

ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2025/26 УЧЕБНОМ ГОДУ

г. Иркутск

2025

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Гимнастика.

Девушки юноши 9-11 классы.

Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из назначенного представителя оргкомитета; главного судьи по гимнастике. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трех человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

Требования к спортивной форме.

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с лосинами. Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти

вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.

Нарушение требований к спортивной форме наказывается снятием **0,5 баллов** с окончательной оценки участника.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает **0 баллов**.

ПРОГРАММА

ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка.

1 – шагом правой (левой) одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута вперед, носок у колена (**1,0 балл**) и шагом (два шага) прыжок, сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») (**1,0 балл**) - приставить правую (левую) в стойку, руки вверх;

2 – два переворота в сторону (колеса) слитно (**0,5+0,5 балла**) – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) - шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (**1,0 балл**) – приставить правую (левую) в упор присев;

3 – кувырок назад (**0,5 балла**) - кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку (**1,0 балл**);

4 – прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, «мост», обозначить – согнуть правую (левую) вперед, держать (**1,0 балл**) – приставить правую (левую) поворот направо (налево) кругом в упор присев;

5 – отставляя правую (левую), широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперед в сед углом, обозначить – сед углом,

руки в стороны, держать **(1,0 балл)** – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(0,5 балла)** – перекат вперед в упор присев;

6 – кувырок вперед **(0,5 балла)** и кувырок вперёд прыжком **(1,0 балл)** и

прыжок вверх прогнувшись ноги врозь **(0,5 балла)**.

ЮНОШИ

И. п. – основная стойка.

1 – полуприсед на правой (левой), левую (правую) в сторону на носок, руки в лево (вправо), обозначить - одноименный поворот направо (налево) на одной на 360°, другая назад- книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь **(1,0 балл)**;

2 – наклон прогнувшись, обозначить - силой согнувшись стойка на голове и руках, держать **(1,0 балл)** – опуститься в упор присев;

3 – встать, руки вверх, шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд в сед **(1,0 балл + 0,5 балла)** – наклон вперед, руки вверх, ладонями коснуться пола по обеим сторонам от ступней, держать **(0,5 балла)** – перекат назад в группировке и перекатом вперед в группировке, встать в основную стойку;

4 – шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать **(1,0 балл)** - приставить правую (левую) и шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») **(0,5 балла)** – приставить правую (левую) в упор присев;

5 – кувырок назад **(0,5 балла)** и кувырок назад через стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** в стойку на ногах;

6 – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны **(0,5+0,5 балла)** – приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу

(«старт пловца») - кувырок вперед прыжком **(1,0 балл)** и прыжок вверх с поворотом на 360° **(1,0 балл)**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(по выбору)

Девушки и юноши 9-11 классы

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции девушки -500м. юноши-1000м. Фиксируется время преодоления дистанции.