

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

13 – 19 апреля 2019г.  
г. Ульяновск



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

**Содержание конкурсных испытаний**

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (общей) 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, углубленного уровня изучения предмета «Физическая культура».

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

Практические испытания заключаются в выполнении заданий по разделам: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, прикладная физическая культура.

# І. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

## ГИМНАСТИКА (девушки и юноши)

### Программа испытаний

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

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке, со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка. В случае изменения последовательности элементов в соединении каждой структурной группы, его трудность засчитана не будет.

Отсутствие в акробатической комбинации структурной группы наказывается сбавкой в 2,0 балла.

### 2. ЮНОШИ

Структурные группы		Элементы			
		0,7 балла	0,9 балла	1,2 балла	1,5 балла
<b>А</b>	<b>Стойка на руках, обозначить и кувырки вперед</b>	<b>А.1.</b> Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев	<b>А.2.</b> Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	<b>А.3.</b> Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе	<b>А.4.</b> Из упора стоя согнувшись (ноги врозь), силой, стойка на руках («спичак»), обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе
<b>В</b>	<b>Повороты на одной ноге и равновесия (держат 2 сек)</b>	<b>В.1.</b> Одноименный поворот на одной на 360°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь, руки в стороны, при-	<b>В.2.</b> Одноименный поворот на одной на 360°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь и боковое равновесие, держать	<b>В.3.</b> Одноименный поворот на одной на 540°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь и фронтальное равно-	<b>В.4.</b> Одноименный поворот на одной на 540°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь и фронтальное равно-

		ставить правую (левую) в о.с. и шагом вперед переднее равновесие («Ласточка»), держать		весие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеча), держать	весие (пятка поднятой ноги на уровне груди), держать
<b>С</b>	<b>Из стойки на голове и руках, держать кувырок вперед в сед и равновесия в седах и упорах (держать 2 сек)</b>	<b>С.1.</b> Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать, сгибая ноги, упор присев - кувырок вперед согнувшись в сед и, сгибаясь сед углом, держать	<b>С.2.</b> Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать, сгибая ноги, упор присев - кувырок вперед согнувшись в сед и, сгибаясь сед углом, руки в стороны, держать	<b>С.3.</b> Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, сгибая ноги, упор присев - кувырок вперед согнувшись в сед и, сгибаясь упор углом ноги вместе, держать	<b>С.4.</b> Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, сгибая ноги, упор присев - кувырок вперед согнувшись в сед и сгибаясь, высокий угол ноги вместе, держать
<b>Д</b>	<b>Соединения кувырков назад</b>	<b>Д.1.</b> Из упора присев кувырок назад в упор стоя согнувшись и кувырок назад согнувшись	<b>Д.2.</b> Из упора присев кувырок назад и кувырок назад в стойку на руках, обозначить	<b>Д.3.</b> Из упора присев кувырок назад в упор стоя согнувшись и кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить	<b>Д.4.</b> Кувырок назад согнувшись и кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить
<b>Е</b>	<b>Кувырки вперед и прыжки с изменением положения ног и поворотами</b>	<b>Е.1.</b> Кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360 <sup>0</sup>	<b>Е.2.</b> Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх в группировке - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360 <sup>0</sup>	<b>Е.3.</b> Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх сгибаясь вперед ноги врозь («щучка») - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 540 <sup>0</sup>	<b>Е.4.</b> Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх сгибаясь вперед ноги врозь («щучка») - кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 720 <sup>0</sup>
<b>Н</b>	<b>Перевороты</b>	<b>Н.1.</b> Махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны	<b>Н.2.</b> Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») и переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны	<b>Н.3.</b> Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») и переворот в сторону с поворотом на 90 <sup>0</sup> («фрондат»)	<b>Н.4.</b> Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку и переворот в сторону с поворотом на 90 <sup>0</sup> («фрондат»)

**Дополнительная трудность – 2,0 балла (0,5 балла за каждый элемент)**

**H.5.** - темповой переворот вперед;

**H.6.** - темповой переворот назад («фляк»);

**S.1.** – сальто вперед (группированное, согнувшись, прогнувшись);

**S.2.** – сальто назад (группированное, согнувшись, прогнувшись).

**Примечание:**

1. Для составления комбинации из каждой группы трудности берется **только одно соединение**;

2. Если темповой переворот назад («фляк») и/или сальто назад выполняются после переворота в сторону с поворотом на  $90^0$  («рондата»), то в этом случае его трудность считается один раз;

Включение в упражнение **медленных** (девушки) или **темповых переворотов и сальто** должно быть логичным, не нарушая порядок элементов в соединении, а также композиционную целостность упражнения.

**2.2. Требования к выполнению отдельных элементов юношами**

Элементы трудности выполняются с учётом следующих основных требований.

**Кувырки вперед**

**Кувырок вперёд** - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

**Кувырок вперед прыжком** - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.

**Из стойки на руках – кувырок вперед** – фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.

**Из стойки на руках – кувырок вперед согнувшись** – фиксация стойки на руках 1 секунду, ноги прямые и вместе, без удара о пол при завершении.

**Равновесия** – удержание позы 2 секунды.

**Переднее равновесие** – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.

**Фронтальное равновесие с захватом** – пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону.

**Боковое равновесие** – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.

**Фронтальное равновесие** - пятка поднятой ноги на уровне груди, руки произвольно.

**Равновесия в седах и упорах** – удержание позы 2 секунды.

**Сед углом, руки в стороны** – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз.

**Упор углом** – ноги прямые, пятки пола не касаются.

**Упор углом ноги врозь** – ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости, ноги прямые, пятки пола не касаются.

**Высокий угол** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня плеч.

**Стойки** – удержание позы 2 секунды.

**Силой, сгибая ноги стойка на голове и руках** – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.

**Силой, согнувшись, стойка на голове и руках** – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги врозь или вместе.

**Стойка на руках** – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

**Из упора стоя согнувшись (ноги врозь), силой, стойка на руках («спичак»)** – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры и сгибания рук, ноги врозь или вместе.

**Кувырки назад**

**Кувырок назад** – плотная группировка, без касания коленями опоры.

**Кувырок назад согнувшись** – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.

**Кувырок назад в стойку на руках** – фиксация стойки на руках 1 секунду.

**Кувырок назад согнувшись в стойку на руках** – ноги полностью выпрямлены, фиксация стойки на руках 1 секунду.

**Прыжки**

**«Щучка»** – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.

**Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь** – полное разгибание в тазобедренном и плечевом суставах, ноги разведены на угол не менее 90°.

**Прыжок вверх в группировке** – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, плотная группировка (захват голени руками ближе к голеностопам).

**Прыжки вверх с поворотами** – 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.

**Перевороты**

**Темповой переворот вперед** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа, соединяя пря-

мые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две ноги. Допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега.

**Темповой переворот назад** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа, выполнить курбет на две ноги. Допускается выполнение с места или рондата.

**Повороты на одной ноге** – выполняются вертикально с выпрямленным положением тела строго на носке опорной ноги без переступаний и подскоков. Свободная нога, согнута вперед и прижата носком к колену (прямая, отведена назад-книзу на 45°). Недоворот стопы при завершении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

### Сальто

**Сальто вперед** – допускается выполнение с 2-3 шагов разбега или переворота вперед. Приземление без потери равновесия.

**Сальто назад** – допускается выполнение с места или рондата и/или «фляка». Приземление без потери равновесия.

## 3. ДЕВУШКИ

Структурные группы		Элементы			
		0,7 балла	0,9 балла	1,2 балла	1,5 балла
<b>А</b>	<b>Стойка на руках, обозначить и кувырки вперед</b>	<b>А.1.</b> Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев	<b>А.2.</b> Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	<b>А.3.</b> Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе	<b>А.4.</b> Из упора стоя согнувшись (ноги врозь), силой, стойка на руках («спичак»), обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе
<b>В</b>	<b>Повороты на одной ноге и равновесия (держать 2 сек)</b>	<b>В.1.</b> Одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута вперед, носок у колена и шагом вперед равновесие на одной, другую согнуть назад, с захватом, бедро горизонтально, держать	<b>В.2.</b> Одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута вперед, носок у колена и шагом вперед переднее равновесие («Ласточка»), держать	<b>В.3.</b> Одноименный поворот на одной на 360°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь, руки в стороны и фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне уха), держать	<b>В.4.</b> Одноименный поворот на одной на 540°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь, руки в стороны и фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне плеча), держать

<b>С</b>	<b>Мост (держать 2 сек)</b>	<b>С.1.</b> Из стойки на ногах, руки вверх, наклоном назад – мост, держать и поворот направо (налево кругом) в упор присев	<b>С.2.</b> Из стойки на ногах, руки вверх, наклоном назад – мост (обозначить) – мост, сгибая правую (левую) вперед, держать, приставить правую (левую) и поворот направо (налево кругом) в упор присев	<b>С.3.</b> Из стойки на ногах, руки вверх, наклоном назад – мост (обозначить) – мост, правую (левую) вперед, держать, приставить правую (левую) и поворот направо (налево кругом) в упор присев	<b>С.4.</b> Из стойки на руках, обозначить – мост, держать и поворот направо (налево кругом) в упор присев
<b>Д</b>	<b>Соединения кувырок назад</b>	<b>Д.1.</b> Из упора присев кувырок назад и кувырок назад в упор стоя согнувшись	<b>Д.2.</b> Из упора присев кувырок назад в упор стоя согнувшись и кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку руки вверх	<b>Д.3.</b> Из упора присев кувырок назад и кувырок назад в стойку на руках, обозначить	<b>Д.4.</b> Кувырок назад в упор стоя согнувшись и кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить
<b>Е</b>	<b>Кувырки вперед и прыжки с изменением положения ног и поворотами</b>	<b>Е.1.</b> Кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	<b>Е.2.</b> Кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360 <sup>0</sup>	<b>Е.3.</b> Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360 <sup>0</sup>	<b>Е.4.</b> Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 540 <sup>0</sup>
<b>Н</b>	<b>Перевороты</b>	<b>Н.1.</b> Махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны	<b>Н.2.</b> Махом левой, толчком правой, переворот вправо («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот направо и махом правой, толчком левой переворот влево («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	<b>Н.3.</b> Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») и переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны	<b>Н.4.</b> Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») и переворот в сторону с поворотом на 90 <sup>0</sup> («рондат»)

**Дополнительная трудность – 2,0 балла (0,5 балла за каждый элемент)**

**Н.5.** – медленный и/или темповой переворот вперед;

**Н.6.** – медленный и/или темповой переворот назад;

**S.1.** – сальто вперед (группированное, согнувшись, прогнувшись);

**S.2.** - сальто назад (группированное, согнувшись, прогнувшись).

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

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

#### **Дополнительно:**

**Равновесие на одной, другую согнуть назад, с захватом, бедро горизонтально** - туловище вертикально, бедро без разворота наружу (стопа, носком в потолок), горизонтально.

**Мост** – плечи расположены за кистями рук, ноги и руки выпрямлены, допускается разведение ступней ног на ширине плеч.

**Мост свободная нога, согнутая или прямая** – свободная нога согнутая/прямая и поднята вертикально, руки и опорная нога прямые.

**Мост из стойки на руках** – медленное опускание ног без удара ими о пол.

**Медленный переворот вперед** – выполняется без фиксации переднего равновесия. Допускается выполнение со сменой ног при прохождении стойки на руках и приземлением на одну ногу, другая вперед на носок.

**Медленный переворот назад** – выполняется из стойки на одной, другая вперед на носок. Допускается выполнение со сменой ног при прохождении стойки на руках и приземлением на одну ногу, другая назад на носок.

### **4. Требования к выполнению упражнения**

4.1. 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.

4.2. Продолжительность упражнения, имеющего **базовую трудность**, как у девушек, так и у юношей не должна превышать **1 минуты и 10 секунд**. Продолжительность упражнения, с включением элементов **дополнительной трудности**, как у девушек, так и у юношей не должна превышать **1 минуты 20 секунд**.

4.3. В упражнении, как у девушек, так и юношей, должны быть представлены соединения шести структурных групп (**А – Н**). За каждую отсутствующую структурную группу производится сбавка **2,0** балла.

4.4. Элементы дополнительной трудности **Н.5.** и **Н.6.** и «**S** - сальто» включаются в упражнение по желанию участника.

## **5. Участники**

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

5.2. 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.

5.3. Футболки (у девушек) и майки (у юношей) не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

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

5.5. Использование ювелирных украшений и часов не допускается.

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

5.7. 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 по исполнению вправе сделать **сбавку, равную 0,5 балла.**

## **6. Порядок выступлений**

6.1. 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.

6.2. 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 соединений трудности в порядке их выполнения. В противном случае, стоимость этих соединений не будет засчитана.

6.3. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

6.4. 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.

6.5. Если акробатическое упражнение базовой трудности выполняется более 1 минуты и 10 секунд, а добавленной трудности более 1 минуты 20

секунд оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За 10 сек, до окончания указанного времени, подаётся предупреждающий сигнал.

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

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

6.8. 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.

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

6.10 Лицам, сопровождающим участников, не разрешается присутствовать в месте проведения испытания (п. 12 Порядка проведения всероссийской Олимпиады школьников, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. №1252)

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

6.12. За нарушение, предусмотренное п.6.11. - судья имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

## **7. Повторное выступление**

7.1. 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 освещения, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

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

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

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

## **8. Разминка**

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

## **9. Судьи**

9.1. Для руководства испытаниями назначается судейская коллегия.

9.2. Судейская коллегия состоит из главного судьи и двух судейских бригад, каждую из которых возглавляет арбитр.

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

## **10. «Золотое правило»**

10.1. 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.

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

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

11.2. Максимально возможная трудность упражнения может быть равна **11,0** баллам.

11.3. Все соединения, включая заявленные участником элементы добавленной трудности, указанные в соответствующих таблицах, засчитываются, если они выполнены без ошибок, приводящих к их сильному, до неузнаваемости искажению.

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

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

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

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

12.4. 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.

12.5. 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.

### **13. Окончательная оценка**

13.1. Общая стоимость всех выполненных элементов, включая заявленные участником элементы повышенной трудности, указанные в соответствующих таблицах, составляют 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.

13.2. Максимально возможная окончательная оценка у **юношей и девушек 21,0 балл.**

### **14. Протесты**

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

14.2. Протест может быть подан на оценку, выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки главного судьи не принимается.

### **15. Оборудование**

15.1. 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.

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

# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ЮНОШИ (футбол, баскетбол)

## Программа испытания

### **Футбол.**

Участник находится на старте в центральном круге баскетбольной площадки у футбольного мяча №1, находящегося на линии центрального круга. По сигналу судьи участник начинает обводку стойки №1 с правой (левой) стороны, далее ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой (правой) стороны. Затем кратчайшим путем ведет мяч к зоне удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам правой (левой) ногой верхом.

Выполнив удар мячом №1 по воротам верхом, участник направляется к футбольному мячу №2 и выполняет обводку стойки №3 с левой стороны, затем обводит стойку №4 с правой стороны и далее последовательно обводит стойки №5, №6, №7, №8. Выполнив обводку стойки №8 с правой стороны, участник ведет мяч к зоне удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Выполнив удар мячом №2 по воротам правой ногой, участник перемещается к футбольному мячу №3 и выполняет обводку стойки №9 с правой стороны, затем обводит стойку №10 с левой стороны и далее последовательно обводит стойки №11, №12, №13, №14. Выполнив обводку стойки №14 с левой стороны, участник ведет мяч к зоне удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

### **Баскетбол.**

Выполнив удар футбольным мячом №3 по воротам левой ногой, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, находящемуся на противоположной стороне баскетбольной площадки на линии центрального круга, берет мяч и ведет его к линии штрафного броска для выполнения броска со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции от линии штрафного броска, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №15 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №16 с правой

стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №17 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки.

Выполнив обводку стойки №17 с левой стороны, участник выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №1, далее перемещается к мячу №3 и выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №2.

Выполнив передачу мяча двумя руками от груди в цель №2, участник перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №18 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №4, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №5, берет мяч и обводит стойку №19 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №20 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №21 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки.

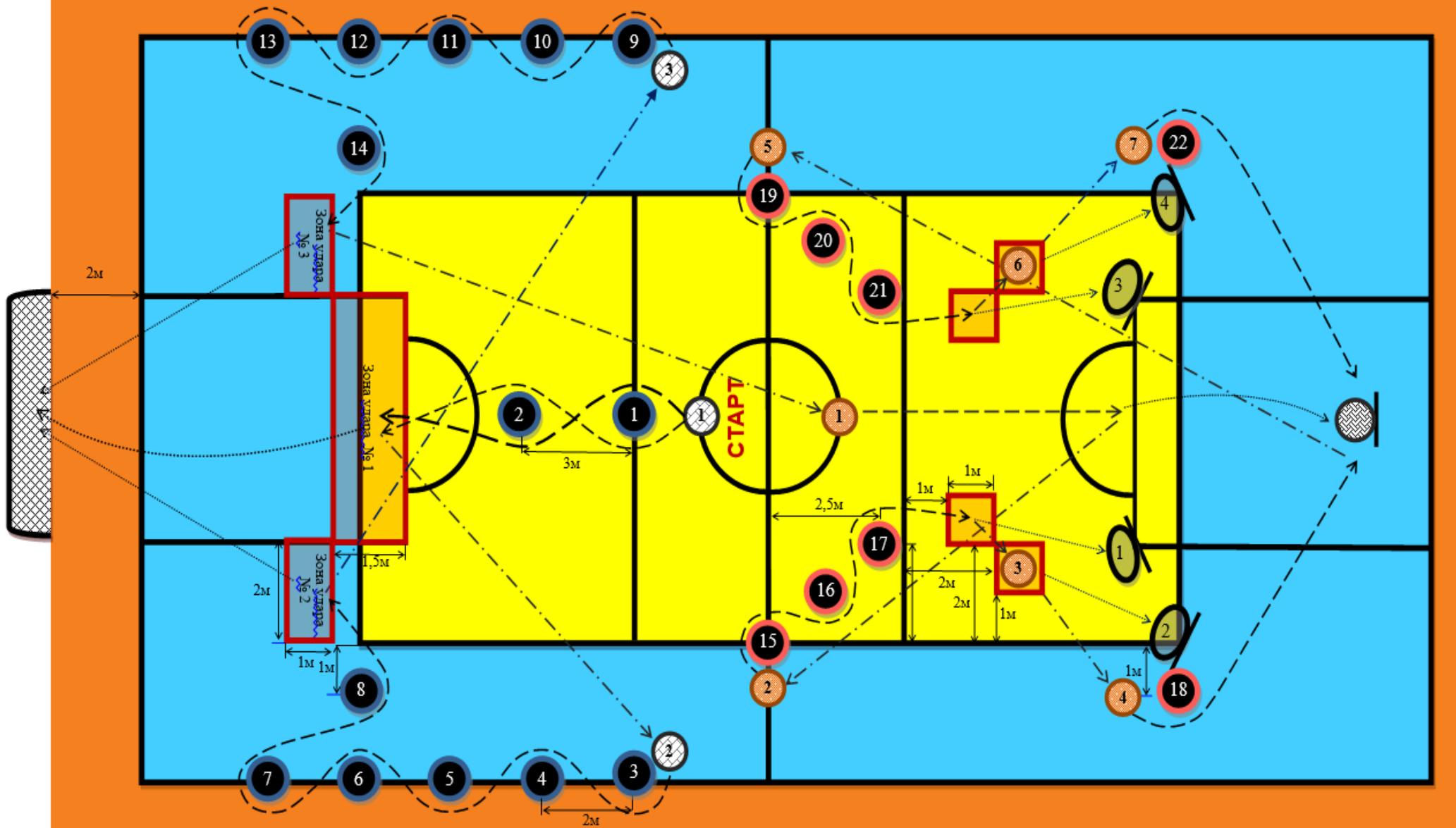
Выполнив обводку стойки №21 с правой стороны, участник выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №3, далее перемещается к мячу №6 и выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №4.

Выполнив передачу мяча двумя руками от груди в цель №4, участник перемещается к мячу №7, берет мяч и обводит стойку №22 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

После выполнения броска по кольцу левой рукой, 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.

Схема конкурсного испытания «Спортивные игры: футбол, баскетбол» (ЮНОШИ)



## Условные обозначения

<b>СТАРТ</b>	Место начала выполнения конкурсного испытания
	Стойка
	Направление движения с мячом
	Направление движения без мяча
	Направление полета мяча
	Мяч баскетбольный
	Мяч для мини-футбола
	Ловушка для выполнения передачи баскетбольного мяча
	Ворота для мини-футбола

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЕВУШКИ (баскетбол, футбол)**

### ***Баскетбол.***

Участница находится на старте в центральном круге баскетбольной площадки у баскетбольного мяча №1, находящегося на линии центрального круга. По сигналу судьи участница берет мяч и ведет его к линии штрафного броска для выполнения броска со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции от линии штрафного броска, участница кратчайшим путем перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №15 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №16 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №17 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки.

Выполнив обводку стойки №17 с левой стороны, участница выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №1, далее перемещается к мячу №3 и выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №2.

Выполнив передачу мяча двумя руками от груди в цель №2, участница перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №18 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №4, участница кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №5, берет мяч и обводит стойку №19 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №20 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №21 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки.

Выполнив обводку стойки №21 с правой стороны, участница выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №3, далее перемещается к мячу №6 и выполняет передачу мяча двумя руками от груди из зоны передачи в цель №4.

Выполнив передачу мяча двумя руками от груди в цель №4, участница перемещается к мячу №7, берет мяч и обводит стойку №22 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

### ***Футбол.***

Выполнив бросок мяча по кольцу левой рукой, участница кратчайшим путем направляется к футбольному мячу №1, находящемуся на противоположной стороне баскетбольной площадки на линии центрального круга и начинает обводку стойки №1 с правой (левой) стороны, далее ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой (правой) стороны. Затем кратчайшим путем ведет мяч к зоне удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам правой (левой) ногой верхом.

Выполнив удар мячом №1 по воротам верхом, участница направляется к футбольному мячу №2 и выполняет обводку стойки №3 с левой стороны, затем обводит стойку №4 с правой стороны и далее последовательно обводит стойки №5, №6, №7, №8. Выполнив обводку стойки №8 с правой стороны, участница ведет мяч к зоне удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Выполнив удар мячом №2 по воротам правой ногой, участница перемещается к футбольному мячу №3 и выполняет обводку стойки №9 с правой стороны, затем обводит стойку №10 с левой стороны и далее последовательно обводит стойки №11, №12, №13, №14. Выполнив обводку стойки №14 с левой стороны, участница ведет мяч к зоне удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

После выполнения удара мячом по воротам левой ногой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки для мини-футбола или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот.

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



## Условные обозначения

<b>СТАРТ</b>	Место начала выполнения конкурсного испытания
	Стойка
	Направление движения с мячом
	Направление движения без мяча
	Направление полета мяча
	Мяч баскетбольный
	Мяч для мини-футбола
	Ловушка для выполнения передачи баскетбольного мяча
	Ворота для мини-футбола

## Регламент испытания «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

### **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. На майке должен быть закреплен стартовый номер.

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. После этого дается сигнал к началу выполнения испытания.

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.

3.6. Лицам, сопровождающим участников, не разрешается присутствовать в месте проведения испытания (п. 12 Порядка проведения всероссийской Олимпиады школьников, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. №1252)

### **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; проблемы освещения, 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.

## **8. Штрафное время:**

### **Футбол:**

- непопадание в ворота + **3 сек.**;
- невыполнение удара по воротам + **5 сек.**;
- обводка стойки не с той стороны + **3 сек.**;
- сбивание стойки + **3 сек.**;
- пропуск обводки одной из стоек + **3 сек.**;

В случае попадания мячом в ворота добавляется штрафное время за одно из ниже указанных нарушений:

- выполнение удара за пределами зоны удара + **3 сек.**;
- выполнение удара по воротам не той ногой + **3 сек.**;
- выполнение удара по воротам мячом № 1 не указанным способом + **3 сек.**

### **Баскетбол:**

- непопадание в кольцо мячами № 1; 4; 7 + **3 сек.**;
- заступ за линию штрафного броска при выполнении броска со средней дистанции + **3 сек.** (в случае попадания мяча в кольцо);
- выполнение броска в кольцо мячами №4, №7 без использования двухшажной техники + **3 сек.**;

- выполнение броска в кольцо мячами №4, №7 не той рукой + **3 сек.**;
- непопадание мячами №2, №3, №5, №6 в цели №1, №2, №3 и №4 + **3 сек.**;
- выполнение передачи мяча за пределами зоны передачи + **3 сек.**;
- выполнение передачи мяча не указанным способом + **3 сек.**;
- обводка стойки не с той стороны + **3 сек.**;
- выполнение ведения мяча не той рукой + **3 сек.**;
- сбивание стойки + **3 сек.**;
- пропуск обводки одной из стоек + **3 сек.**;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + **1 сек.** за каждое нарушение.

## **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** (девушки и юноши)

### **ЗАДАНИЕ 1. «СТРЕЛЬБА ИЗ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** стрельба из электронной винтовки выполняется из положения, стоя, в мишени с расстояния 10 м. Цвет мишеней в каждом секторе – черный на белом фоне, диаметр мишеней – 115 мм.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить стрельбу из электронной винтовки из положения, стоя по мишеням. Участнику дается 5 выстрелов, которыми он должен поразить 5 мишеней.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** точность попадания в каждую из пяти мишеней.

**ШТРАФЫ:**

1. Не поражение 1 мишени + 10 сек.
2. Невыполнение задания + 300 сек.
3. Помеха другим участникам - + 30 сек

### **ЗАДАНИЕ 2 «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ №1»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 2 горизонтальные линии, обозначающие границы полосы препятствий; 5 препятствий высотой 0,8 м; 5 препятствий высотой 40 см. Расстояние между препятствиями – 1 м. Расстояние между последним высоким и первым низким препятствиями – 2 м.

**ЗАДАНИЕ:** после пересечения первой горизонтальной линии, обозначающей границу полосы препятствий, участник перемещается к первому высокому препятствию и выполняет подлезание под него левым боком, под второе – правым боком, под третье – левым боком, под четвертое – правым боком, под пятое – любым. После подлезания участник выполняет пять прыжков толчком двух ног через низкие препятствия.

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

**ШТРАФЫ:**

1. Касание или сбивание препятствия + 15 сек. за каждое нарушение.
2. Нарушение последовательности подлезания под препятствия + 15 сек. за каждое нарушение;
3. Прыжок отталкиванием одной ногой или переступание через низкое препятствие + 15 сек. за каждое нарушение.
4. Невыполнение задания + 100 сек.
5. Помеха другим участникам - + 30 сек

### **ЗАДАНИЕ 3. «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ №2»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 2 горизонтальные линии, обозначающие начало и окончание зоны «кочек»; 2 линии отметок, обозначающие расположение

«кочек», смещенных относительно друг друга; через 1 м после окончания линии «кочек» располагается гимнастическое бревно, длиной 400 см с размеченными на нем отметками (линиями).

Длина каждой линии отметок, обозначающей расположение «кочек», равняется 9 м, расстояние между линиями – 2 м, расстояние между «кочками» - 1 м.

**ЗАДАНИЕ:** преодолеть «кочки» прыжками с ноги на ногу, сохраняя следующую последовательность приземления: правая-левая-правая..., после чего осуществить пробегание по бревну.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. Преодоление «кочек» начинается с отталкивания левой ногой и приземлением на первую отметку «кочку» на правую ногу, не заступая за первую контрольную линию. Далее прыжками преодолеваются все кочки в указанной последовательности, задание заканчивается прыжком с приземлением на две ноги за вторую контрольную линию.

2. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

**ШТРАФЫ:**

1. Нарушение установленной последовательности + 30 сек
2. Начало движения после первой линии +15 сек.
3. Падение во время выполнения прыжков или бега по бревну (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка) + 50 сек.
4. Начало движения по бревну после первой отметки +15 сек.
5. Окончание движения по бревну до второй отметки +15 сек.
6. Невыполнение задания + 100 сек.
7. Помеха другим участникам - + 30 сек

#### **ЗАДАНИЕ 4. «ЗМЕЙКА»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** две горизонтальные линии, обозначающие начало выполнения задания и финиш, три линии по семь конусов высотой 35 см на каждой с вставленной в них палками высотой 100 см. Расстояние между конусами 1 м, между линиями конусов – 3 м.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить оббегание 3-х линий конусов в следующем порядке:

- первая линия - оббегание конуса №1 с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После пробегания первой линии конусов, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания);

- вторая линия – оббегание осуществляется ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ БОКОМ ВПЕРЕД конуса №1 – с левой стороны, конуса № 2 – с правой

стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После пробегания второй линии конусов, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания);

- третья линия - оббегание осуществляется ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ЛЕВЫМ БОКОМ ВПЕРЕД конуса №1 – с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После преодоления третьей линии, участник бегом пересекает линию финиша.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития скоростных и двигательных-координационных способностей.

#### ШТРАФЫ:

1. Участник не вернулся к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) после первой или второй линий конусов - + 30 сек за каждое нарушение

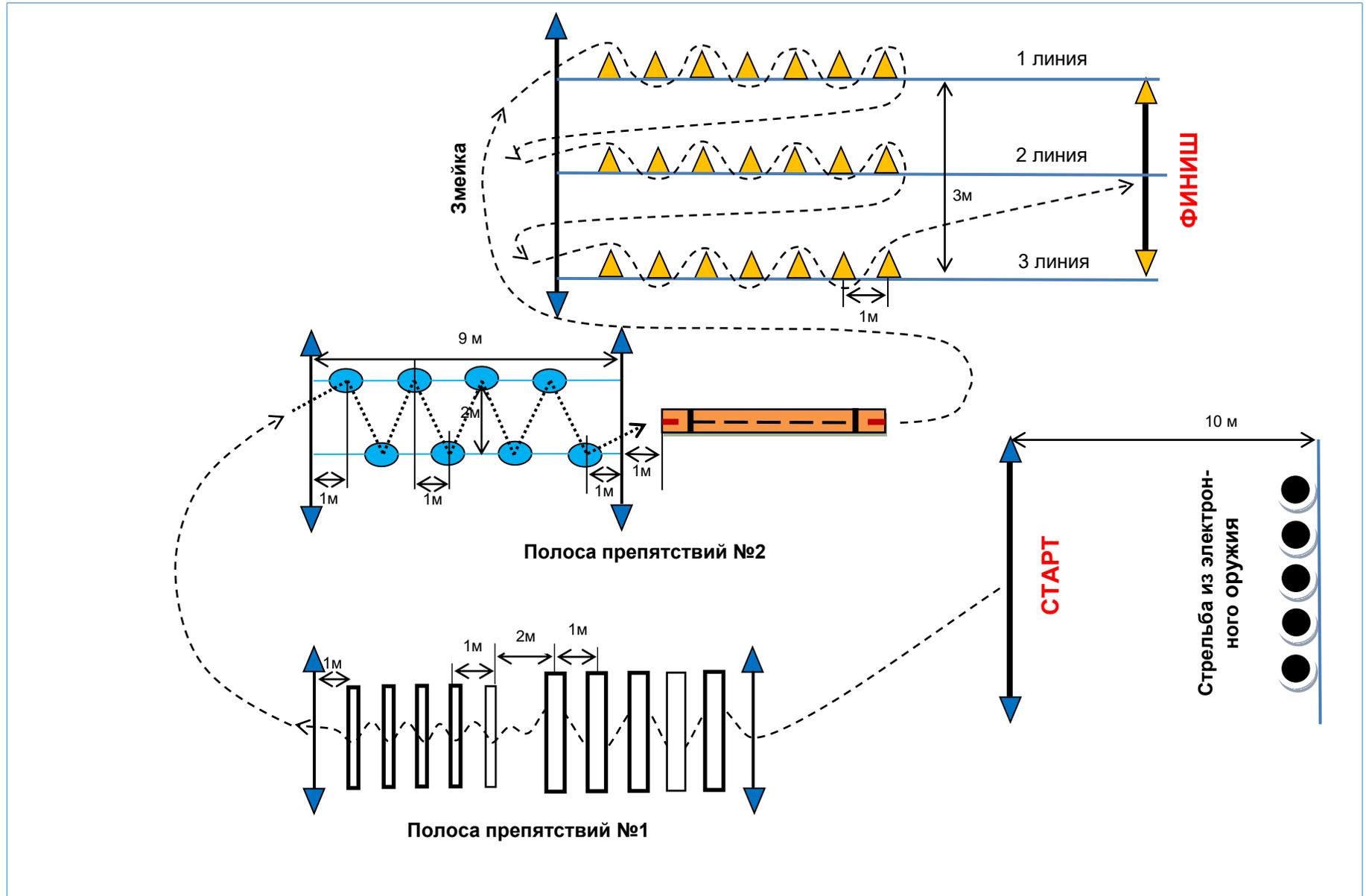
2. Оббегание конуса с неправильной стороны, либо не тем боком + 15 сек. за каждое нарушение.

3. Участник задел или сбил конус во время оббегания +15 сек. за каждое касание или сбивание.

4. Невыполнение задания + 100 сек.

5. Помеха другим участникам - + 30 сек.

# СХЕМА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»



# 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 спортивную форму, спортивные костюмы, либо в 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 участники начнут свое выступление, должны быть четко объявлены их имя, фамилия. Старт дается общим для одной смены.

3.3. Оценка действий участников начинается с момента принятия исходного положения. На старт участники вызываются командой «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».

3.4. Лицам, сопровождающим участников, не разрешается присутствовать в месте проведения испытания (п. 12 Порядка проведения Всероссийской Олимпиады школьников, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. №1252).

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. 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.

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 **20** 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**

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!», остановка секундомера осуществляется после пересечения линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** **(девушки и юноши)**

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

**Девушки:** 2000 м.

**Юноши:** 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.

## II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

### Регламент испытания

#### 1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания осуществляет:

- назначенный представитель оргкомитета,
- ответственный за теоретико-методическое испытание член жюри,
- члены жюри.

#### 2. Порядок выполнения задания

2.1. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе.

2.2. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

2.3. Использование мобильных телефонов и других средств связи и электронно-вычислительной техники, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

2.4. За нарушение п. 2.3 участник может быть удален с места выполнения задания, его результат засчитывается как 0 баллов.

#### 3. Программа испытаний

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Теоретико-методические задания разрабатываются в соответствии с программными требованиями к уровню знаний, учащихся основной и средней (полной) школы по образовательной программе «Физическая культура», углубленного изучения предмета «Физическая культура».

Лицам, сопровождающим участников не разрешается присутствовать в месте проведения испытания (п. 12 Порядка проведения всероссийской Олимпиады школьников, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. №1252)

## Подведение итогов олимпиады

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний – 100 баллов:

Теоретико-методическое испытание	Практические испытания				Общая сумма
	Гимнастика	Спортивные игры	Прикладная физическая культура	Легкая атлетика	
20 баллов	20 баллов	20 баллов	20 баллов	20 баллов	100 баллов

Итоги каждого испытания оцениваются по формулам.

Зачетные баллы по теоретико-методическому заданию рассчитываются по формуле (1):

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} \quad (1)$$

, где

$X_i$  – «зачетный» балл  $i$  –го участника;

$K$  – максимально возможный «зачетный» балл в испытании (20);

$N_i$  – результат  $i$  участника в испытании;

$M$  – максимально возможный балл в испытании.

Зачетные баллы по легкой атлетике, спортивным играм, прикладной физической культуре, рассчитываются по формуле (2):

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} \quad (2)$$

, где

$X_i$  – «зачетный» балл  $i$  –го участника;

$K$  – максимально возможный «зачетный» балл в испытании (20 баллов в каждом из трех испытаний);

$N_i$  – результат  $i$  участника в конкретном задании;

$M$  – лучший результат в конкретном задании.

Зачетные баллы по гимнастике, рассчитываются по формуле (3):

$$X_i = \frac{K * N_i}{M_i} \quad (3)$$

$X_i$  – «зачетный» балл  $i$  –го участника;

$K$  – максимально возможный «зачетный» балл в испытании (20);

$N_i$  – результат  $i$  участника в испытании;

$M_i$  – лучший результат в испытании.

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний. Участники, набравшие наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, являются победителями и призерами в соответствии с квотой, установленной Министерством просвещения Российской Федерации.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговом протоколе, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итогового протокола и в соответствии с квотой, установленной Министерством просвещения Российской Федерации, жюри определяет победителей и призеров заключительного этапа Олимпиады.

Всю информацию по регламенту и проведению Всероссийской Олимпиады школьников можно найти на методическом сайте Всероссийской Олимпиады <http://vserosolymp.rudn.ru/>

---

Программа разработана Центральной предметно-методической комиссией Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» (председатель – доктор педагогических наук, профессор Чесноков Н.Н.).