

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

Легкая атлетика

9-11 классы (юноши и девушки)

Регламент проведения испытания

Состязания по легкой атлетике в виде бега на скоростно-силовую выносливость оцениваются проведением **челночного (координационного) бега 10х10 метров** и проводятся в спортивном зале. Фиксируется и оценивается время преодоления дистанции каждого участника с точностью до 0,1 секунды.

Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы»; остальным участникам – в соответствии с формулой перевода в «зачетные» баллы.

Примечание: после преодоления каждого отрезка в 10 метров, при развороте, обязательное переступание ногой линии ограничения дистанции. Фиксируется время выполнения задания. Участнику дается одна попытка.

Оценка исполнения

Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы»; остальным участникам – в соответствии с формулой перевода в «зачетные» баллы.

Судьи на отрезках проговаривают (озвучивают) вслух выполнение элементов программы судье, который заносит данные в протокол.

Гимнастика

9-11 классы (юноши и девушки)

Оценка исполнения упражнений в испытаниях по гимнастике – сложный процесс, требующий от судей знания техники и методики обучения упражнениям, которые выполняют участники испытаний, объективности, внимательности, хорошей зрительной памяти, умения быстро ориентироваться в обстановке и грамотно оценивать ситуацию.

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»).

1.2. Юноши – в гимнастические майки, трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико.

1.3. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.4. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

2.1 Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

2.2 Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность.

2.3 В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.4 Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5 Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний. *В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.*

2.6 Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости, указанной в таблицах 2-5.

2.7 Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

2.8 Упражнение должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать», не менее двух секунд.

2.9 Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.10 Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.11 Представителям участников не разрешается присутствовать во время выполнения упражнения.

2.12 Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.13 За нарушения, указанные в п.п. 2.11, 2.12 председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного 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 акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травма-опасную 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 на данном виде испытаний всех участников смены.

3.4 Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Оценка исполнения упражнений

4.1. При выведении оценки за исполнение **каждый судья** суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из **10,0** баллов.

4.2. Ошибки исполнения могут быть:

- мелкими – **0,1–0,2** балла;
- средними – **0,3–0,4** балла;
- грубыми – **0,5** балла.

4.3. При выставлении итоговой оценки не учитывается наивысший и наименьший результат из оценок судей, а оставшаяся средняя оценка идёт в зачёт.

4.4. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с

точностью до **0,1** балла.

4.5. Максимально возможная окончательная оценка – **10,0** баллов.

5. Судьи

5.1 Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой. Состав бригады не менее **трёх** человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

5.2 Возглавляет бригаду старший судья (арбитр).

6. Расхождения между оценками судей

6.1. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

6.2. Расхождение между максимальной и минимальной оценками судей за исполнение не должно превышать 1,0 балла.

6.3. Расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла.

6.4. В случае недопустимого расхождения между оценками судей председатель собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.

Таблица 1. Акробатическое упражнение девочек 9-11 классов

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1.	Старт пловца - кувырок вперед прыжком.	1,0
2.	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног («ножницы»)	0,5
3.	Шагом одной вперед и приставляя другую – прыжок ноги врозь правой (левой) вперёд («разножка»), руки в стороны.	0,5
4.	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка»), <i>держат</i> – приставить ногу правую (левую) в основную стойку.	1,0
	Упор присев - кувырок назад – кувырок назад в стойку ноги врозь.	0,5 + 0,5
5.	Наклоном назад – мост, держать – поворот кругом в упор присев.	1,5
6.	Кувырок вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, <i>держат</i> , лечь на спину, руки вверх, поворот направо (налево)	0,5 – 1,0
7.	Лежа на животе прогнувшись, руки в стороны, держать – упор лежа на согнутых руках - выпрямляя руки, упор присев – встать в основную стойку.	0,5
8.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу поворот в сторону движения, старт пловца	1,0+1,0
9.	Прыжок вверх с поворотом на 360°.	0,5
	ИТОГО	10,0

Таблица 2. Акробатическое упражнение мальчиков 9-11 классов

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.п. – основная стойка.		
1.	Шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить , кувырок вперёд в упор присев.	1,0+0,5
2.	Силой согнувшись стойка на голове и руках, держать - сгибая ноги, упор присев.	1,0
3.	Кувырок назад.	0,5
4.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – встать в стойку руки вверх.	1,0
5.	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держатъ – приставить ногу правую (левую) в основную стойку.	1,0
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения.	1,0+1,0
7.	Кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.	0,5+0,5
8	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,0+1,0
	ИТОГО	10,0

Таблица 3. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
4.	Остановка при выполнении упражнения более 5 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
5.	Фиксация статического положения, указанного как «держатъ», менее 2 с.	– стоимость элемента
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом; – широкий шаг или прыжок; – касание пола одной рукой, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла
7.	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла

8.	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10.	Нарушения требований к спортивной форма	– 0,5 балла с окончатель- ной оценки