

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Муниципальный этап

Регламент испытаний по гимнастике.

Юноши и девушки 7 - 11 классов

1. Участники

- 1.1 Девушки должны быть одеты в гимнастические купальники или футболку с лосинами или тайсы, носки (белые). Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши должны быть одеты в гимнастические майки, гимнастическое трико или спортивные шорты, не закрывающие колени, и носки (белые).
- 1.3. Футболки или майки должны быть заправлены.
- 1.4. Упражнения выполняются без обуви в носках (белых).
- 1.4. Использование украшений не допускается.
- 1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается «-2 балла» с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с номером.
- 2.2. Перед выполнением задания участник самостоятельно выполняет общую разминку.
- 2.3. Перед началом выступлений участникам предоставляется специальная разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.
- 2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.5. Перед началом испытания судья называет номер участника.
- 2.6. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука, после которого выполняется задание.
- 2.7. За нарушения, указанные в п.2.4., главный судья по гимнастике имеет право наказать участника штрафом - «-2 балла» с итоговой оценки участника, а в случае грубого 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 гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, 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 всех участников своей смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Судейская бригада

- 4.1. Главный судья по виду определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.
- 4.2. Каждая бригада состоит из 2-х судей и секретаря.
- 4.3. Бригада располагается на площадке: судьи и секретарь находятся рядом с гимнастическим снарядом, оценивают готовность «ФОРМА!» участника к выполнению упражнения и правильность, не мешая при выполнении испытаний, и обеспечивают техническую оценку и запись в протоколе.

5. Оборудование

5.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужестких гимнастических матов (не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину). Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.

6. Программа конкурсного испытания по разделу гимнастика.

6.1. Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов - 2сек. Оценка действий участника и продолжительность упражнения фиксируется с момента выполнения первого движения и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения.

Судьи оценивают качества выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная окончательная оценка **10, 0 баллов**.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент (соединение) или заменил его другим, оценка снижается на стоимость невыполненного элемента (соединения).

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6.2. Юноши 7-8 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Упор присев, стойка на голове и руках с прямыми ногами (держать), перекатом вперед упор присев.	2.0
2.	Кувырок назад в стойку ноги врозь, приставить ногу, «старт пловца» (руки назад).	1.5
3.	Длинный кувырок вперед в упор присев, встать.	1.0
4.	Шагом правой мах левой прыжок со сменой ног, прыжок с поворотом на 180°.	1.0
5.	Равновесие на правой (левая) назад, руки вперед ладонями внутрь (держать)	1.0
6.	Приставляя ногу упор присев – 2 кувырка вперед слитно в упор присев.	1.5
7.	Из упора присев толчком ног - упор лежа, сгибая руки опуститься на дорожку, вернуться в упор лежа.	1.0
8.	Из упора лежа толчком ног упор присев, прыжок вверх прогнувшись.	1.0
9.	И.п. – основная стойка.	
	Максимальная оценка	10.0

6.3. Девушки 7-8 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Шагом правой кувырок вперед в упор присев	1.0
2.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать	1.0
3.	Перекаат вперед в упор присев	0.5
4.	Прыжок с поворотом на 360°	1.0
5.	Кувырок назад согнувшись, упор присев,	1.0
6.	Кувырок назад в стойку на правом (левом) колене, левая (правая) назад – полушагат, руки в стороны (держать).	1.0
7.	Опуская руки подтягивая прямую ногу к впередистоящей стойка на коленях, руки вверх наружу – глубокий наклон назад с касанием руками акробатической дорожки – вернуться в стойку на коленях.	2.0
8.	Опуская руки вперед упор стоя на коленях – упор присев толчком ног - встать.	1.0
9.	Равновесие на левой (правой), руки в стороны	1.5
10.	И.п. – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

6.4. Юноши 9-11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (держать),	1,0
2.	Выпрямиться шаг вперед переворот в сторону (колесо)	2,0
3.	Поворот на 90° плечом вперед и кувырок вперед в упор присев	1,0
4.	Перекатом назад стойка на лопатках (держать)	1,0
5.	Сгибаемая нога, группировка и перекатом вперед упор присев	1,0
6.	Из упора присев толчком ног в упор лежа, поднимая правую ногу, сгибая руки опуститься на дорожку (лечь), вернуться в упор лежа, толчком ног упор присев. Встать.	1,5
7.	Махом одной и толчком другой стойка на руках, кувырок вперед в упор присев.	1,5
8.	Прыжок вверх ноги врозь.	1,0
9.	И.п – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

6.5. Девушки 9-11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (держать),	1,0
2.	Выпрямиться шаг вперед переворот в сторону (колесо)	2,0
3.	Поворот на 90° плечом вперед и кувырок вперед в упор присев	1,0
4.	Перекатом назад стойка на лопатках (держать)	1,0
5.	Сгибаемая нога, группировка и перекатом вперед упор присев	1,0
6.	Из упора присев толчком ног в упор лежа, поднимая правую ногу, сгибая руки опуститься на дорожку (лечь), вернуться в упор лежа, толчком ног упор присев. Встать.	1,5
7.	Махом одной и толчком другой стойка на руках, кувырок вперед в упор присев.	1,5
8.	Прыжок вверх ноги врозь.	1,0
9.	И.п – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

7. Оценка исполнения

7.1. Судьи оценивают правильность выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения, форме.

7.2. Ошибки исполнения могут быть:

№	Отсутствие или невыполнение обязательных связок или элементов	стоимость связки
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	- 1,0 балл
2.	Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	до 0,3 балла
3.	Отклонение от оси движения; выход за пределы акробатической дорожки	до 0,5 балла каждый пая
4.	Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами	- 0,3 балла каждый раз
5.	Пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	Упражнение прекращается и не оценивается
6.	Фиксация статического элемента менее 2 секунд	- 1,0 балл
7.	Задержка начала упражнения более 20 секунд	- 0,5 балла

8.	Задержка начала упражнения более 30 секунд	- упражнение не оценивается
9.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	- 0,5 балла
10.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом	- до 0,4 балла
11.	Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,3 балла
12.	Продолжительность выполнения упражнения более 60 сек	- 0,5 балла
13.	Продолжительность выполнения упражнения более 75 сек	упражнение прекращается и не оценивается
14.	Нарушение требований к спортивной форме	- 0,5 балла
15.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	после предупреждения сбавка 0,5 балла

8. Окончательная оценка

8.1. Окончательная оценка выводится за правильное техническое выполненных упражнений и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения (п.2.4.) и п. 1.5, но не может превышать 10, 00 баллов.

8.2. Максимальный балл 25.

Регламент испытаний по силовой подготовке.

Юноши и девушки 7 - 11 классов

1. Участники.

1.1. Участники должны быть одеты в футболку (спортивную майку), заправленную в спортивные трусы (шорты) или лосины (тайсы), и кроссовки (кеды) с нескользкой подошвой.

1.2. Использование украшений не допускается.

1.3. Нарушение требований к спортивной форме наказывается « -2 балла» с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений.

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

2.2. Перед выполнением задания участник самостоятельно выполняют общую разминку.

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

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

2.5. Перед началом испытания судья называет номер участника.

2.6. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.7. Началом испытания является сигнал судьи «МАРШ!», после которого выполняется задание.

2.8. За нарушения, указанные в п.2.4., главный судья по гимнастике имеет право наказать участника штрафом, сбавить «-2 балла» с итоговой оценки участника, а в случае грубого 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 гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, 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 всех участников своей смены.

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

4. Судейская бригада

4.1. Главный судья по виду определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.

4.2. Каждая бригада состоит из 2-х судей и секретаря.

4.3. Бригада располагается на площадке: судьи оценивают готовность «**ФОРМА!**» участника к выполнению упражнения и правильность, не мешая при выполнении испытаний, и обеспечивают техническую и временную оценку, запись в протоколе осуществляет секретарь.

5. Оборудование.

5.1. Задание выполняется в спортивном зале.

5.2. Электронный секундомер, свисток, протокол.

6. Программа конкурсного испытания по разделу силовая подготовка.

6.1. Бёрпи (бурпи), упражнение в котором выполняется за один цикл сразу нескольких движений из различных позиций.

Техника выполнения бёрпи. Встать прямо, поставив ноги на ширину плеч. Это исходная позиция. Из положения стоя перейти в положение приседа с руками на полу. Поставить руки жестко на пол и прыжком вытянуть ноги назад в одном быстром движении, одновременно сгибая руки и опускаясь, как при отжиманиях. После достижения нижней точки отождмитесь от пола приняв тем самым упор лежа (позиция планки). Подтяните ноги вместе с корпусом к рукам и мощным толчком выпрыгните вверх с последующим хлопком над головой. Это выполнен 1 цикл (раз).

Время работы для девушек; 7-8 классов – 1 минута, 9-11 классы - 2 минуты.

Юноши; 7-8 классы – 2 минуты, 9-11 классы – 3 минуты.

Задание выполняется в один подход.



7. Оценка исполнения

7.1. Судьи оценивают количество циклов (раз) и правильность выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения, форме.

7.2. Ошибки исполнения могут быть: не выход в исходное положение после выполнения каждого упражнения. Нарушение требований к выполнению техники упражнения.

8. Окончательная оценка

8.1. Окончательная оценка выводится по результату и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения (п.2.4.) и п. 1.5.

8.2. Максимальный балл **25**.

Регламент испытаний по спортивным играм.

Юноши и девушки 7-11 классы.

1. Участники

1.1. Участники должны быть одеты в футболку (спортивную майку), заправленную в спортивные трусы (шорты) или лосины (тайсы), и кроссовки (кеды) с нескользкой подошвой.

1.2. Использование украшений не допускается.

1.3. Нарушение требований к спортивной форме наказывается « **-2 балла**» с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступления

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

2.2. Перед выполнением задания участник самостоятельно выполняет общую разминку.

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

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

2.5. Перед началом испытания судья называет номер участника.

2.6. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.7. Началом испытания является команда судьи «**МАРШ**», после которого выполняется задание.

2.8. За нарушения, указанные в п.2.4., главный судья по виду имеет право наказать участника штрафом « **-2 балл**» с итоговой оценки участника, а в случае грубого 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 оборудования, 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 главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены

4. Судьи

4.1. Главный судья по виду определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.

4.2. Каждая бригада состоит из 2-х судей и секретаря.

4.3. Бригада располагается на площадке: судьи оценивают готовность «**ФОРМА!**» участника к выполнению упражнения и правильность, не мешая при этом выполнению испытаний, и обеспечивают техническую и временную оценку, секретарь выполняет запись в протоколе.

5. Оборудование

5.1. Школьный спортивный зал 24 – 12 метров.

5.2. Вокруг площадки должна быть зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

5.3. Фишки (конуса) 8 шт., баскетбольный мяч, футбольный мяч, ворота 2,0 на 1.5. метра, волейбольный мяч, секундомер, свисток, протокол.

6. Программа испытаний

6.1. Баскетбол 7-8 классы.

Условия выполнения. Старт на лицевой линии волейбольной площадки. По сигналу ученик выполняет ускорение до фишки №1, обегает ее, двигается к мячу, который находится в зоне нанесения удара по воротам и выполняет удар по воротам любой ногой. После завершения удара по воротам берет баскетбольный мяч, который находится на боковой линии волейбольной площадки и выполняет ведение мяча правой рукой к щиту, бросок мяча в кольцо после ведения и двух шагов или остановки прыжком. Ученик подбирает мяч, с ведением мяча двигается к фишке № 2 и выполняет ведение мяча правой рукой до фишки №3, обводит ее слева, переводя мяч на левую руку, двигается к фишке №2, обводит ее слева с переводом мяча на левую руку, далее двигается с ведением правой рукой к фишке №4, обводит ее слева и выполняет бросок в кольцо после ведения и двух шагов или остановки прыжком (левой рукой). После касания баскетбольным мячом пола ученик берет волейбольный мяч, который находится на полу под баскетбольным щитом и двигаясь в центр зала выполняет верхнюю передачу над собой до центральной линии. Задание считается выполненным, когда ученик пересечет центральную линию.

Фишка №1 находится на средней линии в 1.5 м от боковой линии.

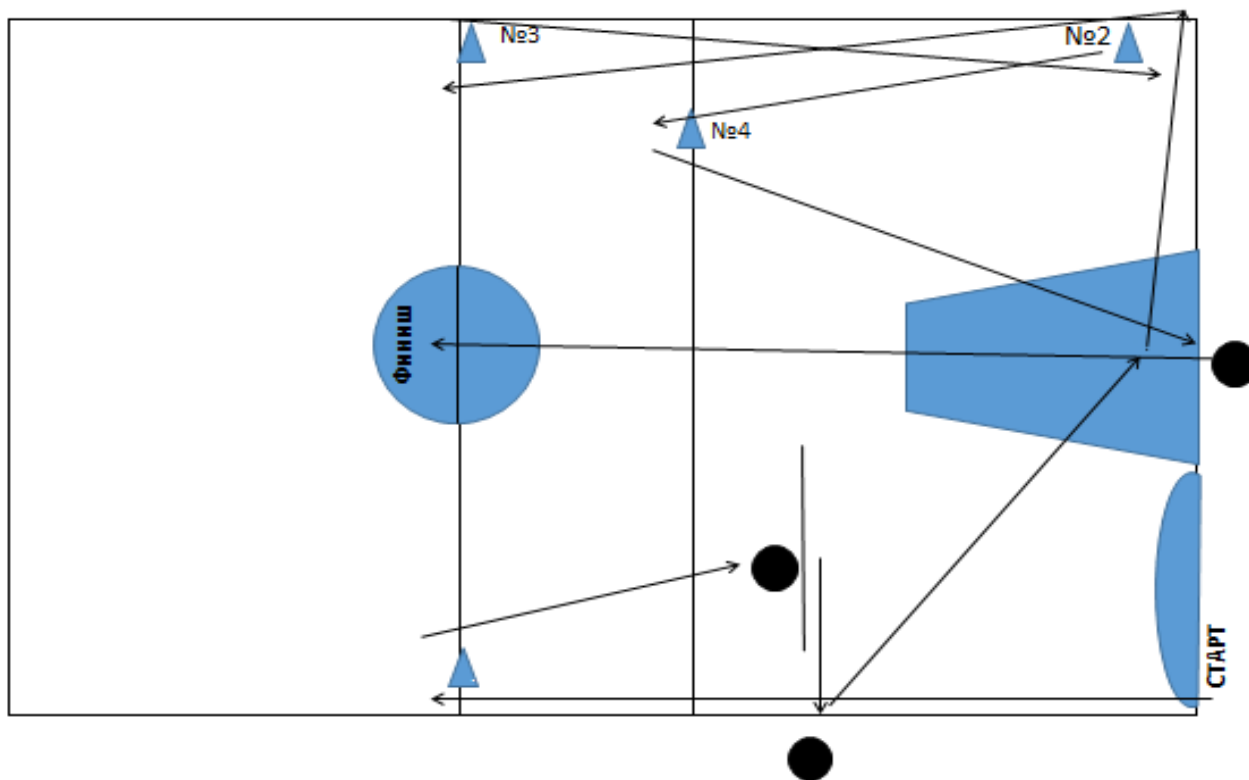
Расстояние от зоны нанесения удара до линии ворот 5 метров (обозначить мелом).

Ворота могут быть условно обозначены мелом на стене, размер ворот 2 метра на 1.5. метра.

Фишка №2 находится в 1 м от лицевой и боковой линий волейбольной площадки.

Фишка №3 находится на средней линии в 1 м от боковой линии.

Фишка №4 находится в 2 м от боковой линии волейбольной площадки на линии нападения.



6.2. Баскетбол 9-11 классы.

Условия выполнения. Старт на лицевой линии волейбольной площадки, мяч на полу. По сигналу ученик выполняет ведение футбольного мяча ногами, последовательно обводит 5 фишек и выполняет удар по воротам любой ногой. После завершения удара по воротам берет баскетбольный мяч, который находится на боковой линии волейбольной площадки и выполняет ведение мяча правой рукой к щиту, бросок мяча в кольцо после двух шагов. Ученик подбирает мяч, с ведением мяча двигается к фишке № 6 и выполняет ведение мяча правой рукой двигаясь приставным шагом левым боком по боковой линии волейбольной площадки до фишки №7, обходит ее и продолжает движение правым боком с ведением левой рукой до фишки №8, обходит ее, далее двигается с ведением правой рукой к фишке №8, обводит ее слева с переводом мяча на левую руку и выполняет бросок в кольцо после ведения и двух шагов (левой рукой). После касания баскетбольным мячом пола ученик берет волейбольный мяч, который находится на полу под баскетбольным щитом, и двигаясь в центр зала выполняет верхнюю передачу над собой до

центральной линии. Задание считается выполненным, когда ученик пересечет центральную линию.

Расстояние от стартовой линии до первой фишки 2 метра.

Расстояние между фишками 2 метра.

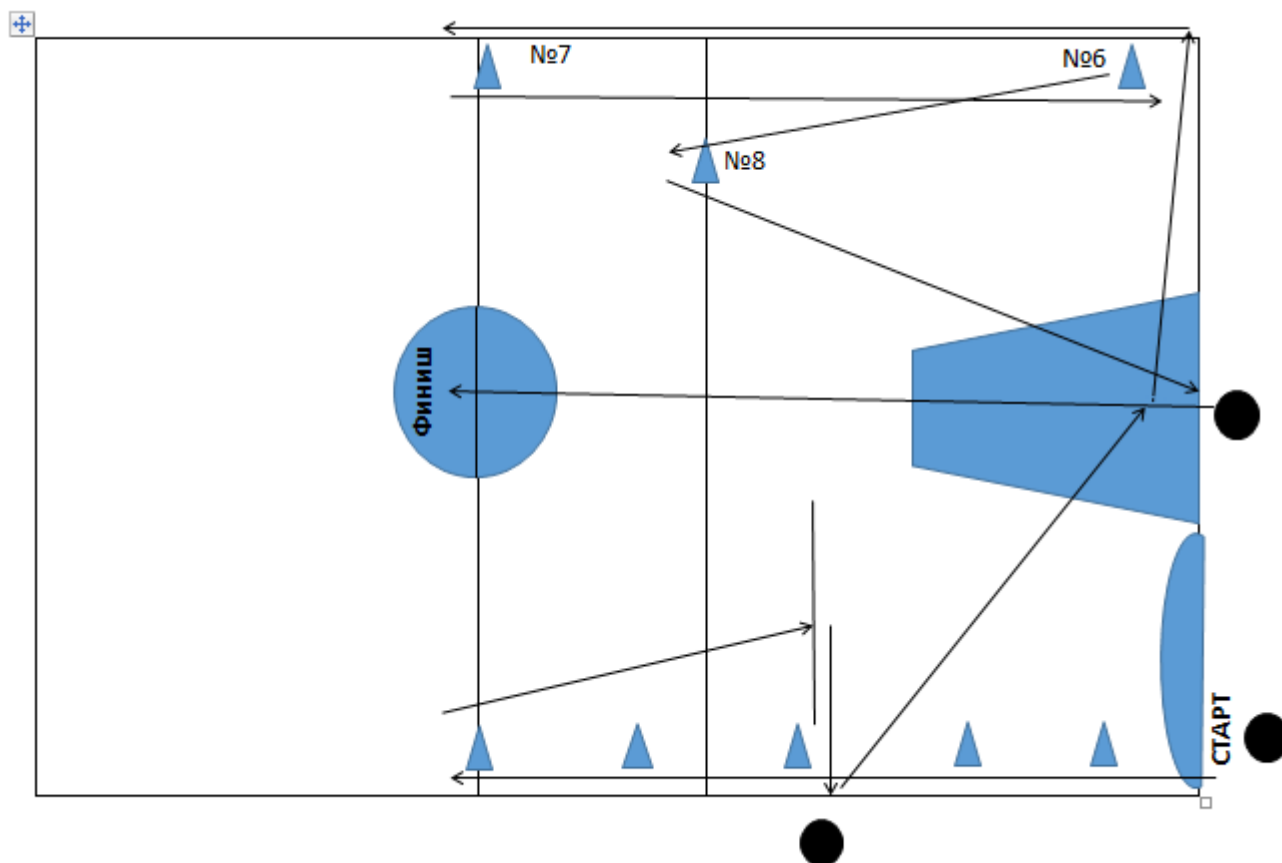
Расстояние от зоны нанесения удара до линии ворот 5 метров (обозначить мелом).

Ворота могут быть условно обозначены мелом на стене, размер ворот 2 метра на 1.5. метра.

Фишка № 6 находится в 1м от лицевой и боковой линий волейбольной площадки.

Фишка №7 находится в 1м от боковой линии волейбольной площадки на центральной линии.

Фишка №8 находится в 2м от боковой линии на линии нападения.



7. Оценка исполнения

7.1. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

7.2. Штрафы:

- каждую не обведённую, сдвинутую фишку «+3 сек.»
- заступ за линию зоны для нанесения удара по воротам «+3 сек.»
- непопадание в ворота «+3 сек.»
- пробежку, двойное ведение, нарушение заявленного ведения «+3 сек.»
- непопадание мячом в кольцо «+3 сек.»
- потеря волейбольного мяча при выполнении передачи над собой «+3 сек.»
- нарушение техники выполнения верхней передачи над собой (задержка мяча) «+3 сек.»

Упражнение выполняется на время. Секундомер включается одновременно с командой «МАРШ!» и выключается, когда учащийся пересечет финишную (среднюю) линию.

8. Окончательная оценка

8.1. Окончательная оценка включает время преодоления полосы, штрафное время и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения (п.2.4.) и п. 1.5.

8.2. Максимальный балл **25**.