

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап**

**Регламент испытаний по легкой атлетике
Юноши и девушки, 7–11-е классы**

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 наказывается **+2 секунды** 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 расчёта не более 30 секунд на одного участника.
- 2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом 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 10 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 которой выполняется задание.
- 2.8. За нарушения, указанные в п. 2.4., главный судья по виду имеет право наказать участника штрафом **+2 секунды** 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: 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. Темповая дорожка, конус, набивной мяч 1 кг, обруч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, брусок (50 X 50 X 100), теннисный мяч, измерительная лента, электронный секундомер, свисток, протокол.

6. Программа испытаний

Лёгкая атлетика представлена в виде полосы, в которую включены прыжок в длину с места, шаги на темповой лесенке и челночный бег с предметом 5 X 9 м.

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: 7-й класс – 180 см; 8-й класс – 190 см; 9-й класс – 210 см; 10-й класс – 220 см; 11-й класс – 240 см.

Девушки: 7-й класс – 170 см; 8-й класс – 175 см; 9-й класс – 180 см; 10–11-й класс – 185 см.

По окончании прыжка участник бежит к темповой лесенке и выполняет следующую комбинацию шагов.

Комбинация: начиная с левого бока от лесенки, лицом вперёд выполняет шаг правой ногой в первую клетку, после этого выполняет шаг левой ногой в эту же клетку. После выполняет шаг правой ногой вправо из темповой лесенки и шаг левой ногой вправо из темповой лесенки. После этого комбинация повторяется с левой стороны во вторую клетку темповой лесенки: шаг левой ногой во вторую клетку, шаг правой ногой в эту же клетку, шаг левой ногой влево из темповой лесенки и шаг правой ногой влево из темповой лесенки. И так в каждую клетку до конца.

После этого участник, оббежав конус № 1, у которого находятся предметы, не останавливаясь, наклоняется и берёт один предмет. Бежит к линии финиша на расстоянии 9 м. Кладёт предмет за линию в обруч, возвращается за вторым и третьим предметом. Секундомер выключается, когда 3-й предмет (мяч) будет в обруче.

7–8-й класс: последовательность – брусок, теннисный мяч, волейбольный мяч.

9–11-й класс: последовательность – волейбольный мяч, баскетбольный мяч, набивной мяч весом 1 кг.

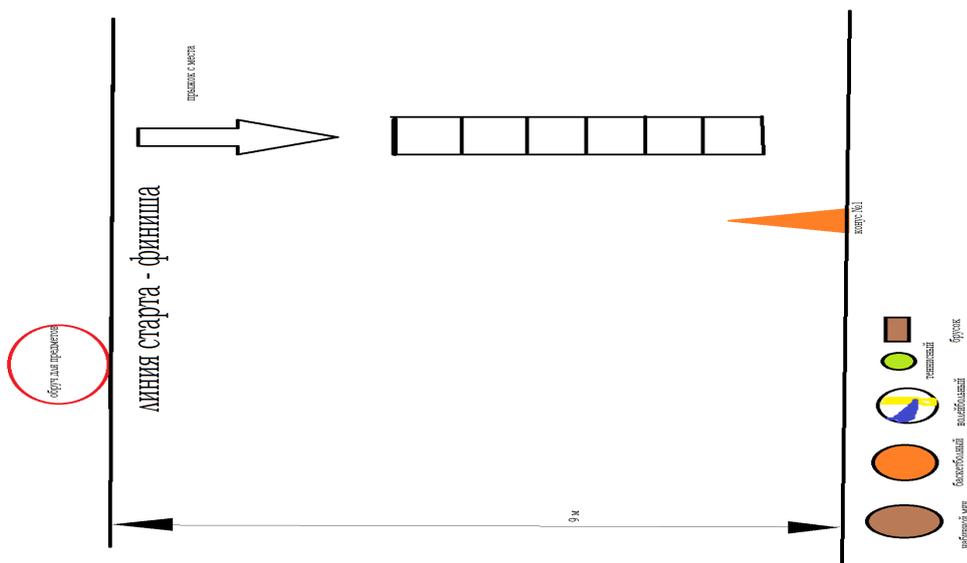
7. Оценка исполнения

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. Штрафы:

- заступ при прыжке в длину с места + **2 секунды**;
- невыполнение нормативного теста в прыжках + **5 секунд**;
- нарушение порядка выполнения комбинации шагов на темповой лесенке + **5 секунд**;
- пропуск клеток (за каждую) + **5 секунд**;
- постановка ноги на лесенку или сбивание её + **2 секунды**;
- брусок, мячи (за каждый) не в обруче + **2 секунды**;
- брусок брошен + **5 секунд**;
- нарушение порядка переноски предметов + **5 секунд**.



Регламент испытаний по гимнастике Юноши и девушки, 7–11-е классы

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 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 «**-2,0**» от 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 расчёта не более 30 секунд на одного участника.
- 2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом 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 «**-2,0**» от 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, оценивающей выступления участников.

4.2. Бригада состоит из 2 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 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 быть 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 чётко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов – 2 сек. 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 – **10,0 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, 7–8-й класс

| № п/п | Элементы и соединения | Стоимость |
|-------|--|-----------|
| | И. п. – основная стойка | |
| 1 | Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (фиксация) | 1.0 |
| 2 | Основная стойка, длинный кувырок вперёд в упор присев | 1.5 |
| 3 | Кувырок вперёд, руки вперёд | 1.0 |
| 4 | Перекат назад, стойка на лопатках с помощью рук (фиксация) | 1.0 |
| 5 | Сед углом, руки в стороны (фиксация) | 1.0 |
| 6 | Наклон вперёд («складка») (фиксация) | 0.5 |
| 7 | Кувырок назад в упор присев | 1.5 |
| 8 | Стойка на голове с прямыми ногами (фиксация), упор присев | 2.0 |
| 9 | Из упора присев прыжок вверх прогнувшись | 0.5 |
| | И. п. – основная стойка | |

| | | |
|--|---------------------|------|
| | Максимальная оценка | 10.0 |
|--|---------------------|------|

6.3. Девушки, 7–8-й класс

| № п/п | Элементы и соединения | Стоимость |
|-------|--|-----------|
| | И. п. – основная стойка | |
| 1 | Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны, нога согнута вперёд носок на уровне колена («Цапля») (фиксация) | 0.5 |
| 2 | Шаг правой, мах левой вперёд, руки в сторону | 0.5 |
| 3 | Шаг левой, мах правой вперёд, руки в сторону | 0.5 |
| 4 | Поворот переступанием на 360° | 1.0 |
| 5 | Кувырок вперёд в упор присев | 1.0 |
| 6 | Кувырок вперёд, ноги скрестно, поворот на 180° | 1.5 |
| 7 | Кувырок назад в упор присев | 1.5 |
| 8 | Перекат назад, стойка на лопатках с помощью рук (фиксация) | 0.5 |
| 9 | Лечь на спину руки вверх, «Мост» (фиксация) | 1.5 |
| 10 | Лечь на спину, поворот на 180° в положение лёжа на животе, руки вверх | 0.5 |
| 11 | Дугами через стороны руки к груди, выпрямляя руки, упор присев | 0.5 |
| 12 | Прыжок вверх ноги врозь | 0.5 |
| | И. п. – основная стойка | |
| | Максимальная оценка | 10.0 |

6.4. Юноши, 9–11-й класс

| № п/п | Элементы и соединения | Стоимость |
|-------|---|-----------|
| | И. п. – основная стойка | |
| 1 | Равновесие боком на правой (левой) ноге с удержанием ноги рукой, вторая рука в сторону (фиксация) | 0.5 |
| 2 | Кувырок вперёд в упор присев | 0.5 |
| 3 | Кувырок вперёд согнувшись, встать ноги врозь, руки в стороны | 1.0 |
| 4 | Наклон вперёд, стойка на голове силой, ноги вместе (фиксация) | 1.5 |
| 5 | Опускание в упор лёжа | 0.3 |
| 6 | Поворот на 180° в упор лёжа сзади | 0.2 |
| 7 | Сед углом (фиксация) | 0.5 |
| 8 | Наклон вперёд («складка») (фиксация) | 0.5 |
| 9 | Кувырок назад | 1.0 |
| 10 | Кувырок назад согнувшись в упор стоя | 1.0 |
| 11 | Переворот боком («колесо») | 1.0 |
| 12 | Переворот боком («колесо») с поворотом на 90° по ходу движения | 1.0 |
| 13 | Прыжок вверх с поворотом на 360° | 1.0 |
| | И. п. – основная стойка | |
| | Максимальная оценка | 10.0 |

6.5. Девушки, 9–11-й класс

| № п/п | Элементы и соединения | Стоимость |
|-------|--|-----------|
| | И. п. – основная стойка | |
| 1 | Переворот боком («колесо») | 1.0 |
| 2 | Переворот боком («колесо») с поворотом на 90° по ходу движения | 1.0 |
| 3 | Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (фиксация) | 1.0 |
| 4 | Кувырок вперёд в упор присев | 1.0 |
| 5 | Кувырок вперёд в сед ноги врозь, руки вверх | 1.0 |
| 6 | Наклон вперёд ноги врозь (фиксация) | 0.5 |

| | | |
|----|--|------|
| 7 | Лечь на спину ноги вместе, руки вверх | |
| 8 | «Мост», поднять ногу вверх (фиксация), лечь на спину | 1.0 |
| 9 | Стойка на лопатках без помощи рук (фиксация) | 0.5 |
| 10 | Перекат вперёд ноги скрестно, поворот на 180° | 0.5 |
| 11 | Основная стойка два шага галопом правой, два шага галопом левой («Полька») | 0.5 |
| 12 | Прыжок вверх с поворотом на 360° | 1.0 |
| | 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. Могут быть ошибки исполнения.

| № | Отсутствие или невыполнение обязательных элементов | Стоимость элемента (балл) |
|----|--|---------------------------------|
| 1 | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента | стоимость элемента (балл) |
| 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 чёткого 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 выполнение упражнений с учётом 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.