

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**2018–2019 учебный год**  
**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

9-11 класс (девушки, юноши)

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ «ГИМНАСТИКА»**

**РЕГЛАМЕНТ**

**Практического испытания «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

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1.	Шагом вперед переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), <b>держать</b> – приставить ногу правую (левую) в основную стойку.....	1,0
2.	Упор присев, обозначить – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь – кувырок вперед прыжком – встать .....	0,5 +1,0
3.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (бедро при смене ног не ниже 90°) - шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы», смена ног не ниже 90 °) – шаг и, приставляя ногу, упор присев.....	0,5 + 0,5
4.	Перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук, <b>держать</b> .....	1,0
5.	Перекатом вперед – сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, <b>держать</b> .....	1,0

6.	Опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись – встать.....	0,5 + 1,0
7.	Отставляя правую (левую) на шаг в сторону, наклоном назад «мост», <i>держат</i> – поворот кругом в упор присев.....	1,0
8.	Встать, руки вверх - махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь, повернуться направо (налево) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу - прыжок вверх с поворотом на 360° .....	1,0 + 1,0

### Юноши 9-11 класс

	Связки акробатических элементов	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1.	Шагом вперед переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), <i>держат</i> – приставить ногу правую (левую) в основную стойку.....	1,0
2.	Упор присев, обозначить – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° .....	0,5 + 0,5 + 1,0
3.	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны - наклон прогнувшись, <i>обозначить</i> , стойка на голове и руках, <i>держат</i> , опуститься в упор присев – встать.....	1,0+1,0
4.	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы», смена ног не ниже 90 °) - махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь, приставить ногу в сторону движения.....	0,5 + 1,0
5.	Упор присев, перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук, <i>держат</i> – перекат вперед в сед углом, руки в стороны, <i>держат</i> .....	0,5 + 1,0
6.	Опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись – прыжок вверх с поворотом на 360° .....	1,0 + 1,0

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ**  
**«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**«Полоса препятствий»**  
(элементы прикладной физической культуры и баскетбола)  
**9-11 класс (Юноши и девушки)**  
**РЕГЛАМЕНТ**  
**Практического испытания**

## «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Испытание «Полоса препятствий» представляет собой группу физических упражнений прикладного характера и состоит из пяти **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 судьбе 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 пять 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 судьейской бригадой, состоящей из 7 человек: по одному судье оценивать каждое задание 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 и вычитают время за **бонусы** (о штрафах за ошибки и **бонусах** 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» и **бонусные** секунды. Секундомер включается по команде («Марш!» или свисток судьи) и останавливается при пересечении участником линии финиша.

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

6.3. Невыполнение одного из заданий в испытании – штраф «плюс 40 секунд» к итоговому результату.

6.4. 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, по периметру спортивного зала (24 × 12 метров).

7.2. Основой для разметки комплексного испытания является разметка баскетбольной площадки.

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

– конусы для обозначения места выполнения каждого задания – 5 шт.;

- конусы для баскетбольного задания – 2 шт.;

- конус для обегания между 4 и 5 заданиями.- 1 шт.

- маркировочная липкая лента для разметки;

– измерительная рулетка;

– секундомер – 2 шт.;

– свисток – 1 шт.;

- гимнастические маты – 3 шт. (для кувырков);

– 1 баскетбольный мяч (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов);

– баскетбольный щит с кольцом;

- волейбольный мяч – 1 шт.;

– гимнастические скакалки разной длины для разного роста участников (3 шт.);

- 3 предмета (кубика) для задания № 5 «Челночный бег».

## ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все задания в испытании выполняются строго последовательно согласно схеме.

### Задание № 1 «Ведение и бросок баскетбольного мяча в кольцо»

**Условия выполнения:** линия «старт» на баскетбольной площадке, баскетбольный щит, баскетбольный мяч (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов), два высоких конуса (фишки).

**Задание:** Начало испытания – по команде судьи («Марш!»/свисток) взять мяч, выполнить ведение мяча, обводя конус 1 с левой стороны (левой рукой), конус 2 с правой стороны (правой рукой), и выполнить бросок по кольцу в движении, используя двушажную технику.

**Указания к выполнению:** в случае непопадания мяча в корзину, участник продолжает испытание и бежит к следующему заданию (судья подбирает мяч).

#### **Штраф:**

- штраф за непопадание в корзину + 5 сек.
- штраф за касание одного конуса + 5 сек., соответственно двух конусов + 10 сек.
- штраф за нарушение обведения конуса (дальней рукой от конуса) + 5 сек.
- штраф за нарушение техники броска по кольцу (двушажная техника) + 5 сек.

**Бонус:** при попадании мячом в корзину – минус 10 сек.

### Задание № 2 «Передача волейбольного мяча вверх двумя руками в движении»

**Условия выполнения:** ограничительная линия (или разметка на полу, размеченная маркировочной лентой) представляющая собой квадрат со сторонами 3 × 3 метра, волейбольный мяч.

**Задание:** взять волейбольный мяч, лежащий на стартовой линии обозначенной зоны (или разметка на полу), представляющей собой квадрат со сторонами 3 × 3 метра, и выполнить 5 передач мяча вверх двумя руками в движении. Мяч должен подниматься на высоту не менее 1 метра над головой участника.

**Указания к выполнению:** Во время выполнения задания участник должен перемещаться в обозначенной зоне, не выходя за её пределы. Если участник во время выполнения задания уронил мяч, он должен его поднять и продолжить выполнение упражнения. Судья вслух считает засчитанные попытки. После выполнения задания (5 передач) участник ловит мяч и кладёт его (прижимает к полу!) у финишной линии (противоположная стартовой линии) зоны, и переходит к выполнению следующего задания.

#### **Штраф:**

- за каждую потерю мяча + 3 сек.
- за каждый выход из обозначенной зоны + 3 сек.
- за каждую передачу менее 1 метра высотой + 3 сек.
- за отсутствие фиксации мяча у финишной линии в конце задания + 3 сек.

### **Задание № 3 «Прыжки через скакалку»**

**Условия выполнения:** квадрат 1,5 м х 1,5 м на твердой поверхности, размеченный маркировочной лентой, гимнастическая скакалка (выбирается участником по росту до начала испытания).

**Задание:** выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперед.

**Оценивается:** навык выполнения прыжков на скакалке и уровень развития двигательных-координационных способностей.

**Указания к выполнению:**

- в случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-ти.
- выполнив 5 прыжков через скакалку, участник должен положить скакалку в маркировочном квадрате.

**Штраф:**

- участник не выполнил один или несколько прыжков + 5 сек. (за каждый прыжок).
- участник не оставил скакалку в квадрате + 5 сек.
- невыполнение задания + 20 сек.

### **Задание № 4 «Кувырки вперед»**

**Условия выполнения:** Дорожка из гимнастических матов (3 шт.).

**Задание:** Выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперед.

**Указания к выполнению:**

- кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
- кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

**Штраф:**

- выход за пределы дорожки из гимнастических матов + 5 сек.
- невыполнения одного из кувырков (каждый кувырок) + 10 сек.
- невыполнение задания + 20 сек.

### **Задание № 5 «Челночный бег»**

**Условия выполнения:** участник начинает движение от стартовой линии, обозначенной маркировочной лентой, взяв предмет (кубик), он движется к линии финиша (расстояние – 10 метров), кладет предмет (кубик) за эту линию участник возвращается к линии старта, берет второй предмет (кубик) и снова движется к линии финиша, кладет второй предмет (кубик) за линию финиша, и возвращается за третьим предметом к линии старта, взяв его, участник движется к линии финиша, пересекая её с предметом в руках.

**Указания к выполнению:** участник должен положить за линию финиша два предмета (кубика), с третьим предметом (кубиком) пересечь линию финиша.

**Штраф:**

- если предмет положен на линию финиша, или до нее + 5 сек. (за каждый из двух предметов).

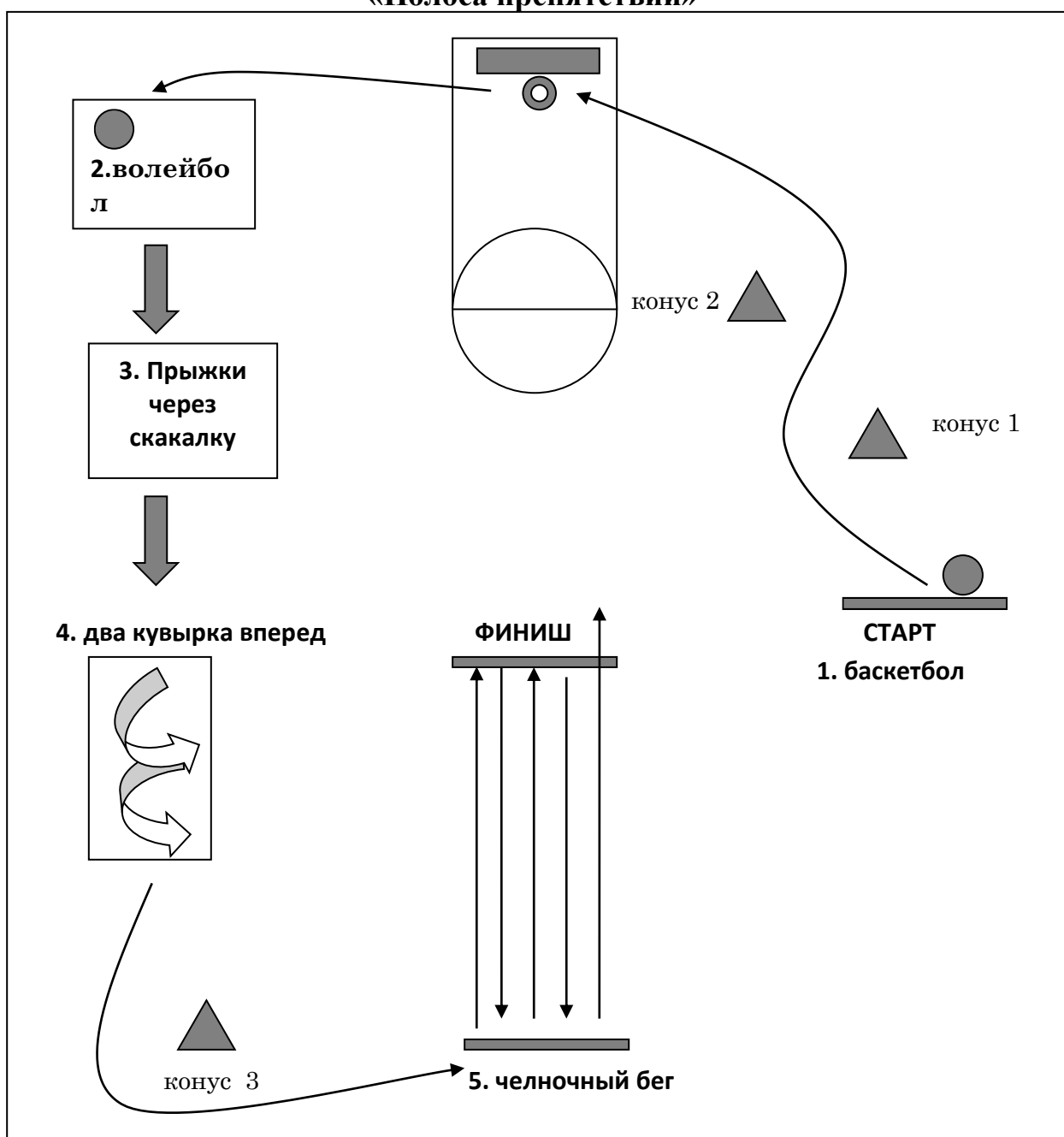
Финиш в этом задании является финишем всего испытания «Полоса препятствий».



## Описание схемы

Начало испытания – участник стоит у линии «Старт». По команде судьи («Марш!»/свисток) участник берет баскетбольный мяч и от линии старта выполняет ведение мяча, обводя конус 1 с левой стороны (левой рукой), конус 2 с правой стороны (правой рукой), и выполняет бросок по кольцу в движении, используя двушажную технику, далее бежит к выполнению Задания № 2. Берёт волейбольный мяч и выполняет 5 передач вверх в движении, ловит мяч, кладет его в зоне и движется к заданию № 3, выполняет 5 прыжков через скакалку, движется к заданию № 4, делает два кувырка слитно и затем участник бежит к заданию № 5, оббегая конус 3 с правой стороны. Выполнив задание № 5 всё испытание «Полоса препятствий» закончено, секундомер остановлен.

## Схема практического испытания по прикладной физической культуре «Полоса препятствий»



## ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Практическое 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 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 0,1 сек.

### 6. Инвентарь

- Два электронных секундомера, судейский флажок.
- Нагрудные номера (у каждого участника).