

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2024–2025 г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 7–11 КЛАССЫ**

Полоса препятствий

7-11 классы Юноши и девушки

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности и схеме (рисунок 1).

Оценивается время прохождения всей полосы препятствий (выполнения всех упражнений) в секундах.

Старт участника производится по команде судьи (ответственного организатора).

Финиш участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Методические указания к выполнению всей полосы препятствий:

1. Линия старта расположена на расстоянии 1 метра от расположения гимнастических матов, на которых выполняется первое упражнение (серия из 3 кувырков вперед).
2. Линия финиша расположена на расстоянии 1 метра от центра обруча №2 – последнего упражнения полосы препятствий (см. схему)
3. Расстояние между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения указаны на схеме прохождения полосы препятствий (см. схему).
4. Все задания располагаются строго последовательно, по периметру спортивного зала (24x12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. схему).
5. Прохождение полосы препятствий оценивается судейской бригадой, состоящей из 5 (пяти) человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, дает команду «марш»/свисток и фиксирует время прохождения полосы препятствий. Второй судья и помощник располагаются в зоне прохождения 1–4 упражнений полосы препятствий и оценивает качество их выполнения, третий судья и помощник находится в зоне прохождения 5–7 упражнений полосы препятствий и оценивает качество их выполнения.
6. Основой для разметки полосы препятствий является разметка волейбольной площадки (см. схему)

Методика оценки результатов

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Секундомер выключается, когда участник пересек двумя ногами линию финиша после выполнения последнего задания.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий штраф 30 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.

Таблица 2

Критерии начисления баллов для подведения итоговых результатов в испытании полоса препятствий:

Практическое испытание – полоса препятствий	
Место	Количество баллов
1	30
2	28
3	26
4	24
5	22
6	20
7	18
8	16
9	14
10	12
11	10
12	8
13	6
14	4
15	2
16 и ниже	1

Последовательность выполнения упражнений полосы препятствий 7-11 классы

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование	Методика оценки
1.	Старт. Серия кувырков вперед (3 кувырка)	Выполнение максимально быстро подряд 3 (трёх) кувырков вперёд. Кувырки необходимо выполнять по прямой без неоправданных пауз и потери темпа	Гимнастические маты. Маты должны образовывать поверхность для выполнения упражнения 6 м в длину и 1,2 метра в ширину. Линия старта расположена на расстоянии 1 метр от расположения гимнастических матов (согласно схеме)	Добавляется 0,5 с: - за каждое нарушение техники выполнения упражнения. К нарушениям относят - потеря равновесия, выход за пределы дорожки. Добавляется 5 с: - за невыполнение одного из кувырков
2.	Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах (5 метров)	1. Прыжки выполняются с линии старта строго на двух ногах с продвижением вперёд руки на поясе на протяжении всей дистанции. 2. Участник в последнем прыжке пересекает линию финиша	Разметка: на полу наносятся линии старта и финиша. Линия старта отмечается на расстоянии 1 метр от гимнастических матов (согласно схеме)	Добавляется 0,5 с: - за каждое нарушение требований в ходе выполнения упражнения. К нарушениям относятся: падение, изменение положения рук (снятие с пояса), продвижение подскоком (поочередная постановка ног)

3.	Упражнение на равновесие: максимально быстрое передвижение по гимнастическому бревну	1. Максимально быстрое передвижение по всей длине бревна. 2. Окончание упражнения – соскок с бревна после прохождения всей его длины и передвижение к следующему упражнению, огибая конус (согласно схеме).	Гимнастическое бревно (напольное, длина 3 (три) метра) располагается на полу без опор, на расстоянии 2 метра от линии финиша предыдущего упражнения; через 10 см от начала бревна наносится линия старта, за 10 см до конца бревна наносится линия финиша (согласно схеме)	Добавляется 0,5 с: – за каждый признак потери равновесия (касание пола ногой, рукой, падение с бревна) Добавляется 2 с: - за начало движения по бревну до первой отметки; - за окончание продвижения по бревну до второй отметки
4.	Броски набивных мячей в горизонтальную цель двумя руками снизу (3 броска)	1. И.П.(на линии броска) – полуприсед руки внизу с мячом. 2. Выполнение броска в горизонтальную цель. 3. Всего выполняется три броска. Затем участник передвигается к следующему упражнению - линии старта челночного бега.	Набивной мяч 1 кг для девочек – 3 шт. Набивной мяч 2 кг для мальчиков – 3 шт. Разметка на полу линии броска (расстояние от линии броска до центра обруча - 5 м). Цель – зафиксированный гимнастический обруч диаметром 90 см, лежит касаясь боковой и лицевой линий волейбольной площадки. Набивные мячи уложены на линию броска (согласно схеме).	Добавляется 0,5 с: – за каждое нарушение требований выполнения упражнения (бросок одной рукой, из-за головы и т.п.) Добавляется 3 с: – за каждое непопадание в цель, в том числе, если мяч упал на границу цели. Мяч, выскочивший из цели, засчитывается как попадание

5.	Челночный бег (10 м х 3 раза)	1. И.П. – высокий старт с линии старта. 2. Отрезок (10 м) считается преодоленным, если участник одной ногой заступает за линию, ограничивающую отрезок. 3. Челночный бег считается законченным после преодоления трёх отрезков по 10 м при пересечении участником линии финиша. Далее участник следует к обручу №1.	Разметка на полу согласно схеме	Добавляется 0,1 с: – за каждое нарушение требований к челночному бегу: недобегание до линии, ограничивающей отрезок.
6.	Упражнение на ловкость и быстроту: переместить 5 мячей из обруча в обруч	1. Участник за максимально короткое время должен переместить все мячи из одного обруча в другой. 2. При выполнении упражнения необходимо соблюдать следующие условия: – переносить мячи можно только в руках; – если мяч при перемещении из обруча в обруч выпал из рук, то сначала переносятся в обруч мячи, оставшиеся в руках, а затем участник поднимает укатившийся мяч и также помещает его в обруч; – нельзя заступать внутрь гимнастического обруча. Упражнение считается законченным, когда все 5 мячей лежат в одном обруче	Два зафиксированных на полу гимнастических обруча диаметром 90 см. Расстояние между обручами 4 метра. 5 медицинболов по 2 кг. Все мячи уложены в один обруч согласно схеме.	Добавляется 0,1 с: – за каждое нарушение требований к выполнению упражнения. Нарушения: потеря мяча, «укатывания мяча» из обруча

7.	Финиш	Выполнив упражнение «перемещение мячей в обруч» участник должен пересечь линию финиша двумя ногами	Линия финиша располагается на расстоянии 1 метр от центра обруча, в который участник переносил мяч
----	-------	--	--

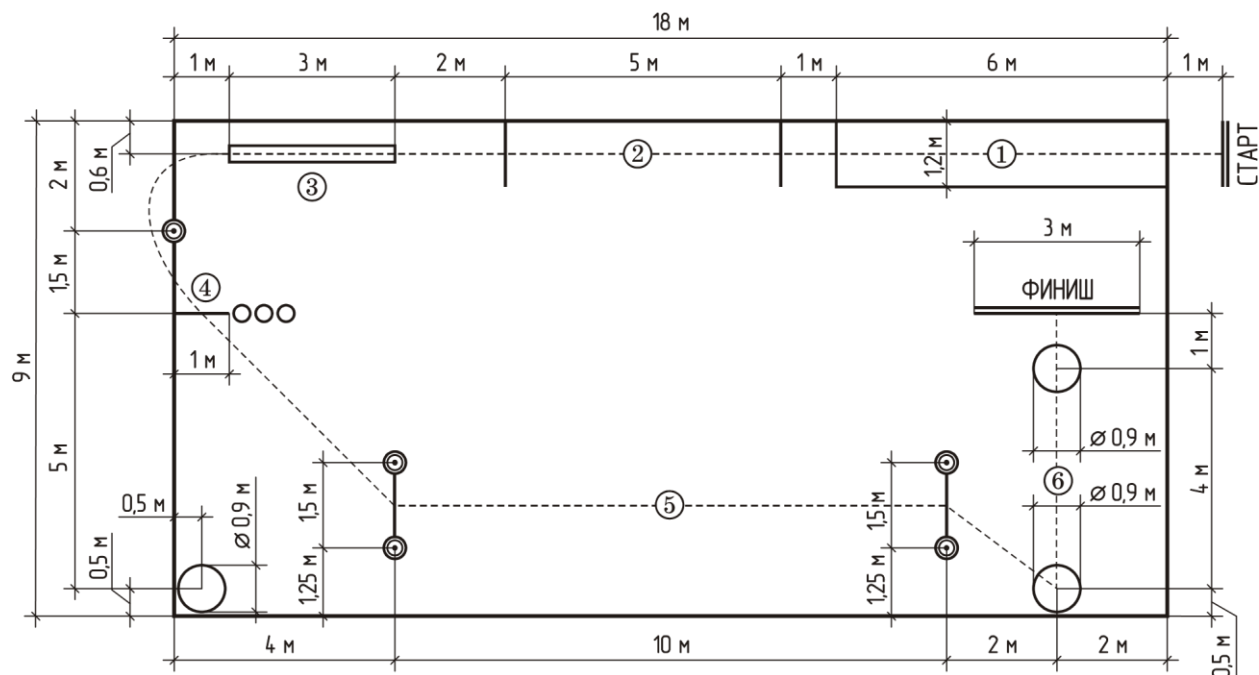


Рисунок 1. Примерная схема прохождения полосы препятствий для 7–11 классов