

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

**Регламент испытаний по гимнастике**  
**Юноши и девушки, 9–11-е классы**

**1. Участники**

- 1.1. Девушки должны быть одеты в гимнастические купальники или футболку с лосинами или тайсами, 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**), чешках или босиком.
- 1.4. Наличие украшений на участнике не допускается.
- 1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается « - **2,0 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 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 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 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 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 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.**

#### Юноши, 9-11-й класс

| № п/п | Элементы и соединения                                                                                 | Стоимость |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|       | И.п. – основная стойка                                                                                |           |
| 1     | Равновесие на правой (левой) ноге, свободная нога прямая назад, руки в стороны (держать) («Ласточка») | 1,0       |
| 2     | Шаг правой (левой) и толчок двумя – прыжок вверх с группировкой                                       | 1,5       |
| 3     | Длинный кувырок вперёд в основную стойку                                                              | 1,5       |
| 4     | Переворот боком («Колесо»)                                                                            | 0,5       |
| 5     | Поворот на 90° по ходу движения – кувырок назад согнувшись в основную стойку                          | 1,0       |
| 6     | Падение в упор лёжа                                                                                   | 0,5       |
| 7     | Поворот на 180° в упор лёжа сзади                                                                     |           |
| 8     | Наклон вперёд («Складка») (держать)                                                                   | 0,5       |
| 9     | Перекатом назад – стойка на лопатках без помощи рук (держать)                                         | 1,0       |
| 10    | Перекатом вперёд – упор присев                                                                        |           |
| 11    | Стойка на голове силой с прямыми ногами (держать) – упор присев                                       | 1,5       |
| 12    | Прыжок вверх с поворотом на 360°                                                                      | 1,0       |
| 13    | И.п. – основная стойка                                                                                |           |
|       | Максимальная оценка                                                                                   | 10,0      |

## Девушки, 9–11-й класс

| № п/п | Элементы и соединения                                                                              | Стоимость |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|       | И.п. – основная стойка                                                                             |           |
| 1     | Равновесие на правой (левой) ноге вперёд, свободная нога прямая вперёд, руки в стороны (держат)    | 1,0       |
| 2     | Шагом вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд              | 1,0       |
| 3     | 2 приставных шага (голопа) правой (левой) вперёд, 2 приставных шага (голопа) левой (правой) вперёд | 1,0       |
| 4     | Кувырок вперёд в упор присев                                                                       | 1,0       |
| 5     | Кувырок назад в упор присев                                                                        | 1,0       |
| 6     | Перекатом назад левь руки вверх                                                                    | 0,5       |
| 7     | «Мост» (держат)                                                                                    | 1,0       |
| 8     | Левь на спину – стойка на лопатках без помощи рук                                                  | 0,5       |
| 9     | Перекатом вперёд – упор присев                                                                     | 0,5       |
| 10    | Переворот боком («Колесо»), закончить боком                                                        | 1,0       |
| 11    | Наклон вперёд ноги врозь (фиксация)                                                                | 0,3       |
| 12    | Прыжок в упор на коленях                                                                           | 0,1       |
| 13    | Кувырок боком ноги врозь в упор на коленях                                                         | 0,5       |
| 14    | Прыжок в упор присед                                                                               | 0,1       |
| 15    | Прыжок вверх ноги врозь                                                                            | 0,5       |
| 16    | 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 следующими.

| №  | 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 чётко 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 объявления          |

## 8. Окончательная оценка

Окончательная оценка выводится из суммы баллов за технически правильное выполнение упражнений и сбавки председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку их исполнения (п. 2.4.) и п. 1.5, но не может превышать 10,00 баллов.

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

**Регламент испытаний по лёгкой атлетике  
Юноши и девушки, 9–11-е классы**

**1. Требования к спортивной форме участников**

- 1.1. Участники должны быть одеты в футболки (спортивные майки), заправленные в спортивные трусы (шорты) или лосины (тайсы), и кроссовки (кеды) с нескользкой подошвой.
- 1.2. Наличие украшений на участнике не допускается.
- 1.3. Нарушение требований к спортивной форме наказывается « -2 прыжка» к итоговому результату 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 имеет право наказать участника штрафом « -2 прыжка» к итоговому результату 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 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 временную оценку, секретарь выполняет 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. Квадрат 1,5х1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой, гимнастическая скакалка, электронный секундомер, свисток, протокол.

**6. Программа испытаний**

6.1. Лёгкая атлетика представлена в виде прыжков на двух ногах через скакалку на время. И.п. – ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола, туловище и голова расположены прямо, руки развёрнуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки или концы скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Обе стопы должны всё время приземляться на одно и то же место.

6.2. **9–11-й класс**, юноши, девушки. Время выполнения упражнения – **60 секунд**.

**Прыжки с двойным вращением скакалки.** И. п. – о. с., скакалка сзади. По команде «**МАРШ!**» участник начинает вращать скакалку сзади вверх. Сделав прыжок, выполняет 2 оборота скакалкой. Скакалка движется сверху вперёд и вниз, сверху вперёд и вниз, что засчитывается за один прыжок. Далее участник продолжает прыжки до окончания времени (**60 секунд**). Вторые прыжки можно выполнять подряд или с промежуточным прыжком.

### **6.3. Оценка исполнения**

6.3.1. Окончательная оценка включает количество выполненных прыжков за отведённое время и сбавки председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения (п. 2.4. и п. 1.5).