

**ПРОГРАММА  
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА XV ВСЕРОССИЙСКОЙ  
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Содержание конкурсных испытаний**

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы – юношей и девушек (раздельно).

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера, основанных на содержании образовательной программы основного общего и среднего общего образования углублённого уровня по образовательной области «Физическая культура».

Теоретико-методическое испытание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы, углубленного изучения предмета «Физическая культура».

Практическое испытание заключается в выполнении заданий по разделам: гимнастика, баскетбол, легкая атлетика, прикладная физическая культура (легкая атлетика, плавание, стрельба и др.)

**I. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**ГИМНАСТИКА  
(девушки и юноши 9-11 классы)**

**Программа испытаний**

**1.** Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет произвольный характер и составляется самими участниками из элементов, указанных в таблицах трудности, а также связующих элементов и соединений, придающих упражнению слитность и динамизм.

## 1.1. ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ ТРУДНОСТИ (ЮНОШИ)

Структурные группы		Элементы				
		0,1 балла	0,2 балла	0,3 балла	0,4 балла	0,5 балла
А	Равноесия (держать 2 сек)	<b>А.1.</b> Сед углом, руки в стороны	<b>А.2.</b> Равноесие на одной ноге («Ласточка»)	<b>А.3.</b> Фронтальное равноесие с захватом	<b>А.4.</b> Боковое равноесие	<b>А.5.</b> Фронтальное равноесие
		<b>В.1.</b> Стойка на лопатках без помощи рук	<b>В.2.</b> Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках	<b>В.3.</b> Силой согнувшись, стойка на голове и руках	<b>В.4.</b> Махом одной, толчком другой стойка на руках	<b>В.5.</b> Силой согнувшись стойка на руках («спичак»)
С	Кувьрки вперед	<b>С.1.</b> Кувьрок вперед	<b>С.2.</b> Кувьрок вперед прыжком	<b>С.3.</b> Кувьрок вперед согнувшись в стойку ноги вместе	<b>С.4.</b> Из стойки на руках, обозначить, кувьрок вперед упор присев	<b>С.5.</b> Из стойки на руках, обозначить, кувьрок, вперед согнувшись в стойку ноги вместе
		<b>Д.1.</b> Кувьрок назад	<b>Д.2.</b> Кувьрок назад согнувшись	<b>Д.3.</b> Кувьрок назад в стойку на руках, обозначить	<b>Д.4.</b> Кувьрок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить	<b>Д.5.</b> Кувьрок назад согнувшись в стойку на руках с прямыми руками, обозначить

<b>Е</b>	<b>Прыжки с изменением положения ног</b>	<b>Е.1.</b> Прыжок в группировке	<b>Е.2.</b> Прыжок со сменой ног («ножницы»)	<b>Е.3.</b> Прыжок сгибаясь вперёд ноги врозь	<b>Е.4.</b> Прыжок сгибаясь вперёд ноги вместе	<b>Е.5.</b> Прыжок согнув ноги в упор лёжа
<b>Ф</b>	<b>Прыжки с поворотами</b>	<b>Ф.1.</b> Прыжок с поворотом на 180°	<b>Ф.2.</b> Прыжок с поворотом на 360°	<b>Ф.3.</b> Прыжок с поворотом на 540°	<b>Ф.4.</b> Прыжок с поворотом на 720°	<b>Ф.5.</b> Прыжок с поворотом на 900°
<b>Г</b>	<b>Перевороты</b>	<b>Г.1.</b> Переворот в сторону («колесо»)	<b>Г.2.</b> Переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку	<b>Г.3.</b> Переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат»)	<b>Г.4.</b> Темповой переворот вперед	<b>Г.5.</b> Темповой переворот назад («фляк»)
<b>Н</b>	<b>Сальто</b>				<b>Н.4.</b> Сальто вперёд или назад	<b>Н.5.</b> Сальто вперёд или назад согнувшись

## 1.2. Требования к выполнению отдельных элементов юношами

Элементы трудности выполняются с учётом следующих основных требований.

**А. Равновесия** – удержание позы 2 секунды.

**А.1.** – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз.

**А.2.** – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.

**А.3.** – пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону.

**А.4.** – туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая.

**А.5.** - пятка поднятой ноги на уровне плеч, руки произвольно.

**В. Стойки** – удержание позы 2 секунды.

**В.1.** – полностью выпрямленное вертикальное положение тела.

**В.2.** – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.

**В.3.** – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги врозь или вместе.

**В.4.** – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

**В.5.** – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры и сгибания рук, ноги врозь или вместе.

**С. Кувырки вперёд**

**С.1.** – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

**С.2.** – явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.

**С.3.** – ноги прямые, без удара о пол при завершении.

**С.4.** – фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.

**С.5.** – фиксация стойки на руках 1 секунду, ноги прямые и вместе, без удара о пол при завершении.

**Д. Кувырки назад**

**Д.1.** – плотная группировка, без касания коленями опоры.

**Д.2.** – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.

**Д.3.** – фиксация стойки на руках 1 секунду.

**Д.4.** – ноги полностью выпрямлены, фиксация стойки на руках 1 секунду.

**Д.5.** – ноги и руки полностью выпрямлены; фиксация стойки на руках 1 секунду.

**Е. Прыжки с изменением положения ног**

**Е.1.** – обозначить плотную группировку, бедра не ниже горизонтали.

**Е.2.** – смена прямых ног не ниже горизонтали.

**Е.3.** – туловище вертикально, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.

**Е.4.** – туловище вертикально, ноги вместе в горизонтальной плоскости.

**Е.5.** – полное сгибание ног, выпрямление тела до касания руками опоры, отсутствие удара о пол при завершении.

### **Ф. Прыжки с поворотами**

**Ф.1 - 5.** – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

### **Г. Перевороты**

**Г.1 – 2** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа.

**Г.3.** - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах; соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две ноги.

**Г.4.** – допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега, на одну или две ноги.

**Г.5.** – допускается выполнение с места или рондата на одну или две ноги.

### **Н. Сальто**

**Н.3,5.** – допускается выполнение с 2-3 шагов разбега или переворота вперёд, в группировке (Н.5.-согнувшись), приземление без потери равновесия.

**Н.4,5.** – допускается выполнение с места или рондата, в группировке (Н.5.-согнувшись), приземление без потери равновесия.

### 1.3. ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ ТРУДНОСТИ (ДЕВУШКИ)

Структурные группы		Стоимость элементов				
		0,1 балла	0,2 балла	0,3 балла	0,4 балла	0,5 балла
А	Равновесия (держат 2 сек)	<b>А.1.</b> Фронтальное равновесие с захватом	<b>А.2.</b> Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	<b>А.3.</b> Мост с опорой на одну ногу	<b>А.4.</b> Сед углом, руки в стороны	<b>А.5.</b> Фронтальное равновесие
		<b>В.1.</b> Стойка на лопатках	<b>В.2.</b> Стойка на лопатках без помощи рук	<b>В.3.</b> Силой, сгибая ноги стойка на голове и руках	<b>В.4.</b> Силой согнувшись стойка на голове и руках	<b>В.5.</b> Махом одной, толчком другой стойка на руках
С	Кувырки вперёд	<b>С.1.</b> Кувырок вперед	<b>С.2.</b> Кувырок вперед прыжком	<b>С.3.</b> Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	<b>С.4.</b> Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе	<b>С.5.</b> Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперёд в упор присев
		<b>Д.1.</b> Кувырок назад	<b>Д.2.</b> Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь	<b>Д.3.</b> Кувырок назад согнувшись в стойку ноги вместе	<b>Д.4.</b> Кувырок назад в стойку на руках, обозначить	<b>Д.5.</b> Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить
Е	Повороты на одной ноге,	<b>Е.1.</b> Поворот на 180°	<b>Е.2.</b> Поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд	<b>Е.3.</b> Поворот на 360°, отводя свободную ногу назад	<b>Е.4.</b> Поворот на 540°	<b>Е.5.</b> Поворот на 720°

<b>Ф</b>	<b>Прыжки с изменением положения ног и поворотами</b>	<b>Ф.1.</b> Прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик»)	<b>Ф.2.</b> Прыжок со сменой ног («ножницы»)	<b>Ф.3.</b> Прыжок с поворотом на 360°	<b>Ф.4.</b> Прыжок с поворотом на 540°	<b>Ф.5.</b> Прыжок с поворотом на 720°
<b>Г</b>	<b>Перевороты</b>	<b>Г.1.</b> Переворот в сторону («колесо»)	<b>Г.2.</b> Переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку	<b>Г.3.</b> Переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат»)	<b>Г.4.</b> Медленный переворот вперед или назад («перекидка»)	<b>Г.5.</b> Темповой переворот вперед или назад («фляк»)
<b>Н</b>	<b>Сальто</b>					<b>Н.4.</b> Сальто вперед или назад в группировке

#### **1.4. Требования к выполнению отдельных элементов девушками**

Девушки выполняют элементы трудности с учётом основных требований, предъявляемых к аналогичным элементам у юношей.

#### **Дополнительно:**

**А.3.** – свободная нога прямая и поднята вертикально, руки и опорная нога прямые.

**В.1.** – полностью выпрямленное вертикальное положение тела, локти на ширине плеч.

**Е.1-3.** – открытые повороты («плечом вперед»), выполняются на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны.

**Е.4-5.** – повороты могут быть как открытые («плечом вперед»), так и закрытые («плечом назад»), выполняться на носке, без подскоков, сохраняя строго вертикальное положение туловища, положение свободной ноги и рук произвольно.

**Е.1-5.** – неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.

**Ф.1.** – смена согнутых ног не ниже горизонтали.

**G.4.** – допускается выполнение на одну или две ноги, а также со сменой ног при прохождении стойки на руках.

## **2. Требования к составлению упражнения**

2.1. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, без неоправданных пауз и должно представлять собой логично выстроенную композицию двигательных действий. Нарушение композиционной целостности упражнения наказывается сбавкой до **0,5** балла.

2.2. Количество элементов и соединений в упражнении не ограничено.

2.3. Продолжительность упражнения, как у девушек, так и у юношей не должна превышать **1** минуты **10** секунд.

2.4. Участник имеет право несколько раз повторять один и тот же элемент, но его трудность будет засчитана только один раз.

2.5. В упражнении, как у девушек, так и юношей, должны быть представлены элементы семи структурных групп (**A – G**). За каждую отсутствующую структурную группу производится сбавка **1,0** балл.

2.6. Элементы структурной группы «**H** - сальто» включаются в упражнение по желанию участника.

2.7. Между двумя статическими элементами (равновесиями и/или стойками) должно быть не менее одного элемента динамического характера.

## **3. Участники**

3.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

3.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, оставляя плечи открытыми. Гимнастическое трико должно плотно облегать ногу, а спортивные шорты не должны закрывать колени.

3.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

3.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

3.5. Использование ювелирных украшений и часов не допускается.

3.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

## **4. Порядок выступлений**

4.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

4.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность и формуляр, в котором указываются идентификационные номера и стоимость всех элементов трудности в порядке их выполнения. В противном случае, стоимость этих элементов не будет засчитана.

4.3. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

4.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

4.5. Если акробатическое упражнение выполняется более **1 мин 10 сек**, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За **10 сек**, до окончания указанного времени, подаётся предупреждающий сигнал.

4.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **5** секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

4.7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.

4.8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (гимнастическом настиле) и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

4.9. Оказанная участнику при выполнении упражнения помощь наказывается сбавкой **1,0** балл.

4.10 Представителям регионов не разрешается разговаривать, вести фото и видеосъёмку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.

4.11. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.

4.12. За нарушение, предусмотренное п. 4.10. Главный судья имеет право удалить представителя региона из зала. За нарушение, предусмотренное п.4.11. - наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

## **5. Повторное выступление**

5.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к ко-

торым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещения, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

5.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

5.3. Только Главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

5.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

## **6. Разминка**

6.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **20** секунд на одного человека.

## **7. Судьи**

7.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

7.2. Жюри состоит из Главного судьи и двух судейских бригад, каждую из которых возглавляет арбитр.

7.3. Бригада «**А**», оценивает трудность выполненного упражнения, бригада «**В**» - технику и стиль исполнения.

## **8. «Золотое правило»**

8.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, связанный с выполнением элементов повышенной трудности, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

## **9. Оценка трудности упражнения бригадой «А»**

9.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов трудности составляет оценку за трудность.

9.2. Заявленные участником элементы, указанные в таблицах трудности, засчитываются, если они выполнены без ошибок, приводящих к их сильному, до неузнаваемости искажению.

## **10. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»**

10.1. Все исполняемые участниками элементы трудности, связующие элементы и соединения должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

10.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным, учитывая современные требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

10.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

10.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1-0,2** балла, средними – **0,3 – 0,4** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла. Касание пола за ограничительными линиями акробатической дорожки наказывается сбавкой в **1,0** балл.

10.5. 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; приземление не на стопы при выполнении прыжков.

## **11. Окончательная оценка**

11.1. Общая стоимость всех выполненных элементов, заявленных участником в соответствии с таблицей элементов трудности, составляет оценку за трудность упражнения. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, при выведении которой из **10,0** баллов вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения элементов трудности, а также связующих элементов и соединений. Из полученной суммы вычитаются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения.

11.2. Окончательная оценка не ограничена.

## **12. Протесты**

12.1. Протест подаётся самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в порядке, установленном Жюри олимпиады. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

12.2. Протест может быть подан на оценку выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки Председателя судейского жюри не принимается.

## **13. Оборудование**

13.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3 см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

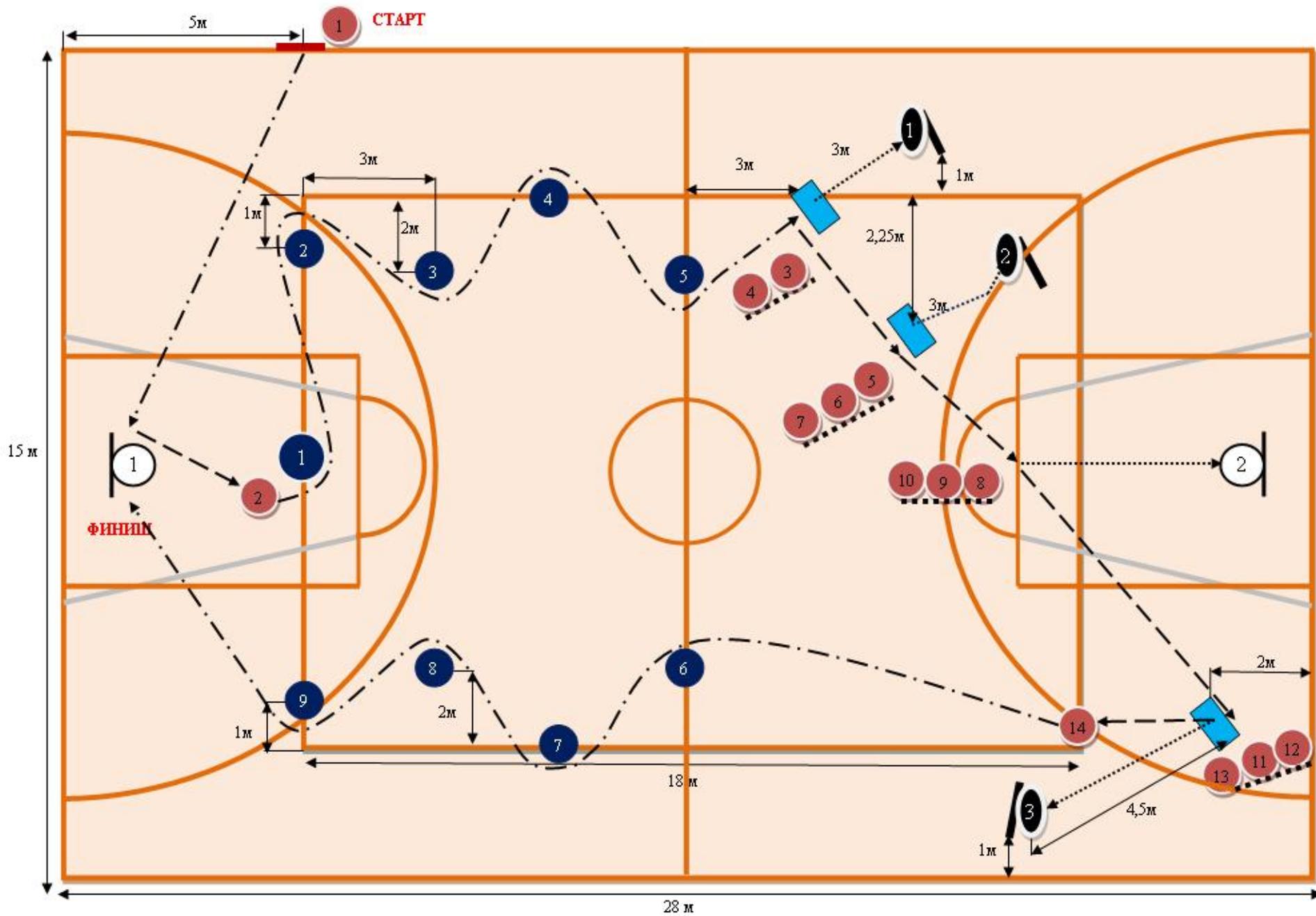
13.2. Вокруг акробатической дорожки имеется зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

# БАСКЕТБОЛ

## Программа испытания

Участник находится за боковой линией на линии старта лицом к кольцу №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой к кольцу и выполняет бросок по кольцу правой рукой используя двушажную технику. Бежит к мячу №2, берет его и обводит стойку №1 с правой стороны дальней рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с правой стороны и двигается к стойке №3, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, далее последовательно обводит стойки и №4 с левой стороны и стойку №5 с правой стороны дальней рукой от стойки, продолжает ведение мяча и выполняет передачу двумя руками от груди в «цель №1» из зоны для выполнения передачи (в случае непопадания в цель, участник выполняет передачу мячом №3, используя вторую попытку, в случае повторного не попадания, использует третью попытку мячом №4). После того как участник поразил цель №1 (или использовал все три попытки), он без мяча перемещается к цели №2 для выполнения передачи из специально отведенной зоны с ударом мяча об пол двумя руками от груди (используя три попытки в случае непопадания в цель). После попадания в цель №2 (или использования всех трех попыток), участник перемещается к линии штрафного броска без мяча и выполняет бросок по кольцу №2 мячом №8 (в случае непопадания в кольцо, участник выполняет бросок мячом №9, используя вторую попытку, в случае повторного непопадания кольцо, использует третью попытку мячом №10). После того как участник попал в кольцо (или использовал все три попытки) он перемещается без мяча кратчайшим путем в угол площадки для выполнения дальней передачи двумя руками от груди. Берет мяч №11 и выполняет передачу в цель №3 из зоны для выполнения передачи (в случае непопадания в цель, участник выполняет передачу 12 мячом, используя вторую попытку, в случае повторного не попадания, использует третью попытку мячом №13). После выполнения передачи участник бежит к мячу №14, берет мяч и выполняет ведение правой рукой к стойке №6, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки, далее последовательно обводит стойку №8 с правой стороны и стойку №9 с левой стороны дальней рукой от стойки, выполняет ведение мяча к кольцу №1 левой рукой и выполняет бросок по кольцу левой рукой используя двушажную технику. После выполнения броска конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.



### Условные обозначения

	направление движения с ведением мяча		направление движения без мяча
	стойка		кольцо
	линия старта		Зона для выполнения передачи мяча 1x2 м
	баскетбольный мяч		Цель для выполнения передачи
	Направления полета мяча		Приспособление для укладки баскетбольных мячей

## Регламент испытания «Баскетбол»

### **1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судьи.

### **2. Спортивная форма**

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.

2.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

### **3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

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

3.5. За нарушения дисциплины главный судья выносит замечание, а в случае неспортивного поведения может отстранить от участия в испытании.

### **4. Повторное выступление**

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

## **5. Разминка.**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 3 минут на смену.

## **6. Судьи**

Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.

## **7. Оценка испытаний**

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

### **Штрафное время:**

- непопадание мяча в кольцо – плюс 5 с;
- выполнение броска в кольцо мячами №1, №14 неуказанным способом (двушажная техника) – плюс 5 с;
- бросок в кольцо мячами №1, №14 не той рукой – плюс 5с;
- за каждое невыполнение штрафного броска (в случае непопадания в кольцо) – плюс 5 с;
- обводка стойки не с той стороны – плюс 5 с;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) – плюс 5 с;
- сбивание стойки - плюс 5 с;
- пропуск обводки одной из стоек - плюс 10 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение,) - плюс 1 с за каждое нарушение;
- заступ за линию старта, линия штрафного броска - плюс 2 с;
- невыполнение передачи двумя руками от груди (в случае непопадания в цель) – плюс 3 с за каждое невыполнение;
- выполнение передачи мяча с нарушением зоны передачи - плюс 3 с;
- непопадание мяча в цель из зоны передачи – плюс 3 с.
- невыполнение одного из ниже перечисленных блоков – конкурсное испытание считается невыполненным, дисквалификация участника.
- обводка стоек №2-5;
- обводка стоек №6-9;
- передача мяча в цель №1;
- передача мяча в цель №2;
- передача мяча в цель №3;
- броски по кольцу со штрафной линии.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** **(девушки и юноши 9-11 классы)**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции бегом (на стадионе или в манеже):

**Девушки 9-11 классы:** 2000 м.

**Юноши 9-11 классы:** 3000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

### **РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

#### **1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри,
- главного судьи по испытанию,
- судей.

#### **2. Участники**

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты (штаны), футболку (куртку) и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

2.4 В случае неявки на старт, участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов в испытании.

#### **3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.

3.4. Все участники одного забега должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения, указанные в п.п. 3.4., главный судья имеет право наказать участника штрафом **5 сек**, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

#### **4. Повторное выступление**

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

#### **5. Разминка**

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

#### **6. Судьи**

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

#### **7. Время выступления**

Запуск секундомера осуществляется с выстрелом, сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

## ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (девушки и юноши 9-11 классы)

Задание «Прикладная физическая культура» состоит из восьми двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера. Участник выполняет задания последовательно, в установленном Программой олимпиады порядке. В случае нарушения нижеприведенных указаний к выполнению и ошибок при выполнении, участник считается как не выполнивший задание и получает в текущем двигательном задании 0 баллов. В случае неявки на одно из восьми заданий, участник за испытание «Прикладная физическая культура» получает 0 баллов

### ЗАДАНИЕ 1. «Бег на 100 м»

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Беговая дорожка 100 м с зонами старта и финиша.

**ЗАДАНИЕ:** Преодолеть дистанцию бегом за максимально короткое время.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития быстроты. Фиксируется время преодоления дистанции.

	Юноши			Девушки		
Результат (сек.)	14,31-14,60	13,81-14,30	13,80	17,61-18,00	16,31-17,60	16,30
Кол-во баллов	1,0	2,0	3,0	1,0	2,0	3,0

#### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Бег необходимо выполнять с низкого или высокого старта (по выбору участника) в рамках своей дорожки, не задевая других участников и не сокращая дистанции.

2. Соблюдать технику спортивного бега.

### ЗАДАНИЕ 2. «Бег на 3000м и на 2000м»

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Открытый стадион или спортивный манеж с зонами старта и финиша.

**ЗАДАНИЕ:** Преодолеть дистанцию бегом за максимально короткое время: юноши бегут 3000 метров, девушки бегут 2000 метров.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития выносливости, двигательных способностей. Фиксируется время преодоления дистанции.

	Юноши – 3000 м			Девушки – 2000 м		
Результат (мин, сек)	14,41-15.10	13,11-14,40	13.10	11,21-11.50	9,51-11,20	9.50
Кол-во баллов	1,0	2,0	3,0	1,0	2,0	3,0

### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Бег необходимо выполнять с низкого или высокого старта (по выбору участника), не задевая других участников.
2. Соблюдать технику спортивного бега.

### ЗАДАНИЕ 3. «Подтягивание из виса на высокой перекладине/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Спортивный зал или манеж с наличием турника.

ЗАДАНИЕ: Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине; девушки выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы и координационных способностей. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний/отжиманий.

	Юноши			Девушки		
Результат (кол-во раз)	8	10	13	9	10	16
Кол-во баллов	1,0	2,0	3,0	1,0	2,0	3,0

### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

#### ОШИБКИ:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформой».

мы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение задания.

**ОШИБКИ:**

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 в исходном положении;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градус-

сов.

#### **ЗАДАНИЕ 4. «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Спортивный зал или манеж с наличием гимнастической скамейки.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить наклон вперед ниже уровня скамьи из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ступни ног – параллельно на ширине 10-15 см, руки – прямые).

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития гибкости и координационные способности. Измеряется нижняя точка ниже уровня гимнастической скамейки, до которой достают вытянутые пальцы рук.

	Юноши			Девушки		
Результат (см)	6	8	13	7	9	16
Кол-во баллов	1,0	2,0	3,0	1,0	2,0	3,0

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

2. Наклон необходимо выполнять как можно ниже, не сгибая ног в коленных суставах, с обязательной фиксацией движения прямыми руками.

**ОШИБКИ:**

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

### **ЗАДАНИЕ 5. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Спортивный зал или манеж с сектором для прыжков, площадка с линией старта – линией отталкивания; зоной приземления с контрольной разметкой.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития скоростно-силовых способностей. Измеряется дальность приземления.

	Юноши			Девушки		
Результат (см)	200 - 209	210 - 229	230	160 - 169	170 - 184	185
Кол-во баллов	1,0	2,0	3,0	1,0	2,0	3,0

#### **УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. И.п. – ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным отталкиванием двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

2. Участнику предоставляются три попытки, в зачет идет лучший результат.

#### **ОШИБКИ:**

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

### **ЗАДАНИЕ 6. «Поднимание туловища из положения лежа на спине»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Спортивный зал или манеж.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить за 1 минуту максимально возможное количество подниманий туловища из исходного положения лежа на спине.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития силы. Фиксируется количество правильно исполненных подниманий туловища.

	Юноши			Девушки		
Результат (кол-во раз в 1 минуту)	30	40	50	20	30	40
Кол-во баллов	1,0	2,0	3,0	1,0	2,0	3,0

### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Для выполнения упражнения формируются пары, один из участников выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. После тестируемые меняются местами.

2. Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

### ОШИБКИ:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);7
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

### **ЗАДАНИЕ 7. «Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: зал с сектором для стрельбы.

ЗАДАНИЕ: выполнить стрельбу из электронного оружия на дистанцию 10 м из положения сидя за столом или стоя с опорой локтей о стол или стойку.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития координационных способностей. Фиксируется точность попадания в мишень.

Результат (очки)	Юноши			Девушки		
	18	25	30	18	25	30
Кол-во баллов	1,0	2,0	3,0	1,0	2,0	3,0

### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. При выполнении прицеливания и стрельбы необходимо держать оружие прямо, не наклоняя его в какую-либо сторону.

2. Участнику предоставляются три пробных выстрела, пять – зачетных.

## ЗАДАНИЕ 8. «Метание спортивного снаряда или Плавание на 50м» (по выбору участника)

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Для метаний – манеж, стадион или любая ровная площадка в коридор шириной 15 метров; для плавания – бассейн длиной не менее 25 м.

**ЗАДАНИЕ «Метание спортивного снаряда»:** метнуть спортивный снаряд весом 700 г – для юношей, весом 500 г – для девушек в обозначенную зону.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития силовых и координационных способностей. Измеряется расстояние в метрах от линии метания до места приземления снаряда.

	Юноши			Девушки		
Результат (м)	27	32	38	13	17	21
Кол-во баллов	1,0	2,0	3,0	1,0	2,0	3,0

### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Метание может выполняться с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

2. Участнику дается право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

### ОШИБКИ:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

**ЗАДАНИЕ «Плавание»:** проплыть 50 метров наиболее удобным для участника способом.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития скоростно-силовых и координационных способностей.

	Юноши		Девушки	
Результат (мин, с)	Без учета времени	0,41	Без учета времени	1,10
Кол-во баллов	2,0	3,0	2,0	3,0

### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Начинать испытание можно в зависимости от предпочтений участника: с тумбы, бортика бассейна, либо прямо из воды.

2. Преодолев установленную дистанцию, необходимо дотронуться до края бассейна любой частью тела.

3. Во время плавания необходимо сделать разворот наиболее удобным способом, с обязательным касанием края бассейна руками либо ногами.

**ОШИБКИ:**

1. Ходьба по дну бассейна

2. Использование любых предметов для поддержки плавучести.

3. Остановки на дистанции.

#### **ДЕВУШКИ**

	Виды испытаний	10 Апреля	11 Апреля	12 Апреля	13 Апреля
1	Прыжок в длину с места				
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине				
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье				
5	Бег 2000м				
6	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (10 метров)				
7	Бег 100м				
8	Метание спортивного снаряда или Плавание				

#### **ЮНОШИ**

	Виды испытаний	10 Апреля	11 Апреля	12 Апреля	13 Апреля
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине				
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье				
3	Прыжок в длину с места				
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине				
5	Бег 3000м				
6	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (10 метров)				
7	Бег 100м				
8	Метание спортивного снаряда или Плавание				

# РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи;
- судей на заданиях;

## 2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

## 3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 10 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

3.6. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья имеет право наказать участника штрафом (минус 0,1 балла от общей суммы баллов за испытание), а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

## 4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

## **5. Разминка**

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более **30** секунд на одного участника.

## **6. Судьи**

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

## **7. Оценка испытания**

Баллы, полученные участником за выполнение каждого задания, определяются с точностью до 1 балла.

Общая оценка испытания определяется, исходя из суммы баллов за все выполненные задания с учетом бонуса.

**БОНУС:** участник, набравший во всех испытаниях максимальное количество баллов получает бонус плюс 1 балл.

Победитель определяется по наибольшему количеству баллов, полученных за выполнение всех заданий с учетом бонуса (при наличии).