

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2018–2019 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ТУРА

1. Юноши и девушки выполняют задание одновременно. Начало теоретико-методического испытания в **10.00 часов**.

2. Испытание должно проводиться в аудитории, оснащенной столами и стульями. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов, черновиком.

3. Запрещено использование мобильных телефонов и других средств связи. В случае нарушения данного пункта участник удаляется с испытания и далее не может принимать участие в олимпиаде.

4. Общение между участниками во время выполнения задания не разрешается. При первом нарушении данного пункта регламента участник штрафуются снижением оценки на 1 балл, за повторное нарушение участник удаляется с испытания и в дальнейшем не может принимать участие в олимпиаде.

5. Участники отвечают на вопросы тестового задания в течение 45 минут. По истечении 45 минут с начала выполнения теоретико-методического задания олимпиадное испытание прекращается.

6. Ответы каждого участника фиксируются на специальном бланке (бланке ответов).

7. Бланк ответов теоретико-методического задания должен быть распечатан на одном листе с двух сторон.

8. Бланки ответов участников испытания собираются членами жюри. Далее в присутствии члена жюри представителем оргкомитета кодируется (обезличивается) каждый бланк ответов участников. После кодирования все бланки ответов возвращаются жюри муниципального этапа олимпиады для проверки. После проверки и раскодирования олимпиадных работ фиксируются итоговые результаты теоретико-методического задания.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**

Девушки и юноши
7-8, 9-11 классы

1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения **обязательного** акробатического упражнения.

2. Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.

1. Участники

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

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

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

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

1.5. Использование украшений и часов не допускается.

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

2. Порядок выступлений

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

2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

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

2.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний. **В случае изменения** установленной последовательности элементов упражнения не оценивается и участник получает **0,0 баллов**.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости.

2.6. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5 балла**.

2.7. Упражнение должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как **«держать»**, **не менее двух секунд**. Если участник при выполнении упражнения допустил **неоправданную паузу более 5 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.8. 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.

2.9. Представителям участников не разрешается присутствовать во время выполнения упражнения.

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

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10, председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

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

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

4. Разминка

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

5. Судьи

5.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

6. «Золотое правило»

6.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

7. Оценка трудности

7.1. Общая суммарная стоимость, выполненных акробатических элементов, указанных в программе, составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0** баллов.

7.2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

7.3. В случае если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на стоимость акробатического элемента или соединения, указанную в программе.

7.5. Элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению

8. Оценка исполнения

8.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

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

8.3. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла (см. указание к судейству испытаний по разделу «Гимнастика»).

8.4. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- при выполнении прыжков - приземление в сед или на спину.

9. Окончательная оценка

9.1. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

9.2. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

10. Оборудование

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке 12 – 14 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

11. Правило параллельных сбавок

11.1. За одну допущенную ошибку с участника могут быть сделаны сразу две сбавки: одна – за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – исключение стоимости этого же элемента/связки из базовой оценки (10 баллов).

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**

Акробатическое упражнение 7-8 классы (девушки)

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, - <i>держать</i>	1,0
2	Шагом одной вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед	0,5
3	Махом одной, толчком переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения.....	1,0
4	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперед, руки в стороны.....	1,0
5	Кувырок вперед	1,0
6	Перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, <i>держать</i> – перекаат вперёд в сед углом, руки в стороны - <i>держать</i>	1,0 + 1,0
7	Сед упор сзади, поворот вправо (влево) в упор лежа, толчком двух упор присев, кувырок назад – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, встать в стойку руки вверх.....	1,0 + 0,5
8	Мост из положения стоя - поворот направо (налево) кругом в упор присев.....	1,0 + 0,5
9	Прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5
		10,0

Акробатическое упражнение 7-8 классы (юноши)

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1	Кувырок назад – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны,	1,0 + 1,0
2	Силой ноги врозь стойка на голове и руках, <i>держать</i> – опуститься в упор лежа - толчком двух упор присев	1,0+0,5
3	Встать, шагом правой (левой) вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед - прыжок вверх с поворотом на 180°.....	0,5+ 0,5
4	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, <i>держать</i>	1,0
5	Махом одной, толчком два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения.....	1,0 + 1,0
6	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх ноги врозь - кувырок вперед в упор присев	1,5+0,5+0,5
		10,0

Акробатическое упражнение 9-11 классы (девушки)

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1	Шагом правой (левой) вперед прыжок со сменой прямых ног вперед	0,5
2	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения.....	1,0
3	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, <i>держат</i> – приставить ногу.....	1,0
4	Прыжок ноги врозь правой (левой) вперед («разножка»).....	1,0
5	Из упора присев кувырок вперед в упор присев - согнув ноги стойка на голове и руках, <i>держат</i> – опуститься в упор присев.....	0,5 + 1,0
6	Кувырок назад – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, встать в стойку руки вверх.....	0,5+0,5
7	Мост из положения стоя - поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,0 + 0,5
	Кувырок вперед прыжком	1,5
8	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
		10,0

Акробатическое упражнение 9-11 классы (юноши)

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1	Кувырок вперед – кувырок вперед прыжком в упор присев.....	0,5 + 1,0
2	Силой согнувшись стойка на голове и руках, <i>держат</i> – опуститься в упор лежа - толчком двух упор присев	1,0+ 0,5
3	Кувырок назад - кувырок назад в упор стоя согнувшись.....	0,5 + 1,0
4	Фронтальное равновесие с захватом за бедро (правое или левое), (пятка поднятой ноги не ниже 90°), <i>держат</i> – приставить ногу	1,5
5	Шагом вперед прыжок со сменой прямых ног вперед, руки в стороны.....	1,0
6	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») <i>слитно</i> в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения.....	1,0 + 1,0
7	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
		10,0

**РЕГЛАМЕНТ ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
Девушки и юноши
7-8 класс; 9-11 класс**

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по испытанию (член жюри);
- судей на площадке (члены жюри).

2. Спортивная форма

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки. На майке должен быть закреплён 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.

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
Девушки и юноши
7-8 класс**

Участник находится на линии штрафного броска баскетбольной площадки.

По сигналу конкурсант выполняет 2 штрафных броска. Затем выполняет бег к фишке-ориентир №1, ведет мяч правой рукой к фишке-ориентир №2, левой рукой к фишке-ориентир №3, правой рукой к фишке-ориентир №4, левой рукой к фишке-ориентир №5, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки ориентира. После прохождения фишки-ориентира №5 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину правой рукой после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч, и выполняет ведение в обратную сторону. Ведет мяч левой рукой к фишке-ориентир №4, правой рукой к фишке-ориентир №3, левой рукой к фишке-ориентир №2, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки ориентира. После прохождения фишки-ориентира №2 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину левой рукой после двух шагов из-под щита.

После броска в кольцо, выполняет бег к фишке-ориентир №6, где находится футбольный мяч. Начинает ведение мяча левой ногой к фишке-ориентир №7, правой ногой к линии выполнения удара. Удар производится по воротам правой ногой низом. Затем участник передвигается бегом к фишке-ориентир №8, ведет мяч правой ногой к фишке-ориентир №9 и левой ногой к линии выполнения удара. Участник производит удар по воротам левой ногой низом. Затем бегом передвигается к фиксированному мячу №6 и выполняет удар любой ногой верхом в ворота.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

Баскетбол:

- невыполнение задания +90 сек.;
- непопадание мяча в кольцо + 5 сек.;
- невыполнение штрафного броска +10 сек.;
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (отсутствие двушажной техники) + 5 сек.;
- выполнение броска в кольцо не той рукой + 3 сек.;
- обводка фишки не с той стороны; перешагивание через фишку, касание, сбивание фишек-ориентиров; нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой - + 2 сек. за каждое нарушение;
- пропуск обводки одной из стоек - + 2 сек.
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук) +2 сек за каждое нарушение;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения конкурсных испытаний) + 3 сек.;
- заступ за линию штрафного броска + 3 сек.;

Футбол:

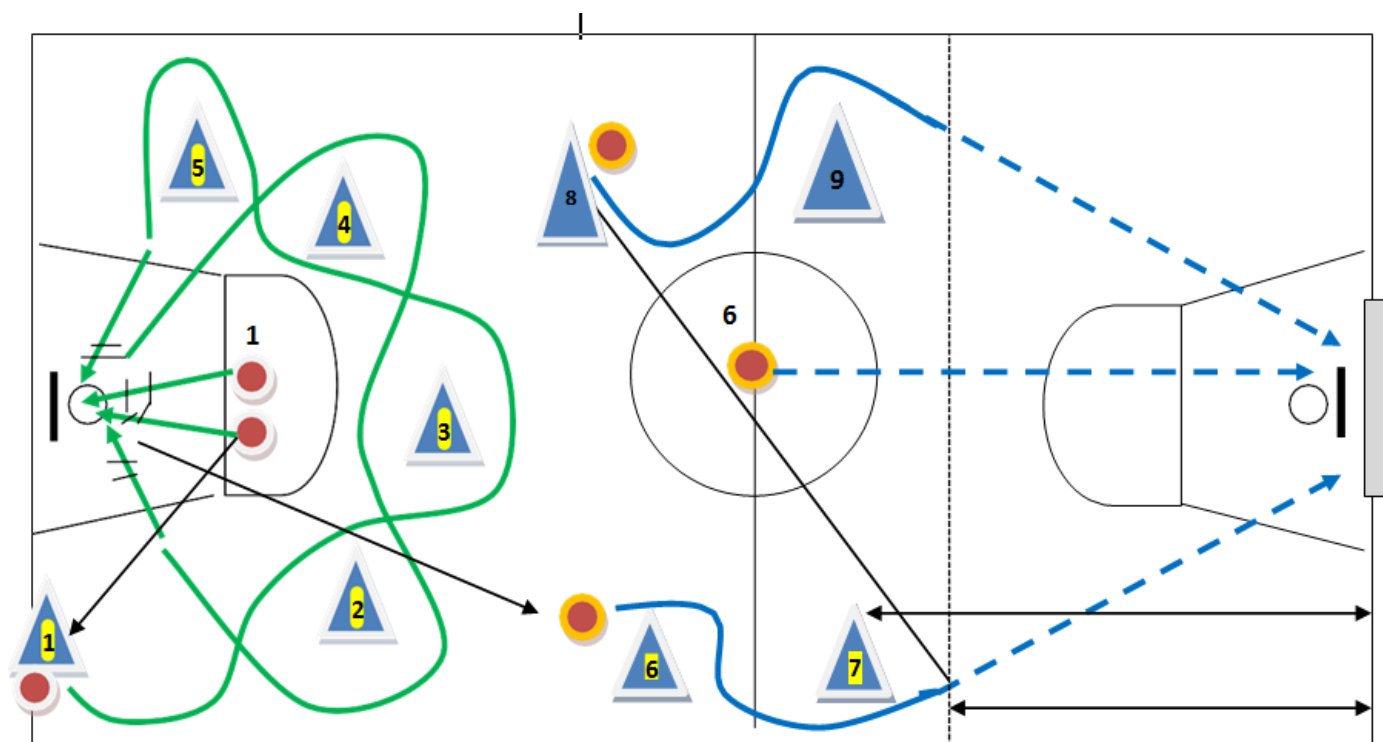
- невыполнение задания +90 сек.;
- непопадание мяча в ворота + 5 сек.;
- невыполнение удара +10 сек.;
- удар мяча по воротам с нарушением указанной зоны + 3 сек.;
- обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, касание фишек-ориентиров, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 2 сек.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Девушки и юноши

7-8 класс



Условные обозначения:

	мяч
	ведение баскетбольного мяча
	бросок мяча в кольцо
	движение без мяча
	фишки-ориентиры
	ведение футбольного мяча
	удар мячом по воротам
	футбольные ворота

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (МИНИ-ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Девушки и юноши

9-11 класс

Мини-Футбол. Участник находится на углу баскетбольной площадки, на старте, расположенном с правой стороны от ворот для игры в мини-футбол. По сигналу судьи участник начинает движение к футбольному мячу №1. Затем обводит стойку №1 с правой стороны и ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №3, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки №3 с правой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара правой ногой. Выполнив удар мячом по воротам, участник направляется к неподвижному мячу №2 и выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом. Далее участник перемещается к неподвижному мячу №3 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом. Выполнив удар мячом №3 по воротам левой ногой, участник перемещается к футбольному мячу №4 и выполняет обводку стойки №4 с левой стороны, затем обводит стойку №5 с правой стороны и стойку №6 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №6 с левой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар по воротам из зоны удара левой ногой.

Баскетбол. Выполнив удар футбольным мячом №4 по воротам, участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №7 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №8, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №9 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к контрольной линии, расположенной на углу трапеции для выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции и перемещается к мячу №2, берет мяч и обводит стойку №10 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 двушажную технику. Выполнив бросок по кольцу мячом №2, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №3, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке №11, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №12, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №13 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к контрольной линии, расположенной на углу трапеции для выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции и перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №14 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 двушажную технику.

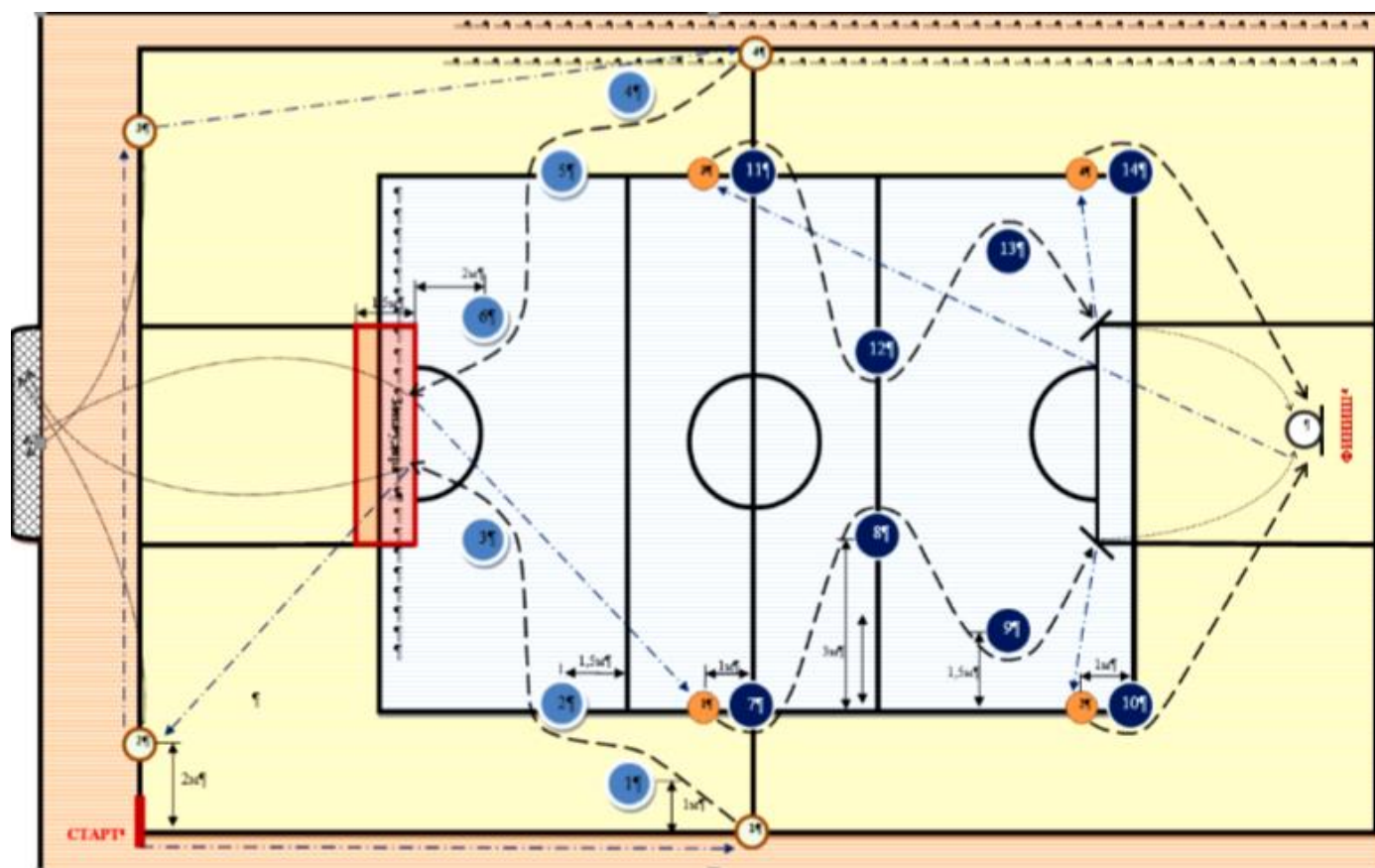
После выполнения броска по кольцу левой рукой, конкурсное испытание считается законченным.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Девушки и юноши

9-11 класс



Условные обозначения

СТАРТ ФИНИШ	Место начала и окончания выполнения конкурсного испытания
 	Стойка
	Направление движения с мячом
	Направление движения без мяча
	Направление полета мяча
	Мяч баскетбольный
	Мяч для мини-футбола
	Контрольная линия для выполнения броска со средней дистанции
	Ворота для мини-футбола

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

Мини-футбол:

- непопадание в ворота + 3 сек.;
- невыполнение удара по воротам + 5 сек.;
- выполнение удара за границами указанной зоны удара + 3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- сбивание стойки + 3 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;
- выполнение удара по воротам не той ногой + 3 сек.;
- выполнение удара по воротам не указанным способом (верхом) + 3 сек.

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячами № 1; 2; 3; 4 + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячами №2, №4 неуказанным способом (двушажная техника) + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячами №2, №4 не той рукой + 3сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 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;
- заступ за линию броска со средней дистанции, попадание мяча в кольцо не засчитывается + 3 сек.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
РЕГЛАМЕНТ ИСПЫТАНИЯ**

**Девушки и юноши
7-8 , 9-11 класс**

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по испытанию (члены жюри);
- судей на площадке (члены жюри).

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 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.

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

3.6. За нарушения 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 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 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. Программа выступления

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из девяти двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и двигательных координационных способностей.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий. При неправильном выполнении заданий к общему времени преодоления полосы препятствий судьями прибавляются штрафные секунды.

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Девушки и юноши 7-8 класс

ЗАДАНИЕ 1.

«Подтягивание из виса на высокой перекладине/ сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая перекладина (турник).

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

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний юноши – 6 раз, девушки - 8 раз.

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 до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- 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°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки,

необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

Ошибки:

- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания (юноши – 8 раз, девушки – 6 раз) + 60 с.

ЗАДАНИЕ 2.

«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 – 185 - 200 см; девушки – 160 – 175 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 с.
 2. Невыполнение задания - +30 с.
 3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек.
- БОНУС:** Приземление дальше юноши – 200 см, девушки – 175 см – минус 10 с.

ЗАДАНИЕ 3.

«Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперёд. **УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

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

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Невыполнение задания - +30 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек.
3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

Оббегание фишки 1.

ЗАДАНИЕ 4.

«Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

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

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

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, каждое падение) - + 5 сек.;
4. Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 5.

«Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 х 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.
2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.
3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек (за каждый прыжок)
2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 6.

«Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

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

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ:

1. Непопадание в баскетбольный щит - +5 с (за каждое).
2. Заступ за линию броска - + 5 с (за каждое).
3. Невыполнение задания - +30 с

ЗАДАНИЕ 7.

«Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (2 кг), обруч на расстоянии 5 м от линии начала выполнения задания

ЗАДАНИЕ: перенести поочередно 3 набивных мяча в обруч, расположенный на расстоянии 5 м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания

ШТРАФ:

1. Бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + 5 сек.
2. Нахождение мяча вне обруча - + 5 с (за каждый мяч);
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 8.

«Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 стойки высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с правой стороны, стойку № 2 с левой стороны, стойку № 3 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с левой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей

ШТРАФ:

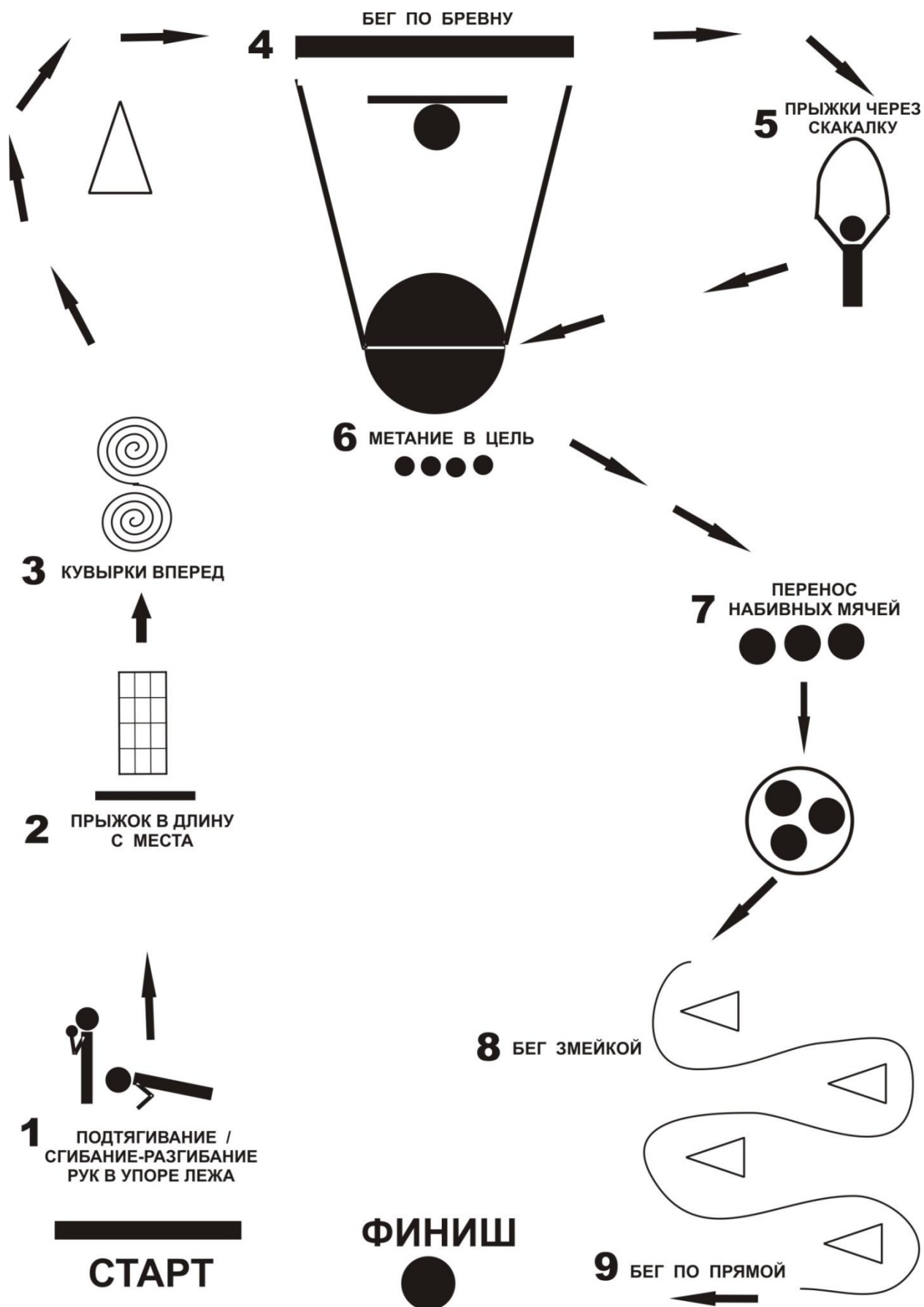
1. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 с за каждое.
2. Касание стоек - + 5 с за каждое касание.
3. Невыполнение задания - + 30 с.

Бег по прямой к финишу.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Девушки и юноши
7-8 класс



**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Девушки и юноши
9-11 класс**

ЗАДАНИЕ 1.

**«Подтягивание из виса на высокой перекладине/
сгибание-разгибание рук в упоре лежа»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая перекладина (турник).

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

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний юноши – 8 раз, девушки - 10 раз.

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 до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- 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°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

Ошибки:

- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания (юноши – 8 раз, девушки – 6 раз) + 60 с.

ЗАДАНИЕ 2.

«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 – 210 - 230 см; девушки – 170 – 185 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 с.
2. Невыполнение задания - +30 с.
3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек.

БОНУС: Приземление дальше юноши – 230 см, девушки – 185 см – минус 10 с.

ЗАДАНИЕ 3.

«Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 3 кувырка вперёд. **УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

3. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.

4. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Невыполнение задания - +30 сек.

2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек.

3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

Оббегание фишки 1.

ЗАДАНИЕ 4.

«Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

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

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

5. Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек.;

6. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек.;

7. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек.;

8. Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 5.

«Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 x 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательного-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.

2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.

3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек (за каждый прыжок)

2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.

3. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 6.

«Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

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

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ:

4. Непопадание в баскетбольный щит - +5 с (за каждое).
5. Заступ за линию броска - + 5 с (за каждое).
6. Невыполнение задания - +30 с

ЗАДАНИЕ 7.

«Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (2 кг), обруч на расстоянии 5 м от линии начала выполнения задания

ЗАДАНИЕ: перенести поочередно 3 набивных мяча в обруч, расположенный на расстоянии 5 м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания

ШТРАФ:

1. Бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + 5 сек.
2. Нахождение мяча вне обруча - + 5 с (за каждый мяч);
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 8.

«Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 стойки высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с правой стороны, стойку № 2 с левой стороны, стойку № 3 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с левой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей

ШТРАФ:

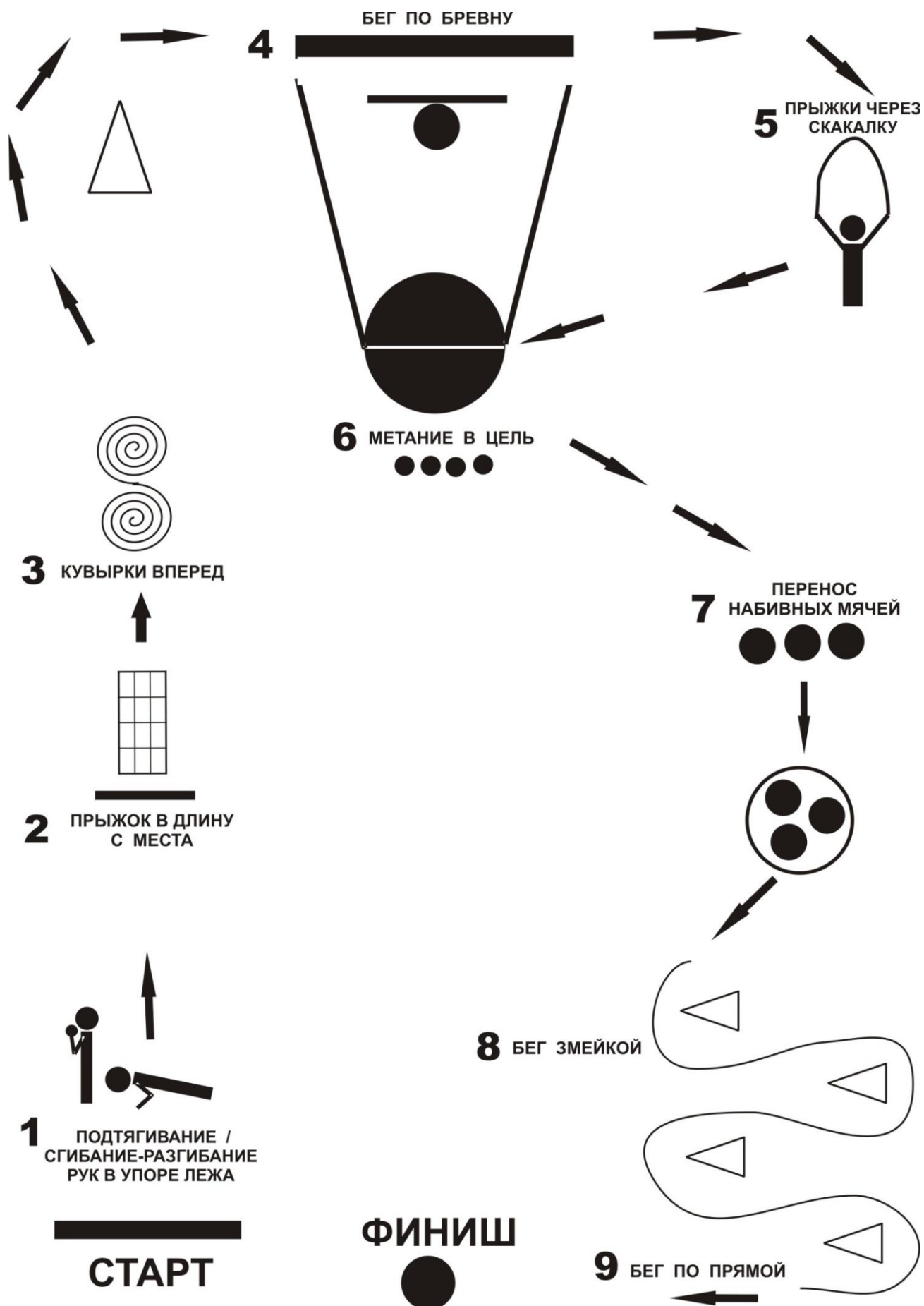
4. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 с за каждое.
5. Касание стоек - + 5 с за каждое касание.
6. Невыполнение задания - + 30 с.

Бег по прямой к финишу.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ИСПЫТАНИЯ
ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Девушки и юноши
9-11 класс



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши

7-8, 9-11 классы

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судей.

2. Спортивная форма

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы (лосины), 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 забегам в соответствии с личным стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента старта забега.

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 дисциплины главный судья имеет право наказать испытуемого прибавлением 1 с к общему времени, а в случае неспортивного поведения – 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. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступления участников.

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 7-8 класс

Бег на 800 м

Юноши 7-8 класс

Бег на 1000 м

Девушки 9-11 класс

Бег на 1000 м

Юноши 9-11 класс

Бег на 1000 м