвижение к месту выполнения задания № 4.

### **ЗАДАНИЕ 4. «АКРОБАТИКА»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** на расстоянии 1,5 метра от угла баскетбольной площадки расположен гимнастический мат размером 2x1 м.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить максимально быстро 1 кувырок вперед.

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

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

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

**ШТРАФ:**

1. Невыполнение кувырка оценивается штрафом +5 сек.
2. Выход за пределы гимнастического мата +5 сек.
3. Невыполнение задания +30 сек.

### **ЗАДАНИЕ 5. БЕГ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** на расстоянии 1 метра от предыдущего задания расположен обруч с *тремя* набивными мячами весом для юношей 3 кг, для девушек 2 кг, на расстоянии 1 м от обруча расположена гимнастическая скамейка (соответствующая требованиям техники безопасности) с размеченными отметками (линии) на расстоянии 20 см от обоих краев, далее обруч, расположенный на расстоянии 1 м от гимнастической скамейки.

**ЗАДАНИЕ:** участник, подбежав к обручу с мячами, берет один мяч в руки и максимально быстро пробегает с ним по гимнастической скамейке, кладет мяч в обруч, возвращается обратно вдоль скамейки за следующим мячом и т.д. Движение по скамейке начинается с отметки на ближнем к участнику конце скамейки и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце скамейки. В случае падения мяча участник должен его взять и возобновить выполнение задания с места падения, при этом «сход» со скамейки засчитывается как штраф (см. ниже, п. 4).

**ШТРАФ:**

1. Падение мяча + 3 сек. за каждое нарушение.
2. Нахождение мяча за пределами обруча (выкатывание) + 3 сек. за каждое нарушение.
3. Бросок мяча в обруч + 3 сек. за каждое нарушение.
4. Падение во время выполнения бега по скамейке (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца скамейки) + 3 сек. за каждое нарушение.
5. Начало движения по скамейке после первой отметки + 3 сек. за каждое нарушение.
6. Окончание движения по скамейке до второй отметки + 3 сек. за каждое

нарушение.

7. Невыполнение задания + 30 сек.

### **ЗАДАНИЕ 6. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 2 горизонтальные линии, обозначающие границы места выполнения задания, 3 гимнастических мата стандартных размеров (2x1). Расстояние между первой линией отталкивания и первым гимнастическим матом составляет 0,5 м, расстояние между гимнастическими матами составляет для девушек - 0,6 м, юношей – 0,8 м, расстояние между третьим гимнастическим матом и второй горизонтальной линией составляет - 0,5.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить последовательно три прыжка толчком двух ног через гимнастические маты, приземляясь на 2 ноги.

#### **ШТРАФ:**

1. Приземление на одну ногу + 3сек. за каждое нарушение.
2. Отталкивание одной ногой + 3 сек. за каждое нарушение.
3. Заступ на ограничительную линию, гимнастический мат + 5 сек. за каждое нарушение.
4. Каждый подскок или шаг вперед перед прыжком + 3 сек.
5. Невыполнение задания + 30 сек.

### **ЗАДАНИЕ 7. БЕГ К ФИНИШУ**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** линия финиша, на которой находится набивной мяч (любой массы), расположена на расстоянии 2 м от ограничительной линии предыдущего задания.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить максимально быстро бег к набивному мячу и коснуться его рукой.

### **ОЦЕНКА ИСПЫТАНИЙ**

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!», остановка секундомера осуществляется в момент касания участником набивного мяча, расположенного на линии финиша.

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

### **Примерная схема полосы препятствий (Юноши и Девушки 9-11 класс)**



## **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 стандартной 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).