

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 полужёстких 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 2 секунды. 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.	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (держать),	1,0
2.	Шаг правой (левой) и толчок двумя - прыжок вверх с группировкой	1,0
3.	Кувырок вперед в упор присев	1,5
4.	Стойка на голове с согнутыми ногами(держать)- упор присев	1,5
5.	Кувырок назад в упор присев	1,5
6.	Упор лёжа	0,5
7.	Поворот на 180° в сед ноги вместе	0,5
8.	Наклон вперед («складка») (держать)	0,5
9.	Перекатом назад - стойка на лопатках (держать)	1,0
10.	Перекатом вперед – основная стойка	0,5
11.	Прыжок со сменой ног («ножницы»)	1,0
12.	Прыжок вверх прогнувшись	0,5
13.	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.	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (держать),	1,0
2.	Галоп на правую ногу	0,5
3.	Галоп на левую ногу	0,5
4.	Поворот на 180° на одной ноге	1,0
5.	Упор присев - 2 кувырка вперед в упор присев	2,0
6.	Перекатом назад левая рука вверх	0,5
7.	«Мост» поднять согнутую ногу вверх (держать)	1,0
8.	Лечь на спину - стойка на лопатках	1,0
9.	Перекатом вперед ноги скрестно с поворотом на 180° в упоре присев	0,5
10.	Кувырок назад – основная стойка	1,5
11.	Прыжок вверх ноги врозь.	0,5
12.	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),	0,5
2.	Переворот боком («колесо»)	1,0
3.	Переворот боком («колесо») с поворотом на 90°	1,0
4.	Кувырок назад согнувшись в основную стойку	1,0
5.	Прыжок со сменой ног («ножницы»)	0,5
6.	Длинный кувырок вперед в упор присев	1,0
7.	Стойка на голове с прямыми ногами (держать)	1,5
8.	Опускание силой в упор лёжа	0,3
9.	Поворот на 180° в сед ноги вместе	0,2
10.	Сед углом, руки в стороны (держать)	0,5
11.	Наклон вперед («складка») (держать)	0,5
12.	Перекатом назад - стойка на лопатках без помощи рук (держать) -перекатом вперед - упор присев	1,0
13.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
14.	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.	Вальсовые шаги вперед на правую и левую ногу, руки волной	0,5
3.	Поворот на 360° переступаниями	0,5
4.	Длинный кувырок вперед в упор присев	1,0
5.	Кувырок вперед в сед ноги вместе	1,0
6.	Перекатом назад - стойка на лопатках без помощи рук (держать)	0,5
7.	Опуская ноги лечь руки вверх	0,3
8.	«Мост», поднять ногу вверх (держать)	1,0
9.	Поворот из «моста» на 180° в упор присев	0,5
10.	Кувырок назад – основная стойка	1,0
12.	Переворот боком («колесо»)	1,5
13.	Поворот на 90° по ходу движения	0,2
14.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
15.	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 элементов	стоимость элемента (балл)
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	- 1,0
2.	Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	до 0,5
3.	Отклонение от оси движения; выход за пределы акробатической дорожки	до 0,5 каждый раз
4.	Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами	- 0,3 каждый раз
5.	Пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	Упражнение прекращается
6.	Фиксация статического элемента менее 2 секунд	- 1,0
7.	Задержка начала упражнения более 20 секунд	- 0,5
8.	Задержка начала упражнения более 30 секунд	Упражнение не оценивается
9.	Повторное выполнение элемента после неудачного начала	- 0,5
10.	Падение	- 1,0
11.	Ошибки приземления при завершении элемента	- до 0,4
12.	Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,3
13.	Продолжительность выполнения упражнения более 60 сек	- 0,5
14.	Продолжительность выполнения упражнения более 75 сек	упражнение прекращается
15.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	после предупреждения сбавка 0,5

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 **30**.

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 « - 1 балл» 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.

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

2.8. За нарушения, указанные в п.2.4., главный судья имеет право наказать участника штрафом « - 1 балл» с итогового результата 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, не мешая при выполнении испытаний, обеспечивают техническую, временную, количественную оценку, запись в протоколе осуществляет секретарь.

5. Оборудование.

5.1. Задание выполняется в спортивном зале.

5.2. Гимнастический мат или коврик, электронный секундомер, контактная платформа, свисток, протокол.

6. Программа конкурсного испытания по разделу прикладная физическая подготовка.

6.1. Конкурсное задание представлено силовым комплексом «**СУПЕРМЕН**».

По команде судьи «**НА СТАРТ!**» участник подходит и принимает исходное положение: упор лежа на полу (руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры). По сигналу судьи «**МАРШ (свисток)**» участник выполняет сгибание рук, до касания грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, поочередно поднимает руку вперед-вверх, отрывая их от пола и выводя, сначала правую вперед – вверх, затем левую. После чего повторяет комплекс с начала.

Время работы: девушки 7 - 8 классов (1 минута),
9-11 классов (2 минуты),
юноши 7 - 8 классы (2 минуты),
9-11 классы (3 минуты).

Во время выполнения упражнения отдых **не допускается**. В случае неоправданной паузы более **3 секунд** при выполнении упражнения оно прекращается и оценивается часть упражнения. Также концом подхода является потеря равновесия при выносе руки вверх с последующим опусканием туловища и касанием пола любой частью тела (кроме кисти одной руки и носок обеих стоп). В данных случаях и по истечении времени звучит команда «**СТОП**» - конец испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов комплекса, фиксируемых счетом судьи. **Задание выполняется в один подход.**

7. Оценка исполнения

7.1. Судьи оценивают количество выполненных отжиманий, правильность выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения и спортивную форму.

7.2. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- разновременное разгибание рук;
- разворот туловища во время выноса руки вперед –верх.
- нарушение техники выполнения отжимания (нет касания грудью пола, ноги согнуты в коленях, касание животом, а не грудью).

7.3. Нарушение требований к спортивной форме наказывается « - **1 балл**» с итоговой оценки участника.

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 «+10 секунд» к итоговому времени 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 «+10 секунд» к итоговому времени 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. Баскетбольный мяч, мяч для мини-футбола, волейбольный мяч 1 шт, 3 фишки, секундомер, свисток, протокол.

6. Программа испытаний

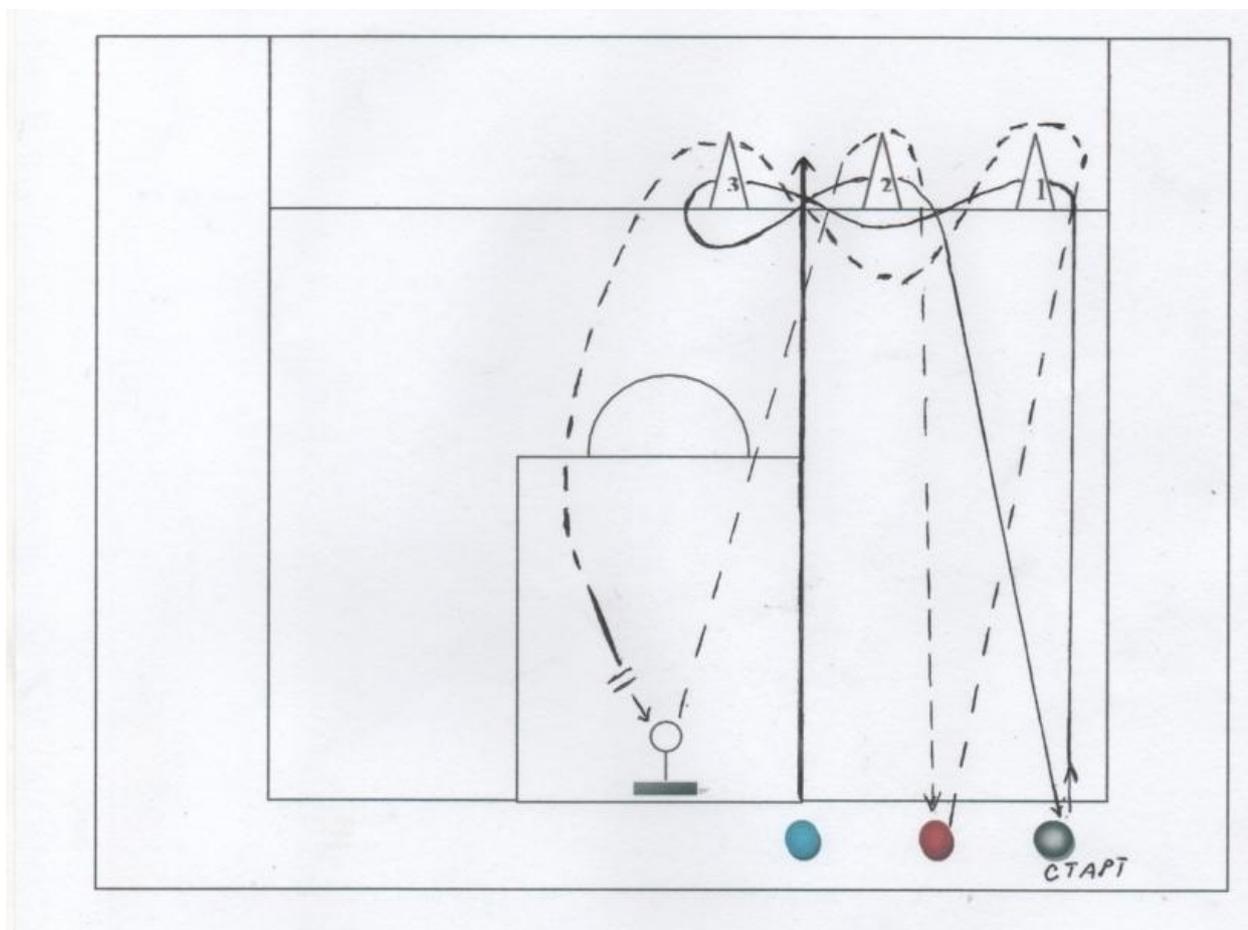
6.1. **7-8 классы.** Участник находится у линии старта. По команде «марш» выполняет ведение футбольного мяча к стойке №1 и обводит ее с правой стороны, обводит стойку №2 с левой стороны, обводит стойку №3 с правой стороны по кругу, возвращаясь обратно, обводит стойку №2 с левой стороны и двигается к линии старта. Мяч необходимо остановить ногой за линией старта и зафиксировать.

Затем берет баскетбольный мяч и, выполняя ведение к стойке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, стойку №2 с левой стороны левой рукой, стойку №3 с правой стороны правой рукой и, выполняя ведение к баскетбольному кольцу, производит бросок после ведения и двух шагов.

Девушки выполняют бросок с места после остановки прыжком. Бросок выполняется любой рукой

до попадания в кольцо. Последующие броски выполняются после ведения с места или в прыжке. После попадания в кольцо участник подбирает мяч и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны левой рукой и движется с ведением за линию старта, где останавливается и фиксирует мяч на полу.

Затем берет волейбольный мяч и выполняет передачи над собой сверху в движении до линии финиша. За линией выполняет остановку и фиксирует мяч на полу. После касания мячом пола секундомер останавливается.

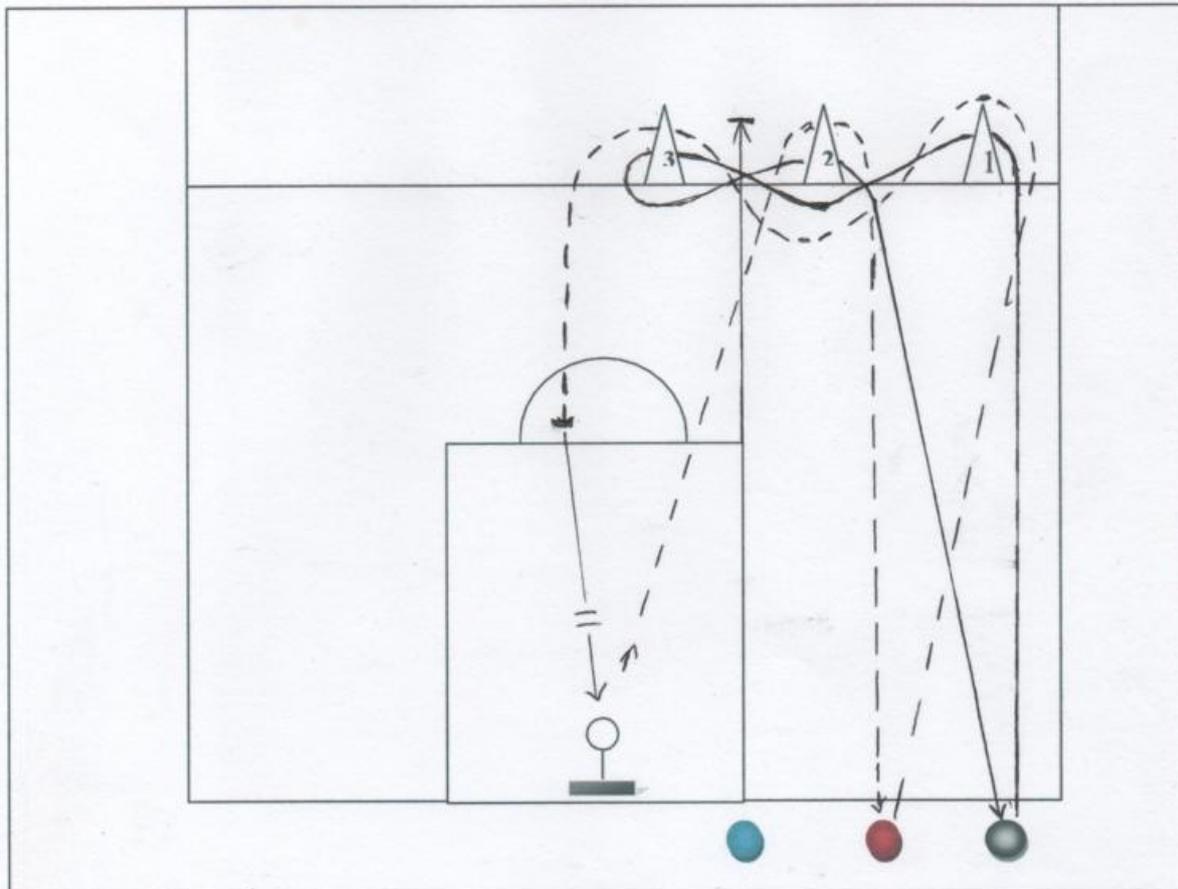


6.2. 9-11 классы. Участник находится у линии старта. По команде «марш» выполняет ведение футбольного мяча к стойке №1 и обводит ее с правой стороны, обводит стойку №2 с левой стороны, обводит стойку №3 с правой стороны по кругу, возвращаясь обратно, обводит стойку №2 с левой стороны и движется к линии старта. Мяч необходимо остановить ногой за линией старта и зафиксировать.

Затем берет баскетбольный мяч и, выполняя ведение к стойке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, стойку №2 с левой стороны левой рукой, стойку №3 с правой стороны правой рукой и выполняет ведение к баскетбольному кольцу. После остановки прыжком не ближе линии штрафного броска или продолжения линии штрафного броска к боковой линии выполняет бросок в прыжке. **Девушки** выполняют бросок после ведения и двух шагов.

Бросок выполняется любой рукой до попадания в кольцо. Последующие броски выполняются после ведения или с места или в прыжке. После попадания в кольцо участник подбирает мяч и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны левой рукой и движется с ведением за линию старта, где останавливается и фиксирует мяч на полу.

Затем берет волейбольный мяч и выполняет передачи над собой в движении до линии финиша, чередуя верхние и нижние передачи. **Девушки** выполняют передачи над собой сверху в движении. За линией выполняет ловлю мяча и фиксирует мяч на полу. После касания мячом пола секундомер останавливается.



7. Условия выполнения и ошибки.

7.1. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды. Секундомер включается одновременно с командой «МАРШ» и выключается в момент касания волейбольного мяча площадки.

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

7.2. 7-8 классы.

Футбол - обводка конуса не с той стороны + **2 секунды** за каждую ошибку

- касание конуса мячом или ногой + **2 секунды**

- незафиксированный мяч, мяч, зафиксированный не за линией + **2 секунды**.

Баскетбол - обводка конуса не с той стороны, либо не той рукой + **2 секунды** за каждую ошибку

- касание конуса мячом или ногой + **2 секунды**

- незафиксированный мяч, мяч, зафиксированный не за линией + **2 секунды**

- ошибки при выполнении остановок, пробежки + **2 секунды** за каждую

- первый бросок, выполненный не тем способом + **2 секунды**.

Волейбол - с продвижением вперед до линии финиша необходимо выполнить не менее 5 передач

- пересечь линию финиша мяч должен по воздуху и пойман за линией

- девушки 5 передач сверху над собой и 5 хлопков за спиной

- потеря или ловля мяча не считается ошибкой, упражнение продолжить, но перед выполнением передачи мяч необходимо подбросить

- при перемещении с мячом в руках + **2 секунды**.

- незафиксированный мяч, мяч не за линией + **2 секунды**

- невыполнение количества раз + **3 секунды** за каждое.

7.3. 9-11 классы.

Футбол - обводка конуса не с той стороны + **2 секунды** за каждую ошибку

- касание конуса мячом или ногой + **2 секунды**

- незафиксированный мяч, мяч, зафиксированный не за линией + **2 секунды**.

Баскетбол - обводка конуса не с той стороны, либо не той рукой + **2 секунды** за каждую ошибку

- касание конуса мячом или ногой + **2 секунды**

- незафиксированный мяч, мяч, зафиксированный не за линией + **2 секунды**
- ошибки при выполнении остановок, пробежки + **2 секунды** за каждую
- первый бросок, выполненный не тем способом + **2 секунды**.

Волейбол - с продвижением вперед до линии финиша юношам необходимо выполнить не менее 3 циклов передач сверху-снизу, девушкам не менее 5 передач сверху

- пересечь линию финиша мяч должен по воздуху и пойман за линией
- потеря или ловля мяча не считается ошибкой, упражнение продолжить, но перед выполнением передачи мяч необходимо подбросить
- при перемещении с мячом в руках + **2 секунды**
- незафиксированный мяч, мяч, зафиксирован не за линией + **2 секунды**
- невыполнение количества раз + **3 секунды** за каждое.

7.4. Разметка площадки. За основу берется половина волейбольной площадки 9 на 9 метров.

Линия старта – лицевая линия волейбольной площадки справа от баскетбольного кольца.

Стойки расположены на линии атаки волейбольной площадки. Стойка №1 на расстоянии 0,5 метра от боковой линии. Расстояние между стойками №1 и №2 – 2 метра, между стойками №2 и №3 – 2 метра.

Мини-футбольный мяч находится на расстоянии 0,5 метра от боковой линии волейбольной площадки за лицевой линией волейбольной площадки.

Баскетбольный мяч находится на расстоянии 1 метр от мини-футбольного мяча за лицевой линией волейбольной площадки.

Волейбольный мяч находится на расстоянии 2 метра от баскетбольного мяча за лицевой линией волейбольной площадки.

Линия финиша между стойками №2 и №3 за линией атаки волейбольной площадки.

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**.