

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 9-11 КЛАСС
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Регламент проведения испытания

Состязания по легкой атлетике в виде бега на скоростно-силовую выносливость оцениваются проведением **челночного (координационного) бега 10x10 м** 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 (их устанавливают организаторы олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

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 – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

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

Примечание: после преодоления каждого отрезка в 10 метров, при развороте, обязательное переступание ногой линии ограничения дистанции.

Спортивные игры (баскетбол + футбол)

9-11 классы (юноши и девушки)

1.Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судьи;
- секретаря.

2.Спортивная форма

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением **10** секунд).

3.Порядок выступления

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

4. Повторное выступление

4.1. 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.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более **30** секунд на одного участника.

6. Судьи

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.

7. Оборудование

7.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

7.2. 8 конусов, 2 баскетбольных (девушки №5, юноши №6) мяча и 2 футбольных мяча для футзала №5, ворота футбольные.

8. Программа испытаний

№	Содержание упражнения	Требования к выполнению	штраф
1	Обводка 6 стоек и броски мяча в кольцо.	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник берет баскетбольный мяч №1, и начинает ведение к кругу в центре площадки. Обводит его с правой стороны и ведет мяч к стойке №1. Обводит её с левой стороны, и ведёт мяч кратчайшим путём к кольцу. Выполняет бросок по кольцу левой рукой в движении, используя двухшажную технику. Выполнив бросок мяча, участник перемещается по кратчайшему пути к баскетбольному мячу №2. Далее обводит стойку №2 с левой стороны и ведет к кругу в центре площадки. Обводит его с левой стороны, и ведет мяч к стойке №3. Обводит её с правой стороны и ведет мяч кратчайшим путем к кольцу, и выполняет бросок по кольцу правой, используя двухшажную технику. Выполнив бросок мяча, участник по кратчайшему пути перемещается к футбольному мячу №1.	1. непопадание в кольцо +5с.; 2. обводка стойки не с той стороны +5с.; 3. пропуск одной из стоек +5с.; 4. сбивание или задевание стойки +3с.; 5. нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведения +3с.; 6. выполнение броска неуказанным способом +5с.; 7. невыполнение задания +180с.
2		Передвигаясь с футбольным мячом №1, начинает обводить стойку №4 с правой стороны и ведет мяч к стойке №5. Обводит её с левой стороны, затем ведет мяч к стойке №6. Обводит её с правой стороны, и ведёт мяч кратчайшим путём к зоне остановки мяча. Останавливает мяч в зоне. Выполнив остановку мяча, участник по кратчайшему пути перемещается к футбольному мячу №2. Участник обводит стойку №7 с левой стороны и ведет мяч к стойке № 8. Обводит её с правой стороны, затем ведёт к стойке №9. Обводит её с левой стороны, и ведёт мяч кратчайшим путём к зоне остановки мяча. Выполнив остановку мяча, участник кратчайшим путём двигается на ФИНИШ.	1. Сбивание или задевание стойки +3с.; 2. обводка стойки не с той стороны +5с.; 3. пропуск обводки одной из стоек +5с.; 4. остановка мяча вне указанной зоны, нет остановки мяча +5с.; 5. невыполнение задания +180с.

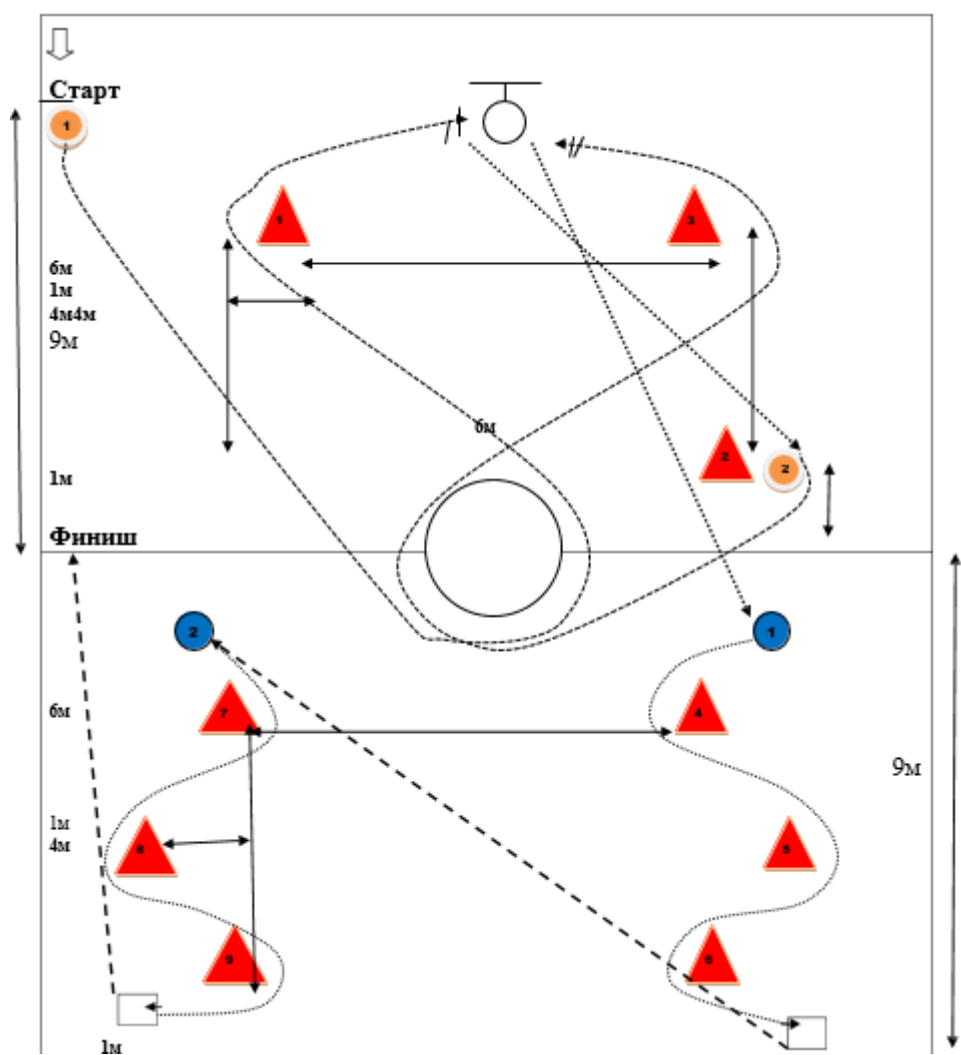
9. Оценка исполнения

9.1. Секундомер включается по сигналу свистка перед выполнением задания.

9.2. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения

участником финишной линии. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.

9.3. Результатом является общее время выполнения всей комбинации, включая и штрафные секунды. Чем меньше времени потрачено на выполнение упражнений, тем выше результат.



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. Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2.2. Участник имеет право **на одну попытку**, в ходе которой он должен выполнить упражнение **полностью**.

2.3. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

2.4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости.

2.5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «**держать**» – не менее **2** с., «**обозначить**» – не менее **1** с.

2.6. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

2.7. Прежде чем участник начнёт своё выступление, арбитр должен чётко объявить его фамилию и имя. После вызова у участника есть **30** секунд, чтобы начать упражнение. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

3. Судьи

3.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из **трёх человек**, один из которых выполняет обязанности председателя жюри.

3.2. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

3.3. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

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.

5. Окончательная оценка

5.1. При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт.

5.2. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до **0,1** балла.

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

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 девушек 9–11 классов

№	Упражнение	Стоимость (баллы)
1.	И.п. – о.с. – Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о.с.	1,0
2.	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать	1,0 + 0,5
3.	Сгибаясь, опустить прямые ноги, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,0 + 1,0
4.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком, основная стойка	1,0 + 0,5
5.	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	0,5
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в «старт пловца»	0,5 + 0,5
7.	Кувырок вперёд – прыжок вверх, ноги врозь, руки в стороны-кверху – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 0,5 + 1,0 + 0,5
Итого		10,0

Таблица 2. Акробатическое упражнение юношей 9–11 классов

№	Упражнение	Стоимость (баллы)
1.	И.п. – о.с. – Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в упор присев, спиной к направлению движения	0,5 + 0,5
2.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком упор присев	0,5 + 0,5
3.	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0
4.	Встать, махом одной и толчком другой стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед – сед углом, руки в стороны, держать	1,0 + 0,5 + 1,0

5.	Сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекат вперед в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5 + 0,5
6.	Шагом вперед переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать	1,0
7.	Приставить правую (левую) – два шага вперед и приставляя правую (левую) – прыжок в группировке – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 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 «держать», 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 окончательной оценки

ТЕХНОЛОГИЯ

Оценки качества выполнения практических заданий Школьный этап

Практические задания: организаторы выбирают два вида испытаний из трех разработанных предметно-методической комиссией.

Распределение зачетных баллов:

Практические задания		
Спортивные игры (баскетбол+футбол)	Челночный бег 10х10 м	Гимнастика
40 баллов	40 баллов	40 баллов

Расчет «зачетных» баллов участника в **практическом туре** олимпиады для испытания «Спортивные игры (баскетбол+футбол)» и испытания «Челночный бег» производится по формуле:

$$X_i = (K \times M) / N_i,$$

X_i – «зачетный» балл i -го участника; K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании; N_i – результат участника в конкретном задании; M – лучший результат участника в конкретном задании для практического тура.

Пример для испытания «Спортивные игры (баскетбол+футбол)»: N_i – 59,39с (личный результат участника), M – 50,01с (лучший результат из показанных в испытании) и K – 40 (установлен предметной комиссией) получаем

$$X_i = (40 \times 50,01) / 59,39 = 33,68 \text{ балла.}$$

Пример для испытания «Челночный бег»: N_i – 20,09с (личный результат участника), M – 19,11с (лучший результат из показанных в испытании) и K – 40 (установлен предметной комиссией) получаем

$$X_i = (40 \times 19,11) / 20,09 = 38,04 \text{ балла.}$$

Расчет «зачетных» баллов участника в **практическом туре** для испытания «Гимнастика» производится по формуле:

$$X_i = (K \times N_i) / M,$$

Пример для практического тура для испытания «Гимнастика»: N_i – 8,88 (личный результат участника), M – 9,79 (лучший результат из показанных в испытании) и K – 40 (установлен предметной комиссией) получаем:
 $X_i = (40 \times 8,88) / 9,79 = 36,28 \text{ балла}$

Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются (баллы от наивысшего к наименьшему).