

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

**Регламент испытаний по гимнастике
Юноши и девушки, 7–11-е 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, носки (**белые**).
- 1.3. Футболки или майки должны быть заправлены.
- 1.4. Упражнения выполняются без обуви в носках (**белых**), чешках или босиком.
- 1.4. Использование украшений не допускается.
- 1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается «**-0,5 баллов**» 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 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. За нарушения, указанные в п. 2.4., главный судья по виду имеет право наказать участника штрафом «**-0,5 баллов**» 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.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Судьи

- 4.1. Главный судья по виду определяет состав судейской бригады, оценивающих выступления участников.
- 4.2. Бригада состоит из 2-х 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 метров в ширину). Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов, протокол.

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 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 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Равновесие на правой (левой) ноге, сгибая свободную ногу вперёд, руки в стороны «Цапля» (держать)	1.0
2.	Шаг правой (левой) прыжок со сменой прямых ног «Ножницы»	1.0
3.	Кувырок вперед в упор присев	0.5
4.	Кувырок вперед в сед ноги вместе, руки вверх	0.5
5.	Наклон (держать)	1.0
6.	Сед углом, руки в стороны (держать)	1.0
7.	Перекат назад, стойка на лопатках, с опорой руками под спину «Березка» (держать)	0.5
8.	Перекатом вперёд в упор присев	0.5
9.	Кувырок назад	1.0
10.	Стойка на голове с согнутыми ногами (держать) - упор присев	2.0
11.	Из упора присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	1.0
12.	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, сгибая свободную ногу вперёд, руки в стороны «Цапля» (держать)	1.0
2.	2 приставных шага (галоп) с правой (левой) ноги, 2 приставных шага (галоп) с левой (правой) ноги, прыжок со сменой согнутых ног «Козлик»	1.0+1.0
3.	Упор присев, кувырок вперед в группировке в упор присев	1.0
4.	Кувырок назад в упор присев	1.5
5.	Перекат назад, стойка на лопатках, с опорой руками под спину «Березка» (держать)	1.0
6.	Лечь на спину, «Мост» (держать)	2.0
7.	Лечь на спину, перекат вперёд в группировки в упор присев	0.5
8.	Из положения упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	1.0
9.	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, свободная нога прямая назад, руки в стороны «Ласточка» (держат)	1.0
2.	Переворот боком «Колесо»	1.0
3.	Переворот боком «Колесо»	1.0
4.	Поворот на 90° по ходу движения - кувырок назад согнувшись в основную стойку	1.0
5.	Кувырок вперед с прямых ног в упор присев	1.0
6.	Прыжок в упор лежа	0.2
7.	Поворот на 180° в упор лёжа сзади	0.2
8.	Наклон вперед «Складка» (держат)	1.0
9.	Перекатом назад - стойка на лопатках без помощи рук «Березка» (держат)	0.5
10.	Перекатом вперед - упор присев	0.1
11.	Стойка на голове силой с прямыми ногами (держат), упор присев, встать	2.0
12.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1.0
13.	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 вперед, свободная нога прямая вперед, руки в стороны (держат),	1.0
2.	Шагом вперед и вторым шагом одноименный поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед	1.0
3.	2 приставных шага (галоп) с правой (левой) ноги, 2 приставных шага (галоп) с левой (правой) ноги, прыжок со сменой прямых ног «Ножницы»	0.5+0.5
4.	Стоя ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, руки вверх	0.5
5.	Наклон вперед, руки вверх (держат)	1.0
6.	Лечь на спину, ноги вместе, руки вверх	0.2
7.	«Мост» (держат)	1.0
8.	Лечь на спину - стойка на лопатках без помощи рук «Березка» (держат)	0.5
9.	Перекатом вперед – упор присев	0.3
10.	Кувырок назад в упор присев	1.0
11.	Кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, встать с поворотом на 180 °	0.5
12.	Переворот боком («колесо»)	1.0
13.	Приставляя ногу, прыжок 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. 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.

**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 сек.»** 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!»** или **свисток**, после которой выполняется задание.
- 2.8. За нарушения, указанные в п. 2.4., главный судья по виду имеет право наказать участника штрафом **«+2 сек.»** 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 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 выполнению испытаний, и обеспечивают техническую оценку и временную оценку, секретарь выполняет запись в протоколе.

5. Оборудование

- 5.1. Школьный спортивный зал 24 x 12 метров. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в волейбол.
- 5.2. Вокруг площадки должна быть зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

5.3. 1 медицинбол (утяжеленный мяч 1 кг), 2 баскетбольных мяча, 3 теннисных мяча, электронный секундомер, свисток, протокол.

6. Программа испытаний

6.1. Челночный бег (7 по 9 м.) с мячами. Выполняется в спортивном зале по разметке волейбольной площадки.

По команде судьи «Приготовиться!» участник подходит к линии «СТАРТ» (обруч №1) и встает в него. На другой линии на расстоянии 9 метров в обруче №2 («ФИНИШ») находятся мячи (утяжеленный мяч 1 кг, 2 баскетбольных мяча, 3 теннисных мяча). **Обручи рекомендуется закрепить бумажным скотчем к полу.**

По готовности участник поднимает руку вверх.

По команде «Внимание!» участник принимает положение высокого старта.

Выполнение: по команде «Марш!» участник стартует из обруча №1 («СТАРТ») и бежит к противоположной линии (обруч №2). Подбежав к нему, берет медицинбол (утяжеленный мяч 1 кг), поворачивается и бежит обратно к обручу №1 и кладет мяч в обруч. Поворачивается и бежит к обручу №2. Подбежав к нему, берет 2 баскетбольных мяча, поворачивается и бежит обратно к обручу №1 и кладет мячи в обруч. Поворачивается и бежит к обручу №2. Подбежав к нему, берет 3 теннисных мяча, поворачивается и бежит обратно к обручу №1 и кладет мячи в обруч. Поворачивается и бежит в обруч №2 «ФИНИШ», встает в него и поднимает руку вверх. Показывая, что участник упражнение закончил. Секундомер выключается.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6.2. Условия выполнения и ошибки:

- не зафиксирован мяч в обруче (находится вне обруча - выкатился, отскочил), после выполнения упражнения **+2 секунды;**

- нарушение последовательности (переноски мячей) выполнения упражнения **+15 секунд.**

6.3. **Оценка исполнения.** Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды. Окончательная оценка включает в себя время преодоления, штрафное время и сбавки председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения (п. 2.4. и п. 1.5).