

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Муниципальный этап

**Регламент испытаний по гимнастике**

Юноши и девушки (9 - 11 классы)

**1. Требования к спортивной форме участников**

- 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 футболки, 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 **штрафом в 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 участники 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, после которого выполняется задание.
- 2.7. За нарушения, указанные в п.2.4., главный судья по гимнастике имеет право наказать **штрафом в 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 состав судейской бригады, оценивающих выступления участников.
- 4.2. Бригада состоит из двух судей и секретаря.
- 4.3. Бригада располагается на площадке: судьи и секретарь находятся рядом с гимнастическим снарядом, оценивают готовность участника к выполнению упражнения, не мешая выполнению 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 быть зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.

## 6. Программа испытаний.

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 качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная окончательная оценка **10 баллов**.

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

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

### 6.2. Юноши (9-11 классы)

№	Элементы и соединения	Балл
	И.п. – основная стойка	
1	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (держать),	0,5
2	Длинный кувырок вперед в упор присев	1
3	Кувырок вперед в упор присев	1
4	Стойка на голове силой с прямыми ногами (держать)	1
5	Опускание в упор присев	0,2
6	Кувырок назад согнувшись в упор лёжа	1
7	Поворот на 180° в упор лёжа сзади	0,3
8	Сед углом, руки в стороны (держать)	0,5
9	Наклон вперёд («складка») (держать)	0,5
10	Кувырок назад согнувшись в основную стойку	1
11	Переворот боком («колесо»)	1
12	Переворот боком («колесо») с поворотом на 90°	1
13	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1
14	И.п. – основная стойка	
	<b>Максимальная оценка</b>	<b>10</b>

### 6.3. Девушки (9-11 классы)

№	Элементы и соединения	Балл
	И.п. – основная стойка	
1	Шаг правой, волной поднять в сторону правую руку	0,5
2	Шаг левой, волной поднять в сторону левую руку	0,5
3	Шаг правой, мах левой вперёд, руки в стороны	0,5
4	Шаг левой, мах правой вперёд, руки в стороны	0,5
5	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (держать),	1
6	Кувырок вперед в присед, руки вперёд	1
7	Перекатом назад- стойка на лопатках без помощи рук (держать)	0,5
8	Лечь на спину, руки вверх	0,5
9	«Мост», поднять прямую ногу вверх (держать)	1

10	Поворот из «моста» на 180° в упор присев	0,5
11	Кувырок назад, основная стойка	1
12	Переворот боком («колесо»)	1,5
13	Поворот на 90° по ходу движения	0,5
14	Прыжок вверх с разведением ног в продольный шпагат	0,5
15	И.п. – основная стойка	
	<b>Максимальная оценка</b>	<b>10</b>

## 7. Оценка исполнения

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

7.2. При отсутствии или невыполнении обязательных элементов упражнений судьи оценивают выступление участника согласно приведенному ниже перечню штрафных баллов:

№	Отсутствие или невыполнение обязательных элементов упражнений	Балл
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	- 1
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
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
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	- 0,5

## 8. Окончательная оценка

8.1. Окончательная оценка представляет собой сумму баллов, полученных участником за каждое выполненное технически правильное упражнение, и штрафных баллов (п. 7.2), выставленных в случае нарушения требований к общему порядку исполнения упражнений (п. 1.5 и 2.4), и утверждается председателем судейского жюри. Оценка не может превышать 10 баллов.

# Регламент испытаний по легкой атлетике

## Юноши и девушки (9 - 11 классы)

У девушек и юношей испытания проводятся в виде выполнения полосы препятствий.

### 1. Требования к спортивной форме участников

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 добавлением **5 секунд** к итоговому времени 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 команда «**МАРШ!**», после которого выполняется задание.

2.8. За нарушения, указанные в п.2.4., главный судья по виду имеет право наказать участника штрафом - **добавлением 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 двух 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. Школьный спортивный зал.

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

5.3. 2 бруска (50x50x100мм), набивные мячи 1кг и 2 кг, 6 обручей, измерительная лента, электронный секундомер, свисток, протокол.

## **6. Программа испытаний**

Легкая атлетика представлена в виде полосы препятствий, в которую включены прыжки в длину с места, челночный бег 3×9 м, метание набивного мяча, прыжки по ориентирам.

По команде судьи «**НА СТАРТ**» участник подходит к линии «Старта» (станция №1). Принимает исходное положение «Старт пловца» по команде «**ВНИМАНИЕ**». По команде «**МАРШ!**» участник выполняет прыжок в длину с места за нормативную линию.

**Юноши 9 класс - 210 см, 10 класс - 220 см, 11 класс - 240 см.**

**Девушки 9 класс - 180 см, 10-11 класс - 185 см.**

По окончании прыжка участник бежит к станции №2 (челночный бег 3×9 м). Подбежав к станции №2, на которой находятся 2 бруска, участник, не останавливаясь, наклоняется и берет один брусок. Бежит к следующей линии на расстоянии 10 м. Кладет брусок за линию и не останавливаясь возвращается за вторым бруском. **НЕ БРОСАЯ**, участник кладет второй брусок и бежит к станции №3 (метание набивного мяча). На данной станции участник берет набивной мяч, и принимает исходное положение: сед ноги врозь (таз находится на линии), мяч удерживается двумя руками над головой. Из этого положения участник слегка наклоняется назад и метает мяч вперед за нормативную линию.

**Юноши 9 класс - 690 см, 10 класс - 790 см, 11 класс - 800 см.**

**Девушки 9 класс - 540 см, 10 класс - 580 см, 11 класс - 600 см.**

Для юношей (9-10 классы) и девушек (9-11 классы) вес мяча **1 кг**, 11 класс юноши вес **2 кг**.

После касания мяча пола участник встает и бежит к станции №4 (обручи). Обручи расположены в шахматном порядке на расстоянии для участников 9-11 классов – 100 см. Участник выполняет прыжки «по кочкам» с одной ноги на другую. По завершении прыжков участник бежит к линии «**СТАРТ-финиш**» и **поднимает руку вверх**.

## **7. Оценка исполнения**

7.1. Результат преодоления полосы препятствий измеряется с точностью до 0,01 секунды.

7.2. Результат прыжков в длину с места по возрасту.

7.3. Результат метания по возрасту.

7.4. Штрафы:

- заступ при прыжке в длину с места **добавление 2 секунд;**
- невыполнение нормативного теста в прыжках **добавление 5 секунд;**
- брусок на линии или перед линией **добавление 2 секунд;**
- брусок брошен **добавление 5 секунд;**
- неправильное исходное положение при метании **добавление 2 секунд;**
- невыполнение нормативного теста в метании **добавление 5 секунд;**
- мяч не коснулся пола, участник встает и бежит **добавление 2 секунд;**
- наступил на обруч **добавление 2 секунд;**
- постановка ноги за пределы обруча **добавление 5 секунд;**