

**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.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений по разделам: гимнастика, спортивные игры, прикладная физическая культура, легкая атлетика.

**I. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

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

**Программа испытаний**

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет произвольный характер и составляется самими участниками из элементов трудности, указанных в таблицах 1 (девушки) и 2 (юноши), а также связующих элементов и соединений, придающих упражнению слитность и динамизм.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

## Элементы трудности (девушки)

Структурные группы		Стоимость элементов			
		0,5 балла	1,0 балл	1,5 балла	2,0 балла
<b>A</b>	<b>Равновесия (держать 2 сек)</b>	<b>A1</b> Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	<b>A2</b> Сед углом, руки в стороны	<b>A3</b> Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеч)	<b>A4</b> Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне плеч)
<b>B</b>	<b>Стойки (держать 2 сек)</b>	<b>B1</b> Стойка на лопатках	<b>B2</b> Стойка на лопатках без помощи рук	<b>B3</b> Стойка на голове и руках	<b>B4</b> Стойка на руках
<b>C</b>	<b>Кувырки вперёд</b>	<b>C1</b> Кувырок вперед в группировке	<b>C2</b> Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	<b>C3</b> Кувырок, вперед согнувшись в стойку ноги вместе	<b>C4</b> Кувырок вперед прыжком
<b>D</b>	<b>Кувырки назад</b>	<b>D1</b> Кувырок назад	<b>D2</b> Кувырок назад согнувшись	<b>D3</b> Кувырок назад через стойку на руках	<b>D4</b> Кувырок назад в стойку на руках, обозначить
<b>E</b>	<b>Прыжки</b>	<b>E1</b> Прыжок вверх ноги врозь	<b>E2</b> Прыжок вверх с поворотом на 180°	<b>E3</b> Прыжок вверх с поворотом на 360°	<b>E4</b> Прыжок вверх с поворотом на 540°
<b>F</b>	<b>Перевороты</b>	<b>F1</b> Переворот в сторону («колесо»)	<b>F2</b> Медленный переворот вперед или назад («перекидка»)	<b>F3</b> Темповой переворот вперед на одну или две ноги	<b>F4</b> Темповой переворот назад на одну или две ноги («фляк»)

## Элементы трудности (юноши)

Структурные группы		Стоимость элементов			
		0,5 балла	1,0 балл	1,5 балла	2,0 балла
<b>A</b>	<b>Равновесия (держать 2 сек)</b>	<b>A1</b> Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	<b>A2</b> Фронтальное равновесие с захватом ноги (пятка поднятой ноги на уровне груди)	<b>A3</b> Боковое равновесие (поднятая нога и туловище не ниже горизонтали)	<b>A4</b> Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне груди)
<b>B</b>	<b>Стойки (держать 2 сек)</b>	<b>B1</b> Стойка на лопатках без помощи рук	<b>B2</b> Силой согнувшись ноги врозь или вместе стойка на голове и руках	<b>B3</b> Стойка на руках	<b>B4</b> Силой согнувшись ноги врозь стойка на руках («спичак»)
<b>C</b>	<b>Кувырки вперёд</b>	<b>C1</b> Кувырок вперёд в группировке	<b>C2</b> Кувырок вперёд прыжком	<b>C3</b> Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперёд	<b>C4</b> Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь или вместе
<b>D</b>	<b>Кувырки назад</b>	<b>D1</b> Кувырок назад в группировке	<b>D2</b> Кувырок назад согнувшись ноги вместе	<b>D3</b> Кувырок назад через стойку на руках	<b>D4</b> Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить
<b>E</b>	<b>Прыжки</b>	<b>E1</b> Прыжок вверх ноги врозь или с поворотом на 180°	<b>E2</b> Прыжок вверх с поворотом на 360°	<b>E3</b> Прыжок вверх с поворотом на 540°	<b>E4</b> Прыжок вверх с поворотом на 720°
<b>F</b>	<b>Перевороты</b>	<b>F1</b> Переворот в сторону («колесо»)	<b>F2</b> Переворот в сторону с поворотом («рондат»)	<b>F3</b> Темповой переворот вперёд на одну или две ноги	<b>F4</b> Темповой переворот назад («фляк»)
<b>G</b>	<b>Сальто</b>			<b>G3</b> Сальто вперёд в группировке	<b>G4</b> Сальто назад в группировке

# РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

## 1. Требования к составлению упражнения

1.1. 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.

1.2. Количество элементов и соединений в упражнении не ограничено, но продолжительность упражнения, как у девушек, так и у юношей не должна превышать **1 мин 10 сек**.

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

1.4. В упражнении, как у девушек, так и юношей, должны быть представлены элементы всех структурных групп (**A – F**), за исключением группы «**G** - сальто» у юношей. За каждую отсутствующую структурную группу производится сбавка **1,0** балл.

1.5. Если суммарная трудность всех выполненных участником элементов окажется равной или ниже **6,0** баллов, упражнение не оценивается.

## 2. Участники

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

2.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

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

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

2.5. Использование украшений и часов не допускается.

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

## 3. Порядок выступлений

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

3.4. 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.

3.5. 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.

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

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

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

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

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

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

3.12. За нарушения, указанные в п.п. 3.10 и 3.11, Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного 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 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.

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

4.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.

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

## **5. Разминка**

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

## **6. Судьи**

6.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

6.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад, каждую из которых возглавляет арбитр.

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

## **7. «Золотое правило»**

7.1. 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.

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

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

8.2. Заявленные участником акробатические элементы, указанные в таблицах 1 и 2, засчитываются, если они выполнены без ошибок, приводящих к их сильному, до неузнаваемости искажению.

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

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

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

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

9.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла.

Касание пола за ограничительными линиями акробатической дорожки наказывается сбавкой в **1,0** балл.

9.5. 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.

## **10. Окончательная оценка**

10.1. Общая стоимость всех выполненных элементов, указанных в таблицах 1 и 2, составляет оценку за трудность упражнения. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0** баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения элементов трудности, связующих элементов и соединений. Из полученной суммы вычитается сбавка Председателя судейского жюри за нарушение композиционной целостности упражнения и допущенные участником нарушения общего порядка его выполнения.

10.2. Окончательная оценка не ограничена.

## **11. Протесты**

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

11.2. 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.

## **12. Оборудование**

12.1. 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.

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

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**(комплексное испытание: флорбол, баскетбол, мини-футбол, волейбол)**

### **Программа испытания**

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки на линии старта лицом к фишке №1 с клюшкой и мячом для игры во флорбол.

По сигналу судьи участник двигается с мячом к фишке №1, обводит ее с левой стороны, затем двигается к фишке №2 и обводит ее с правой стороны, после этого обводит фишку №3 с левой стороны и фишку №4 с правой стороны. Обведя фишку №4, участник выполняет бросок мяча по воротам из зоны для броска размером 2 x 2 м.

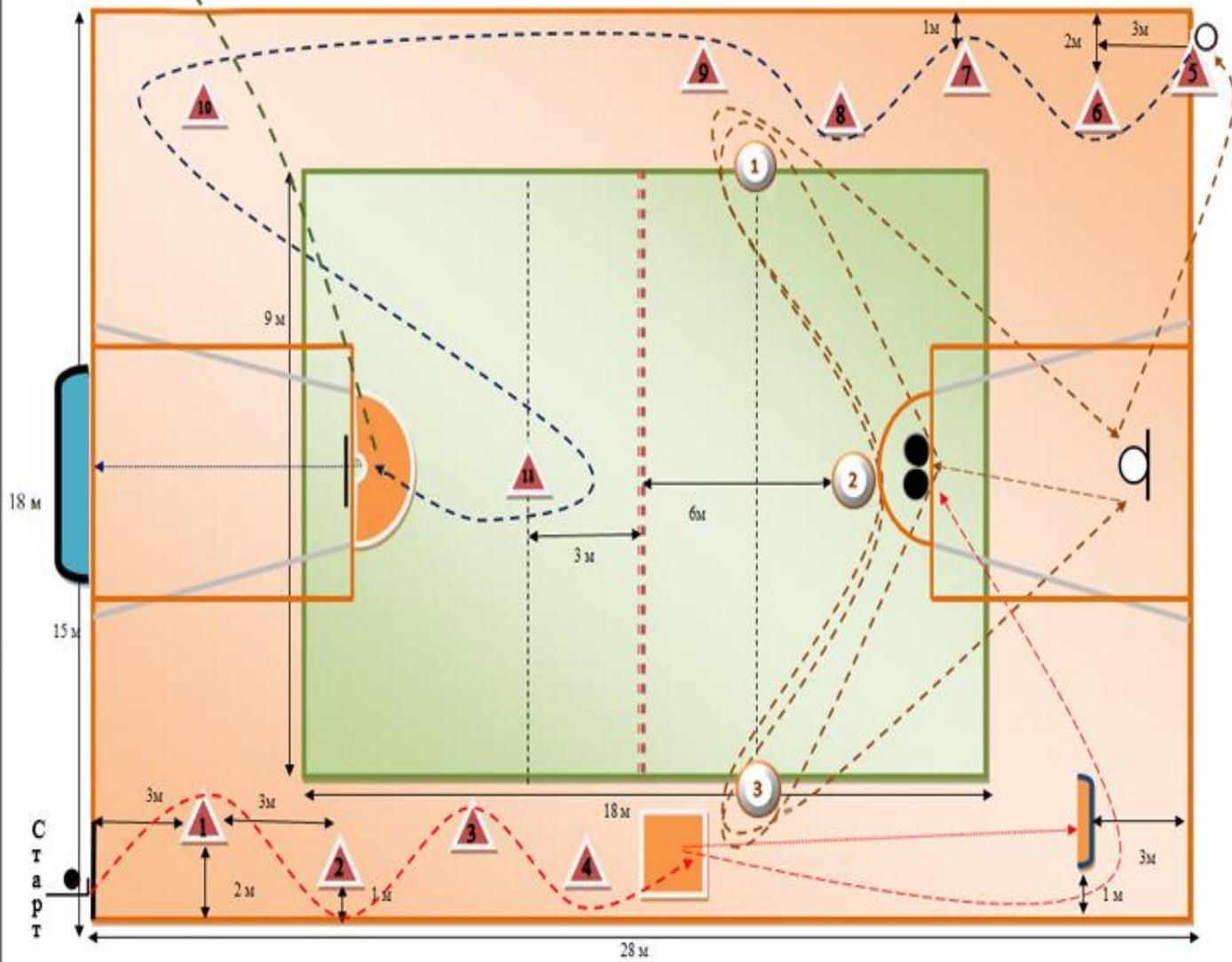
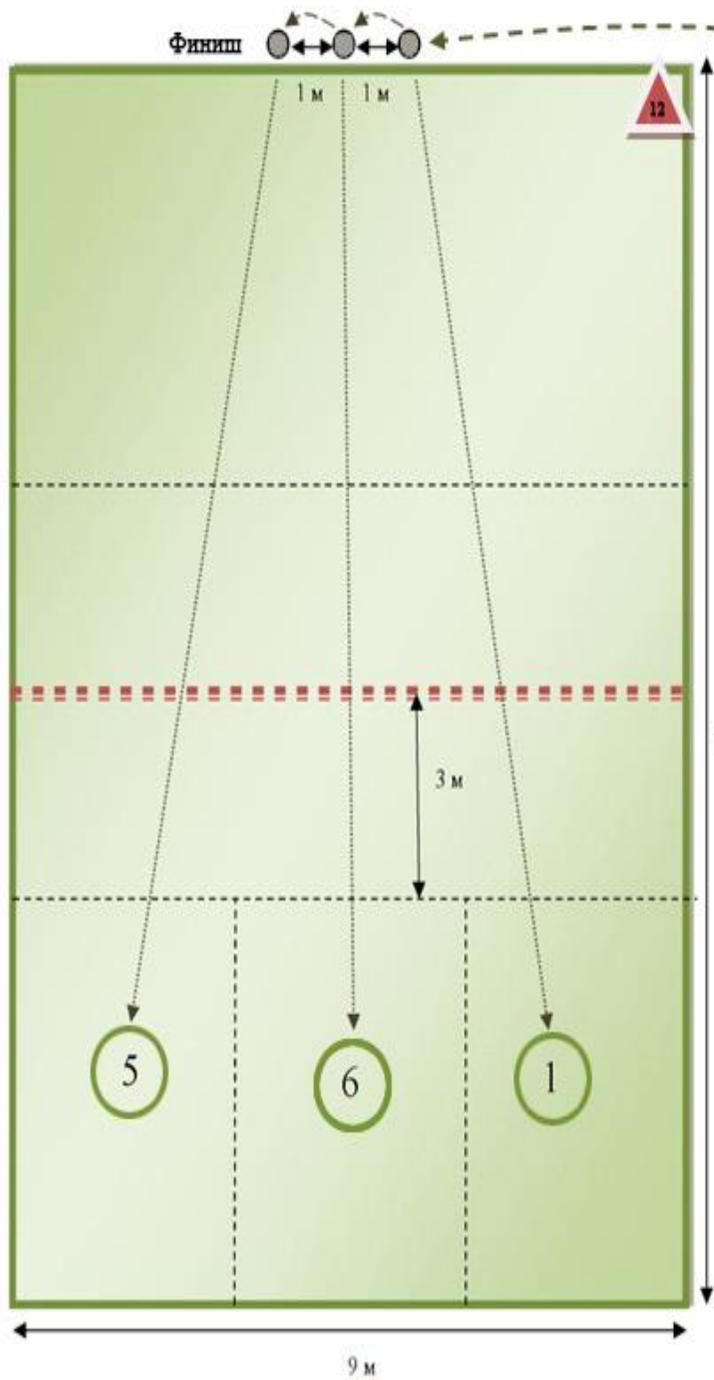
Выполнив бросок по воротам, участник оставляет клюшку, оббегает ворота для флорбола с правой стороны и двигается к баскетбольным мячам, берет любой мяч и выполняет ведение к фишке №5, обводит ее с правой стороны дальней рукой от фишки, фишку №6 обводит с левой стороны дальней рукой от фишки, фишку № 7 – с правой стороны, дальней рукой от фишки. Далее участник ведет мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо правой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок по кольцу, участник берет второй мяч и выполняет ведение к фишке №7, обводит ее с левой стороны дальней рукой от фишки, фишку №6 обводит с правой стороны дальней рукой от фишки, фишку № 5 – с левой стороны, дальней рукой от фишки. Далее участник ведет мяч левой рукой к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двушажную технику.

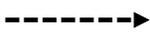
Выполнив бросок, участник двигается к футбольному мячу, находящемуся за лицевой линией баскетбольной площадки рядом с фишкой №8, оббегая ее с правой стороны. Далее, участник выполняет ведение мяча к фишке №9 и обводит ее с левой стороны, фишку №10 обводит с правой стороны, фишку №11 – с левой стороны, фишку №12 – с правой стороны, двигается к фишке №13 и обводит ее с правой стороны. Ведет мяч к фишке №14, обводит ее с левой стороны и двигается в зону штрафного броска баскетбольной площадки, из которой выполняет удар по воротам.

Выполнив удар по воротам, участник движется к лицевой линии волейбольной площадки, оббегая фишки №13 и №15 с правой стороны, и выполняет поочередно три подачи мяча любым способом (нижняя прямая, боковая; верхняя прямая, боковая, в прыжке) из зоны подачи в зоны 1, 6, 5. Участнику необходимо поразить все зоны. На выполнение подачи участнику отводится время не более 6 с.

Программа выступления считается законченной в момент касания волейбольного мяча игровой площадки или иной площади за ее пределами после выполнения третьей подачи (фиксируется время выполнения всего выступления).



## Условные обозначения

	клюшка и мяч флорбольные		направление движения с мячом
	Фишка (флорбол, футбол, волейбол)		движение без мяча
	зона для броска флорбольного мяча 2x2 м		направление удара мяча
	зона для удара футбольным мячом по воротам		мяч для флорбола
	ворота флорбольные		мяч баскетбольный
	ворота для мини-футбола		мяч волейбольный
	Стойка для баскетбола		мяч футбольный
			Обруч

## Регламент испытания «Спортивные игры»

### **1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- представителя жюри;
- 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 со 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 или неспортивного поведения главный судья имеет право отстранить участника 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 30 с на одного участника.

### **6. Судьи**

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

### **7. Оборудование**

Баскетбольная и волейбольная площадки со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания. Вокруг площадок должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м и полностью свободная от посторонних предметов. Пронумерованные 15 фишек-ориентиров. Ворота для флорбола. Флорбольная клюшка. Флорбольный мяч. Ворота для мини-футбола. Мяч для мини-футбола. Два баскетбольных мяча (размер 6) и два баскетбольных мяча (размер 7). Три волейбольных мяча. Три гимнастических обруча диаметром 90 см. Три электронных секундомера, судейский флажок, судейский свисток.

### **8. Оценка испытаний**

8.1 Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного и бонусного времени.

#### **Штрафное (бонусное) время:**

##### **Флорбол:**

- непопадание в ворота (+10 с);
- невыполнение удара по воротам (+15 с);
- удар по воротам с нарушением указанной зоны (+ 5 с);
- необбегание ворот (+10 с).
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой (+ 2 с);

##### **Баскетбол:**

- невыполнение задания (+90 с);
- непопадание мяча в кольцо (+ 5 с);

- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) (+ 5 с);
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой (+ 5 с);
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) (+ 2 с);
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения конкурсными испытания) + 5 с.

**Футбол:**

- невыполнение задания (+60 с);
- непопадание мяча в ворота (+10 с);
- удар мяча по воротам с нарушением указанной зоны (+ 5 с);
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой (+ 2 с).

**Волейбол:**

**Штраф:**

- невыполнение задания (+60 с);
- превышение лимита времени на подачу (+ 5 с);
- подача мяча с игровой площадки, в сетку, антенну, за пределы игровой площадки (+ 5 с);
- повторное попадание мяча в одну и ту же зону (+ 3 с).

**Бонус:**

- попадание мяча в обруч указанной зоны (– 3 с).

# **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **(девушки и юноши 9-11 классы)**

### **Программа испытаний**

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из семи двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера: быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Участник стартует с линии старта, являющейся линией отталкивания прыжка в длину с места, и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует после выполнения подач в бадминтоне.

### **ЗАДАНИЕ 1. «Прыжок в длину с места»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши - 2,10-2,30 м, девушки - 1,70-1,85 м.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** дальность приземления.

**ШТРАФ:**

1. Приземление меньше: юноши 2,10 м, девушки 1,70 м - + 10 сек.
2. Касание или заступ за линию отталкивания - +5 сек.
3. Невыполнение задания - + 30 сек

**БОНУС:**

Приземление дальше: юноши – 2,30м, девушки – 1,85 - – 10 сек.

### **ЗАДАНИЕ 2. «Спортивная ходьба»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Коридор из конусов 30 метров длиной, 2-3 метра шириной.

**ЗАДАНИЕ:** Преодолеть дистанцию спортивной ходьбой.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития двигательных способностей.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. Ходьбу необходимо выполнять в рамках коридора, не задевая конусов.
2. Соблюдать технику спортивной ходьбы.

**ШТРАФЫ:**

1. Задевание конусов - +5 сек за каждый
2. Переход на бег - + 20 сек.
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

### **ЗАДАНИЕ 3. «Ползание»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** Сооружение арочного типа длиной до 10 м., высотой - 0,5 м., шириной до - 1,5 м.

**ЗАДАНИЕ:** проползти внутри сооружения, не задевая конструкцию.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и уровень развития двигательных координационных способностей

**ШТРАФЫ:**

1. Касание сооружения - + 5 сек. за каждое касание
2. Невыполнение задания - + 30 сек.

### **ЗАДАНИЕ 4. «Змейка»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 10 стоек высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5м, длина - 1м

**ЗАДАНИЕ:** выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойку №1 с левой стороны, стойку № 2 с правой, стойку №3 с левой стороны, стойку № 4 с правой и т.д. до 10 стойки, оббегая ее с правой стороны.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и уровень развития двигательных координационных способностей.

**ШТРАФЫ:**

1. Оббегание конуса с неуказанной стороны - + 5 сек за каждое
2. Касание конуса - +5 сек (за каждое касание).
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

### **ЗАДАНИЕ 5. «Бег по бревну»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** гимнастическое бревно длиной 4м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов.

**ЗАДАНИЕ:** пробежать по гимнастическому бревну.

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

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

Движение по бревну начинается в зоне на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

**ШТРАФЫ:**

1. Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек.
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек.
3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна) - + 10 сек.
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

## **ЗАДАНИЕ 6. «Метание мяча»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** теннисный корт, три теннисных мяча.

**ЗАДАНИЕ:** Участник должен попасть теннисным мячом из зон подачи в три поля на противоположной стороне корта: в левое поле подачи (1), в правое поле подачи (2) и в зону, ограниченную линией подачи, боковой линией и задней линией (3)

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** точность попадания в зоны 3-х мячей

**ШТРАФЫ:**

1. Непопадание в зону - + 5 сек (за каждое)
2. Заступ за линию подачи - + 5 сек
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

## **ЗАДАНИЕ 7. «Бадминтон»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** площадка для игры в бадминтон размером 36 м. на 24 м., ракетка, 2 воланчика.

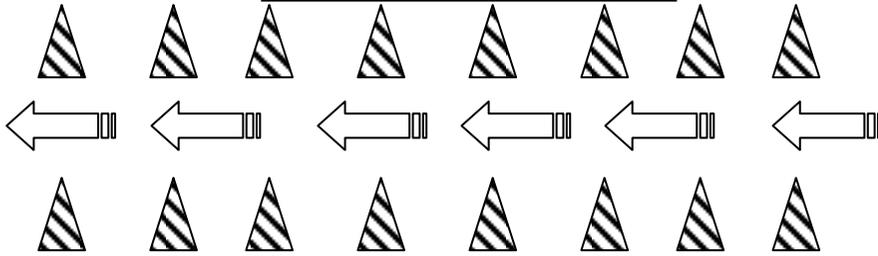
**ЗАДАНИЕ:** Выполнить 2 диагональные подачи в разные зоны приема (1 и 2), после чего с ракеткой в руках пересечь линию финиша

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** точность подачи воланчика в зоны.

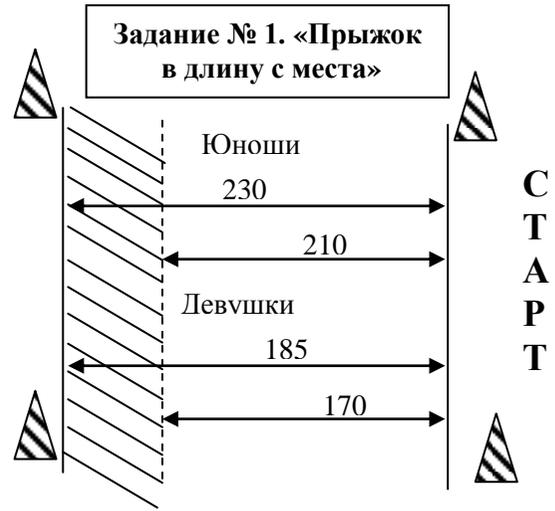
**ШТРАФЫ:**

- 1 Непопадание в зону - + 5 сек (за каждое)
2. Заступ за линию подачи - + 5 сек
3. Невыполнение задания - + 30 сек.
4. Бег к финишу без ракетки - + 30 сек

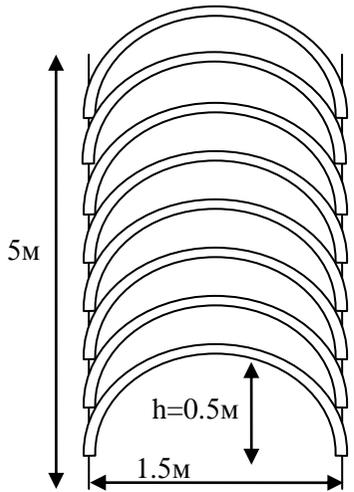
Задание № 2.  
«Спортивная ходьба»



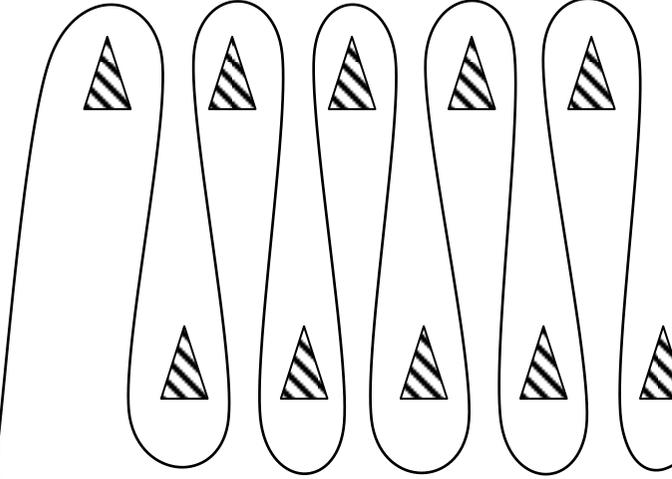
Задание № 1. «Прыжок  
в длину с места»



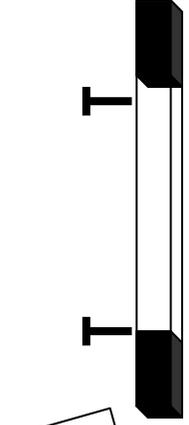
Задание № 3.  
«Ползание»



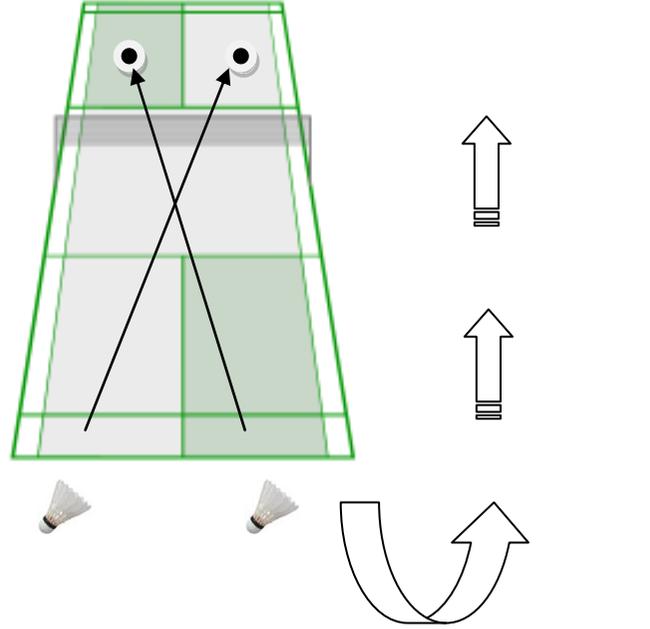
Задание № 4 «Змейка»



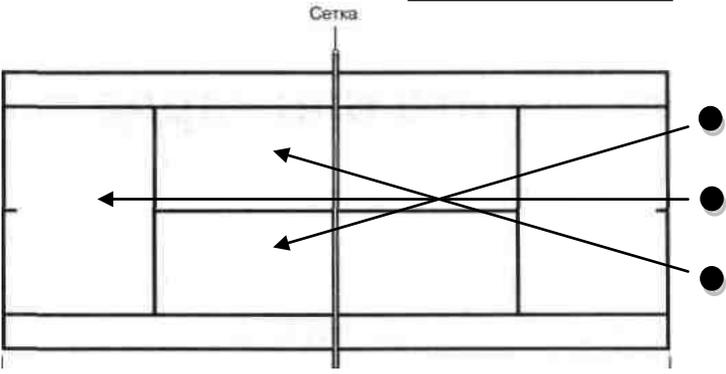
Задание № 5.  
«Бег по бревну»



Задание № 7.  
«Бадминтон»



Задание № 6.  
«Метание мяча»



# РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

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

## 2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки (без шипов).

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением **5** секунд) или 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 **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. 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. Время выступления**

Запуск секундомера осуществляется при начале выполнения задания №1, остановка секундомера осуществляется после касания третьего воланчика земли.

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

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий.

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

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

*Девушки 9-11 классы:* 500 м.

*Юноши 9-11 классы:* 1000 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 наказан штрафом (прибавлением **5** секунд) или не допущен к испытаниям.

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

3.5. Все участники одного забега 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 **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.