

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**2021–2022 учебный год**  
**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

9-11 класс (девушки, юноши)

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

**1. Участники**

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.
- 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. 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 вправе сделать сбавку.
- 1.7. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

**2. Порядок выступлений**

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.
- 2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.
- 2.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **10** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов. Если трудность упражнения или его части, выполненной участником, равна или менее **6,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.

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

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

2.8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов указанных как «**держать**» – не менее **2** секунд, «**обозначить**» – не менее **1** секунды.

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

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

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

2.12. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

### **3. Повторное выступление**

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

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

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

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

### **4. Разминка**

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

### **5. Судьи**

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и не менее двух судей.

### **6. «Золотое правило»**

**6.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на**

**неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.**

## 7. Оценка выступления

7.1. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за упражнение, равную **10,0 баллам**. При выставлении оценки, каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за ошибки в технике, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

7.2. Ошибки исполнения могут быть:

мелкими – **0,1 балла**,

средними – **0,3 балла**,

грубыми – **0,5 балла**.

Ошибка невыполнения элемента – **0,5 балла**.

Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,3 балла**.

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

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

## 8. Оборудование

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

## ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

### Девушки 9-11 классы

№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
и.п. – основная стойка		
1	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 90°), <b>держатъ</b> – приставить ногу.....	<b>1,0</b>
2	Шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног («ножницы», бедро при смене ног не ниже 90°) .....	<b>0,5</b>
3	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (два «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) спиной к направлению движения.....	<b>1,0 + 0,5</b>
4	Кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, <b>держатъ</b> – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, <b>держатъ</b> – лечь на спину руки вверх .....	<b>1,0+1,0 + 1,0</b>

5	Согнуть руки и ноги – мост, <i>держат</i> , поворот направо (налево) кругом в упор присев .....	1,5
6	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги вместе .....	1,5
7	Прыжок вверх с поворотом на 360° .....	1,0
	<b>Сумма баллов:</b>	<b>10,0</b>

### Юноши 9-11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
	и. п. –основная стойка	
1	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 90°), <i>держат</i> – приставить ногу.....	1,0
2	Шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног («ножницы», бедро при смене ног не ниже 90°) .....	0,5
3	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (два «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) спиной к направлению движения.....	1,0 + 0,5
4	Прыжком ноги врозь руки в стороны – наклон прогнувшись, <i>обозначить</i> , стойка на голове и руках силой, <i>держат</i> – опуститься в упор присев.....	0,5 + 1,5
5	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, <i>держат</i> - перекал вперед в сед в группировке – сед углом, <i>держат</i> .....	1,0 + 1,0
6	Опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить, - кувырок назад согнувшись в стойку ноги вместе...	0,5 + 1,5
7	Прыжок вверх с поворотом на 360° .....	1,0
	<b>Сумма баллов:</b>	<b>10,0</b>

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» «Полоса препятствий»

### Юноши и Девушки, 9-11 класс

#### РЕГЛАМЕНТ Практического испытания

Испытание «Полоса препятствий» представляет собой группу физических упражнений прикладного характера и состоит из **Пяти заданий**, которые выполняются в строгой последовательности, соответственно приложенной ниже схеме.

## **1. Участники**

- 1.1. Участники испытания должны быть одеты в удобную спортивную форму.
- 1.2. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.3. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

## **2. Порядок выступлений**

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам (по 10-12 человек), в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.
- 2.3. Все участники одного потока должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.4. Участники должны полностью выполнить все пять заданий, предусмотренные программой испытаний, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности заданий испытание не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.
- 2.5. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

## **3. Повторное выступление**

- 3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования или инвентаря, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
- 3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение испытания. В этом случае, участник выполняет испытание сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение испытания не разрешается.

## **4. Разминка**

- 4.1. Перед началом испытания, после объяснения судьей выполнения заданий в испытании, участникам предоставляется разминка не более 2 минут на всех участников.

## **5. Судьи**

- 5.1. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 7 человек: по одному судье оценивать каждое задание (5 чел.) и фиксировать ошибки исполнения. Один судья на испытании располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!» (или свисток) и фиксирует чистое время прохождения участником всего испытания, второй судья дублирует время

секундомером. После прохождения участником всего испытания, судьи к чистому времени прибавляют штрафное время за ошибки, которые допустил участник (о штрафах за ошибки сказано - в описании к каждому заданию).

## **6. Оценка выступления**

6.1. Результатом выполнения испытания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды. Секундомер включается по команде («Марш!» или свисток судьи) и остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником линии финиша.

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

6.3. Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

## **7. Инвентарь и оборудование**

7.1. Места проведения заданий располагаются последовательно, согласно схеме.

7.2. Основой для разметки комплексного испытания является разметка баскетбольной площадки, условия для каждого задания прописаны в «Условиях выполнения» к каждому заданию.

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

- маркировочная липкая лента для разметки;
- измерительная рулетка;
- секундомер – 2 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- высокие конусы – 6 шт.;
- баскетбольный щит с кольцом;
- гимнастическая скамейка;
- баскетбольный мяч – 2 шт. (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов);
- маты гимнастические (1м x 2м) – 2 шт.;
- гимнастические скакалки разной длины для разного роста участников (3 шт.).

## **ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» («Полоса препятствий»)**

Все задания в испытании выполняются строго последовательно согласно схеме. При нарушении последовательности заданий испытание считается невыполненным.

Испытание начинается по команде: «Марш!» от линии старта (от линии старта до задания № 1 - 3 метра)

### **Задание № 1 «Прыжки через скакалку»**

**Условия выполнения:** квадрат 1,5 м x 1,5 м на твердой поверхности, размеченный маркировочной лентой, гимнастическая скакалка (выбирается

участником по росту до начала испытания).

**Задание:** выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперед и 5 прыжков, вращая скакалку назад, всего 10 прыжков.

**Указания к выполнению:**

- в случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 10-ти (по 5 в каждую сторону).
- выполнив 10 прыжков через скакалку, участник должен положить скакалку в маркировочном квадрате и перейти к следующему заданию.

**Штрафы:**

- участник не выполнил один или несколько прыжков +2 сек. (за каждый прыжок),
- участник начал вращение скакалки не в ту сторону +5 сек.
- участник не оставил скакалку в квадрате +5 сек.
- невыполнение задания +30 сек.

### **Задание № 2 «Бег по гимнастической скамейке»**

**Условия выполнения:** на расстоянии 3 метра от предыдущего задания расположена гимнастическая скамейка (соответствующая требованиям техники безопасности) с размеченными отметками (линии) на расстоянии 20 см от обоих краев.

**Задание:** участник максимально быстро должен пробежать по гимнастической скамейке. Движение по скамейке начинается до отметки на ближнем к участнику конце скамейки и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце скамейки.

**Указания к выполнению:** В случае падения со скамейки участник должен продолжить движение с места падения, а падение засчитывается как штраф (см. ниже, п. «штрафы»).

**Штрафы:**

- падение во время выполнения бега по скамейке (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца скамейки) +3 сек. за каждое нарушение.
- начало движения по скамейке после первой отметки на скамейке +3 сек. за нарушение.
- окончание движения по скамейке до второй отметки +3 сек. за нарушение.
- невыполнение задания +30 сек.

### **Задание № 3 «Ведение и бросок баскетбольного мяча в кольцо»**

**Условия выполнения:** баскетбольный щит, баскетбольный мяч (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов), два высоких конуса, расстояние от конца гимнастической лавки в предыдущем задании до мяча 4 метра, от мяча до конуса № 1 1,5 метра, между конусами 1,5 метра.

**Задание:** Взять мяч, выполняя ведение мяча правой рукой, обвести конус № 1 с правой стороны, обвести конус № 2 с левой стороны, левой рукой и продолжи введение мяча любой рукой, совершить бросок по кольцу в движении, используя

двушажную технику.

**Указания к выполнению:** Для совершения броска по кольцу даётся только одна попытка.

**Штрафы:**

- за непопадание в корзину +5 сек.;
- за касание конуса +5 сек.;
- за не обведение конуса +5 сек.;
- за нарушение техники броска по кольцу (двушажная техника) +5 сек.

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

**Задание № 4 «Бег змейкой»**

**Условия выполнения:** 4 фишек-ориентиров. Расстояние между фишками - ширина до 2-3 м (в зависимости от размеров спортивного зала), длина - 1 м.

**Задание:** выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 3 с левой стороны, стойку № 4 с правой, стойку № 5 с левой стороны, стойку № 6 с правой стороны.

**Штрафы:**

- оббегание фишек-ориентиров с неуказанной стороны +3 сек. за каждое нарушение.
- касание фишек-ориентиров +3 сек. за каждое касание.
- невыполнение задания +30 сек.

**Задание № 5 «Кувырки вперед»**

**Условия выполнения:** Расстояние от последней фишки предыдущего задания до гимнастических матов 3 метра.

**Задание:** Выполнить максимально быстро два кувырка вперед.

**Указания к выполнению:**

- кувырки необходимо выполнять по прямой линии.

**Штраф:**

- выход в сторону за пределы матов +5 сек.
- невыполнение задания +20 сек.

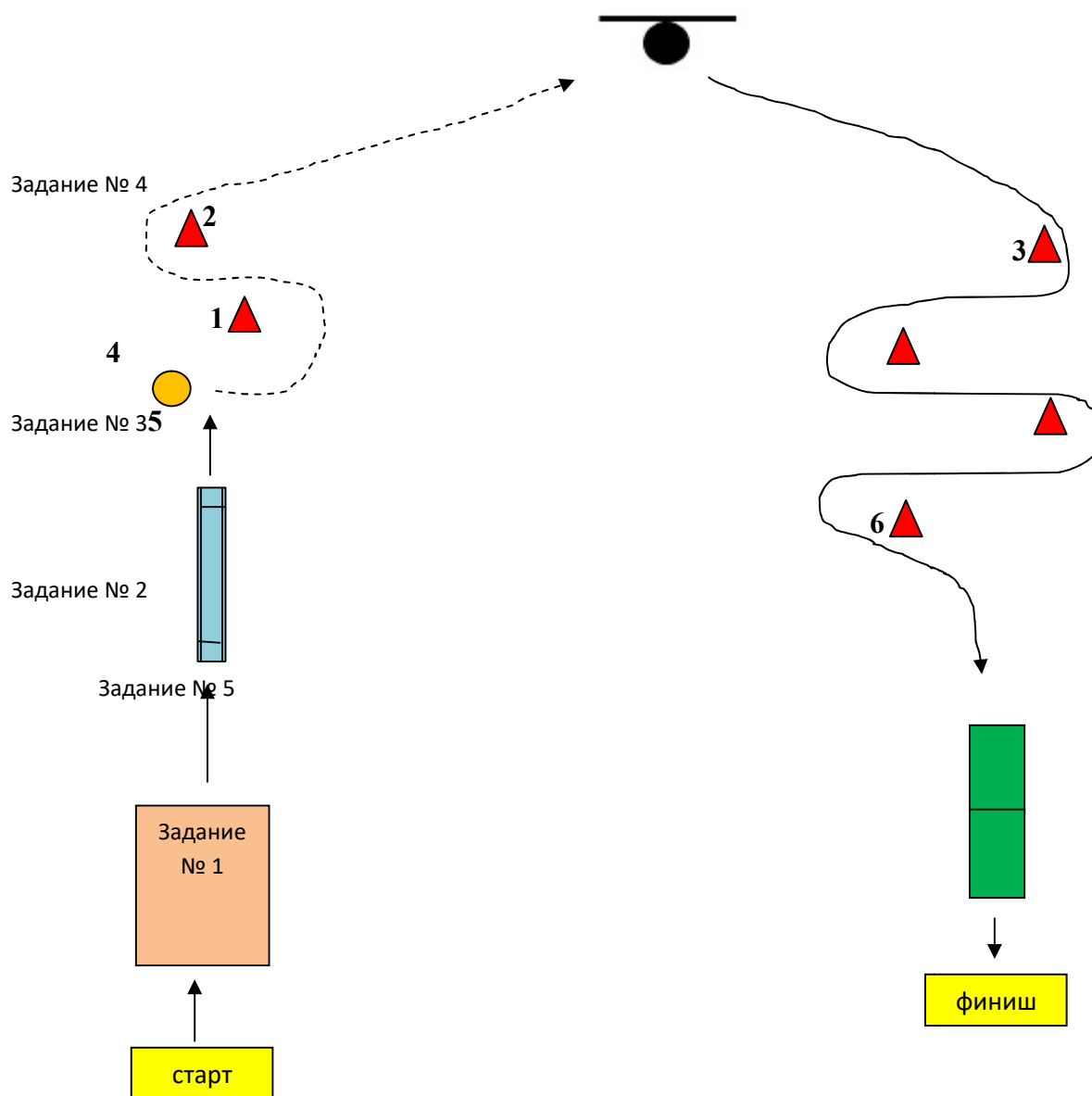
Бег по прямой до линии финиша.

**Условные обозначения:**

	мат гимнастический
	баскетбольный щит
	мяч баскетбольный
	фишка ориентир
	гимнастическая скамейка



## Примерная схема полосы препятствий (Юноши и Девушки 9-11 класс)



### ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

- Девушки 9-11 класс - Бег на 1000 м,  
Юноши 9-11 класс - Бег на 1000 м.

#### 1. Руководство испытанием

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по легкой атлетике;
- стартера;
- судей-хронометристов;
- судей на финишном приеме участников;
- секретаря.

## **2. Участники**

2.1. Девушки и юноши должны быть одеты в спортивную форму (короткую или длинную, в зависимости от места проведения и погодных условий) и спортивную обувь (кроссовки или шиповки по желанию участников).

2.2. Использование украшений не допускается.

## **3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам (по 6-10 человек), в соответствии с личным стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний при формировании забега каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

## **4. Место проведения**

4.1. Соревнования в гладком беге проводятся в манеже или на стадионе на специальной беговой дорожке, длина которой составляет 200 м или 400 м (или не стандартная длина дорожки), или на пересеченной местности (кросс, **длина дистанции должна строго соответствовать испытанию!**).

## **5. Оценка испытания**

5.1. Фиксируется и оценивается время преодоления дистанции каждого участника (в сек.).

5.2. Время, затраченное участником на преодолении дистанции, определяется с точностью до 0,01 сек.

## **6. Инвентарь**

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