

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИДА ШКОЛЬНИКОВ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**  
**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**  
**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**  
**Легкая атлетика**  
***7-8 классы (юноши и девушки)***

**Регламент проведения испытания**

Состязания по легкой атлетике в виде бега на скоростно-силовую выносливость оценивается проведением **челночного (координационного) бега 5x10 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; 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.**

## **Спортивные игры (баскетбол + футбол)**

### ***7-8 классы (юноши и девушки)***

#### **1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке.

#### **2. Участники**

2.1. Девушки и юноши 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 5 секунд).

#### **3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника.

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 рука.

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

3.5. За грубые нарушения порядка выступления главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытаниях.

#### **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 свое 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 по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

## **7. Оборудование**

7.1. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол.

7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

7.3. 10 (десять) фишек-ориентиров,

7.4. 2 (два) баскетбольных мяча (размер **6-девушки**) и 2 (два) баскетбольных мяча (размер **7-юноши**), баскетбольные корзины.

7.5. 2 (два) мяча № 5 для игры в мини-футбол.

7.6. Ворота для мини-футбола (ширина – 3 м, высота 2 м).

## **8. Оценка испытаний**

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

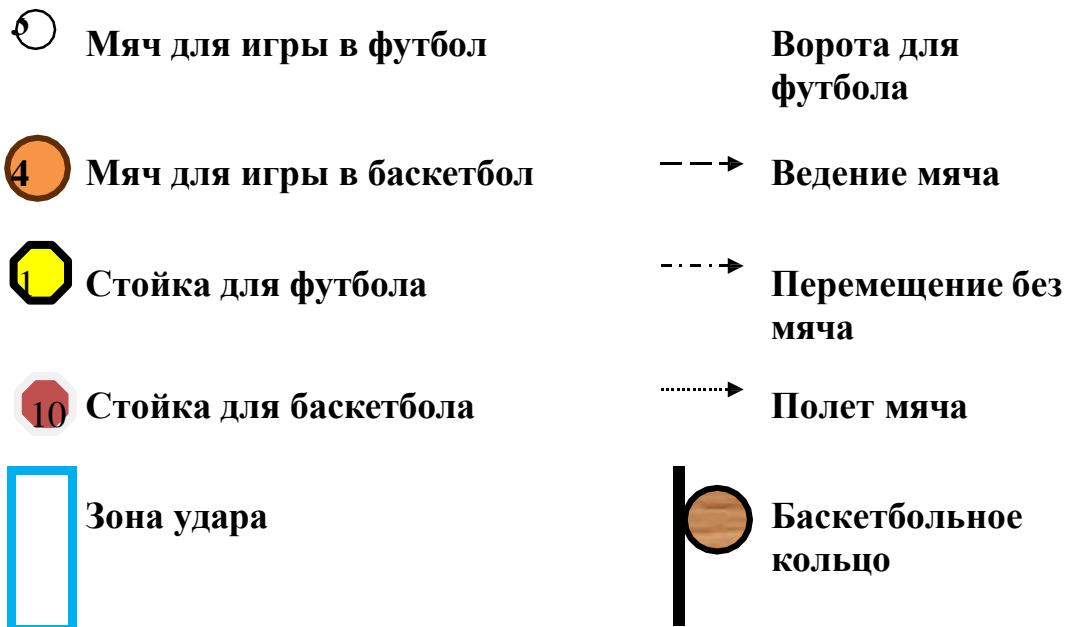
### **Футбол:**

- непопадание в ворота + 3 сек.;
- невыполнение удара по воротам + 5 сек.;
- выполнение удара за границами указанной зоны удара + 3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- сбивание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;
- выполнение удара по воротам не той ногой + 3 сек.;
- выполнение удара по воротам неуказанным способом+ 3 сек.;

### **Баскетбол:**

- непопадание в кольцо мячами + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячами №1, №4 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 сек.;
- выполнение броска в кольцо мячами №2, №6 не той рукой + 3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;
- сбивание стойки + 5 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение.

## Условные обозначения:



## 9. ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ

Участник находится на линии старта, расположенной на углу баскетбольной площадки. По сигналу судьи участник бежит к футбольному мячу №1, и выполняет ведение мяча к стойке №1, обводит ее с правой стороны и ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней от стойки ногой и направляется в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой любым способом.

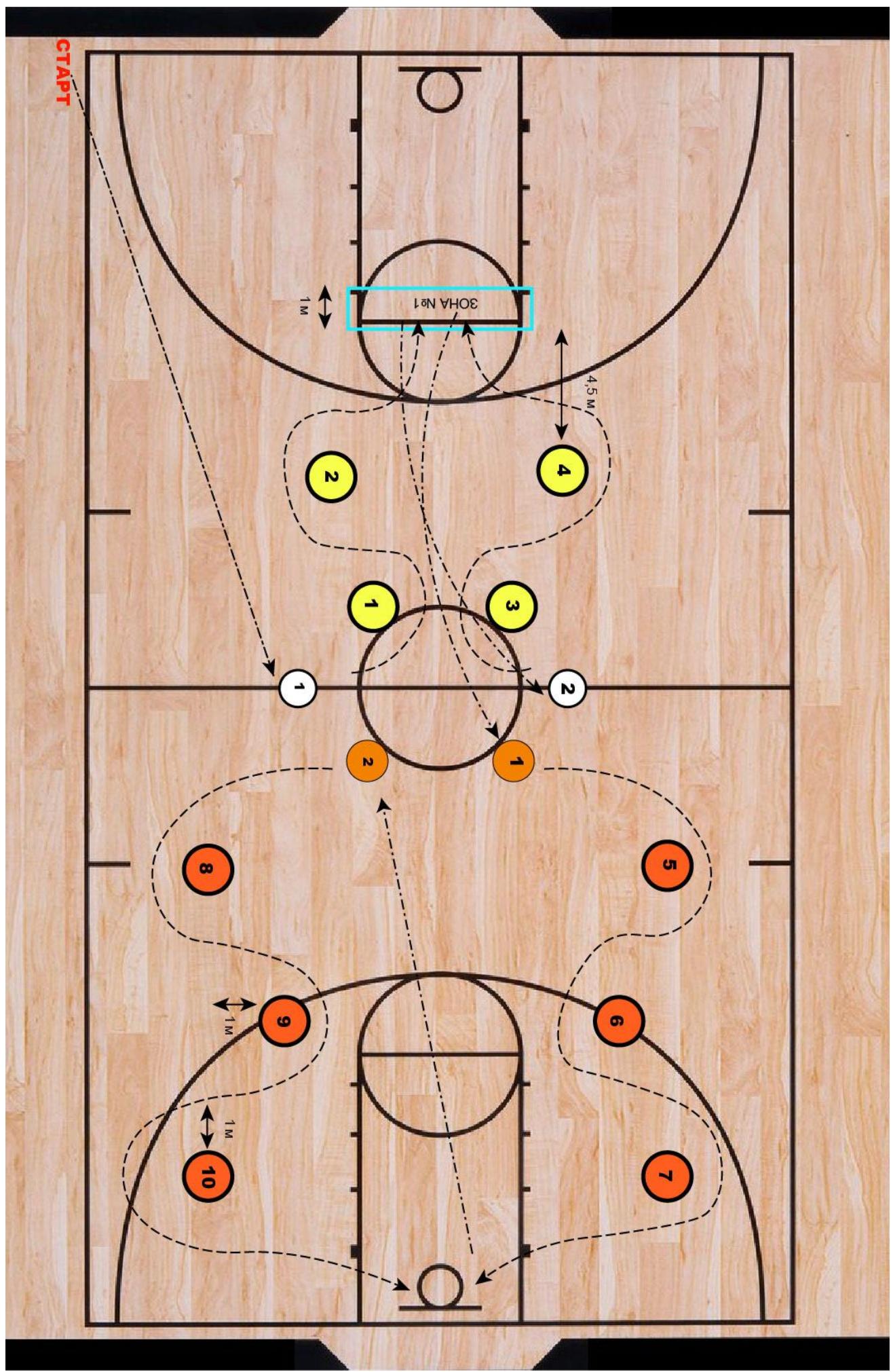
Выполнив удар, участник кратчайшим путём бежит к мячу №2 и выполняет ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №4, обводит ее с правой стороны и направляется в зону удара №2.

Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №2, участник кратчайшим путем бежит к баскетльному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №5 с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №6, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч **левой рукой** к баскетльному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу **левой рукой** используя двушажную технику.

Участник перемещается к баскетльному мячу №2, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №8, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №9, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №10 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч **правой рукой** к баскетльному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу **правой рукой** используя

двушажную технику.

После выполнения броска по кольцу конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундометра осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.



## Гимнастика

### **7-8 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 7-8 классов**

| №                              | Элементы и соединения   | Стоимость |
|--------------------------------|---|-----------|
| <b>И.п. – основная стойка.</b> |   |           |
| 1.                             | Из упора присев - кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180*   | 0,5+0,5   |
| 2.                             | Упор присев - перекат назад в стойку на лопатках, <b>держать</b> .  | 0,5       |
| 3.                             | Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед – сед (держать) руки вверх.   | 1,0       |
| 4.                             | Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, встать в стойку - руки вверх.   | 1,0 + 1,0 |
| 5.                             | Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, <b>держать</b> .   | 1,0       |
| 6.                             | Шагом одной вперед и приставляя другую – прыжок ноги врозь правой (левой) вперед («разножка»), руки в стороны.  | 1,0       |
| 7.                             | Махом одной, толчком <b>два</b> переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу повернуться в сторону движения. | 1,0+1,0   |
| 8.                             | Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180°   | 1,0+0,5   |
| <b>ИТОГО</b>                   |   | 10,0      |

**Таблица 2. Акробатическое упражнение мальчиков 7–8 классов**

| №                      | Элементы и соединения  | Стоимость |
|------------------------|--|-----------|
| И.п. – основная стойка |  |           |
| 1.                     | Из упора присев кувырок вперед.  | 1,0       |
| 2.                     | Сгибая ноги стойка на голове, <b>держать</b> - сгибая ноги, упор присев.   | 1,0       |
| 3.                     | Кувырок назад.   | 0,5       |
| 4.                     | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, <b>держать</b> .  | 1,0       |
| 5.                     | Перекат вперед в сед углом, руки в стороны, <b>держать</b> .   | 1,0       |
| 6.                     | Поворот кругом в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор присев, выпрямиться в стойку, руки вверх.      | 0,5       |
| 7.                     | Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, <b>держать</b> - приставить ногу правую (левую) в основную стойку.              | 1,0       |
| 8.                     | 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   |
| 9.                     | Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°.   | 1,0+1,0   |
| <b>ИТОГО</b>           |  | 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:<br>– переступание и незначительное смещение шагом;<br>– широкий шаг или прыжок;<br>– касание пола одной рукой, падение | – 0,1 балла<br>– 0,3 балла<br>– 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<br>с окончательной оценки |

## **«Прикладная физическая культура»**

### **(«Полоса препятствий»)**

#### ***7-8 классы (юноши и девушки)***

#### **1. Руководство испытаниями**

- 1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:
- назначенного представителя жюри;
  - главного судьи по испытанию;
  - судьи на площадке.

#### **2. Участники**

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 наказан штрафом (прибавлением 5 секунд) или не допущен к испытаниям.

#### **3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 10 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 рука.

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

3.6. За нарушения главный судья имеет право, наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

#### **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 судебских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

## **7. Программа выступления**

7.1. Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из **пяти** двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и двигательно-координационных способностей.

Для выполнения испытания «Полоса препятствий» участники распределяются по группам («сменам») по 6-8 человек. В соответствии со стартовыми номерами участники каждого потока **ДО** выполнения полосы выполняют:

**Юноши - «Подтягивание из виса на высокой перекладине».**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** высокая перекладина (турник).

**ЗАДАНИЕ:** Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине.

Максимальное количество повторений **-12 раз.**

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
  - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
  - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**Девушки: «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** «контактная платформа» высотой 5 см.

**ЗАДАНИЕ:** Девушки выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Максимальное количество повторений **-15 раз.**

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению;
- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.
- разновременное разгибание рук.

**ОЦЕНКА.** За каждое выполнение подтягивания/сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу с результатом участника, показанного в преодолении полосы препятствий, вычитается время (в секундах) в соответствии с таблицей 6.

- Не выполнение задания -+30 с.

**Таблица 6. Соответствие результата в подтягивании из виса на высокой перекладине/ сгибание-разгибание рук в упоре лежа времени (в сек.), которое вычитается из результата преодоления «полосы препятствий»**

После выполнения подтягивания/сгибания и разгибания рук в упоре

| Юноши     |              | Девушки   |              |
|-----------|--------------|-----------|--------------|
| Результат | Время (сек.) | Результат | Время (сек.) |
| 12        | - 7,0        | 15        | - 8,0        |
| 11        | - 6,0        | 14        | - 7,0        |
| 10        | - 5,0        | 13        | - 6,5        |
| 9         | - 4,5        | 12        | - 6,0        |
| 8         | - 4,0        | 11        | - 5,5        |
| 7         | - 3,5        | 10        | - 5,0        |
| 6         | - 3,0        | 9         | - 4,5        |
| 5         | - 2,5        | 8         | - 4,0        |
| 4         | - 2,0        | 7         | - 3,5        |
| 3         | - 1,5        | 6         | - 3,0        |
| 2         | - 1,0        | 5         | - 2,5        |
| 1         | - 0,5        | 4         | - 2,0        |
| 0         | 0            | 3         | - 1,5        |
|           |              | 2         | - 1,0        |
|           |              | 1         | - 0,5        |
|           |              | 0         | 0            |

лежа участники всей смены, в соответствии со стартовыми номерами приступают к выполнению «полосы препятствий».

## «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»

### ЗАДАНИЕ 1. «Прыжок в длину с места»

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 180 -190 см; девушки – 170 – 180 см.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** дальность приземления. ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 с.
2. Невыполнение задания -+30 с.
3. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - +5 сек.

**БОНУС:** Приземление дальше: мальчики – 190 см, девочки – 180 см – минус 5 секунд.

### ЗАДАНИЕ 2. «Бег змейкой»

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** 8-10 стоек высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с левой стороны, стойку № 2 с правой, стойку № 3 с левой стороны, стойку № 4 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с правой стороны.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и уровень развития двигательно-координационных способностей. ШТРАФ:

1. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 с. за каждое.
2. Касание стоек - + 5 с. за каждое касание.
3. Невыполнение задания - + 30 с.

Бег по прямой, затем обегая стойку №1 к заданию №3

#### **ЗАДАНИЕ 3. «Метание мяча в цель»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** – линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

**ЗАДАНИЕ:** поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** точность попадания мячей. ШТРАФ:

1. Непопадание в баскетбольный щит - +5 с. (за каждое).
2. Заступ за линию броска - + 5 с. (за каждое).
3. Невыполнение задания - +30 с.

Бег по прямой, затем обегая стойку №2 к заданию №4

#### **ЗАДАНИЕ 4. «Акробатика»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** дорожка из гимнастических матов.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить максимально быстро подряд 1 кувырок вперёд и 1 кувырок назад. УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа. ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:
1. Невыполнение задания - +30 сек.
2. Невыполнение одного из кувыроков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек.
3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

#### **ЗАДАНИЕ 5. «Бег по бревну»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** гимнастическое бревно высотой 50 см и длиной 4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

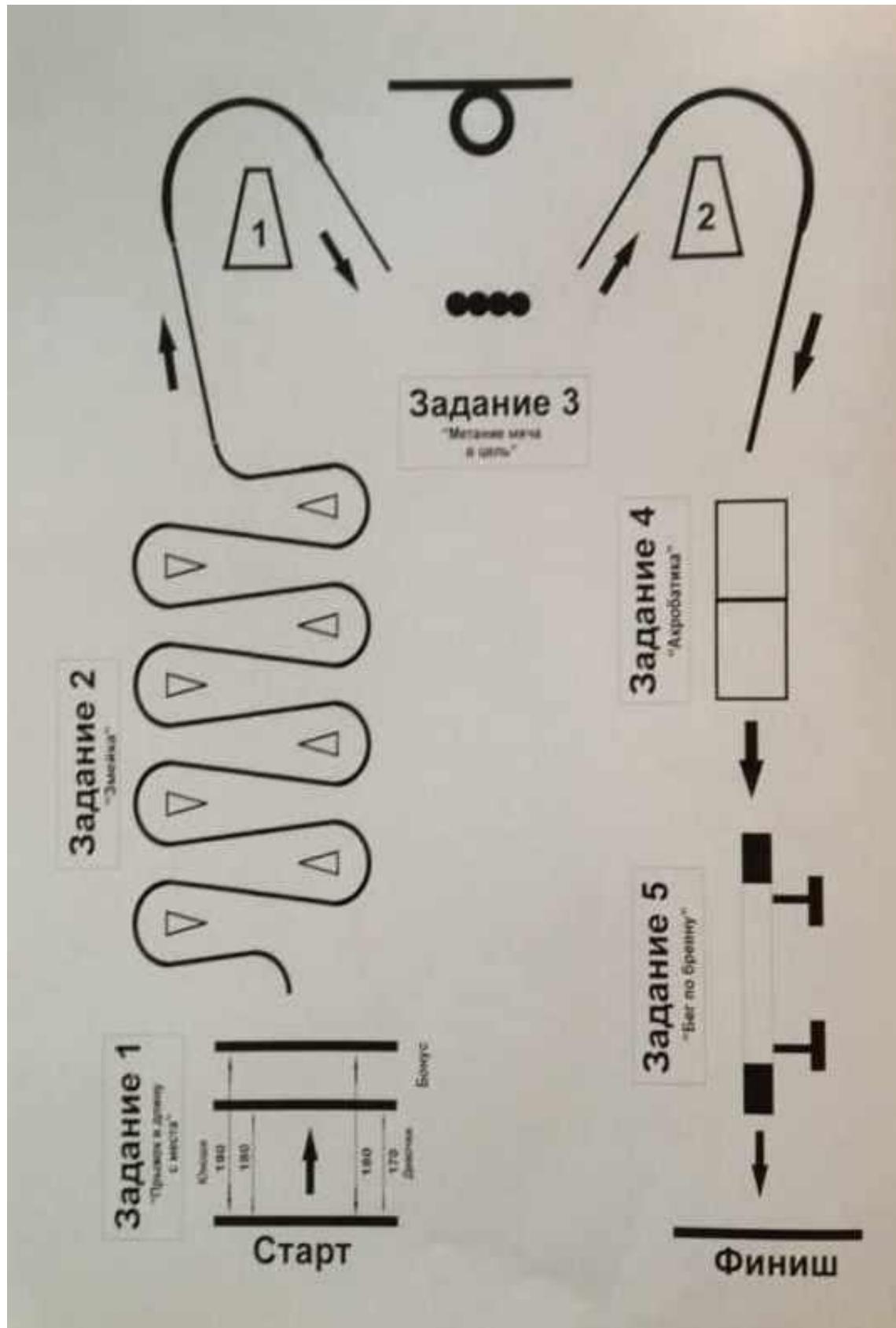
**ЗАДАНИЕ:** максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

**Указания к выполнению:** Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна. ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек.;
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек.;
3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек.;
4. Невыполнение задания - +30 сек.

Бег по прямой к финишу.



## ТЕХНОЛОГИЯ

### Оценки качества выполнения практических заданий

#### Муниципальный этап

Распределение зачетных баллов:

**Практические задания.**

Организаторы выбирают **3 вида: обязательный вид и еще 2 по выбору.**

|   |  |                     |                                 |
|---|--|---------------------|---------------------------------|
| <b>«Челночный бег»<br/>(обязательный<br/>вид)</b> | <b>«Спортивные игры»<br/>(баскетбол, футбол)</b> | <b>«Гимнастика»</b> | <b>«Полоса<br/>препятствий»</b> |
| <b>30 баллов</b>                                  | <b>25 баллов</b>                                 | <b>25 баллов</b>    | <b>25 баллов</b>                |

Расчет «зачетных» баллов участника в практической части олимпиады производится по формуле:

$$X_i = (K * M) / N_i, \text{ («челночный бег», «спортивные игры» и «полоса препятствий»)}$$

**X<sub>i</sub>** – «зачетный» балл i-го участника;

**K** – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

**N<sub>i</sub>** – личный результат участника в конкретном задании;

**M** – лучший результат в конкретном задании для практического тура.

**Пример для «Челночного бега»:** **N<sub>i</sub>** – 21,13с (личный результат участника), **M** – 18,01с (лучший результат из показанных в испытании) и **K** – 30 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (30 * 18,01) / 21,13 = 25,57 \text{ баллов}$$

**Пример для «Спортивных игр»:** **N<sub>i</sub>** – 49,33с (личный результат участника), **M** – 45,01с (лучший результат из показанных в испытании) и **K** – 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (25 * 45,01) / 49,33 = 22,81 \text{ балл}$$

**Пример для «Полосы препятствий»:** **N<sub>i</sub>** – 55,33с (личный результат участника), **M** – 55,03с (лучший результат из показанных в испытании) и **K** –

25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i = (25 * 55,03) / 55,33 = 24,86 \text{ баллов}}$$

**Формула  $X_i = (K * N_i) / M$ , (для гимнастики)**

**Пример для «гимнастики»:**  $N_i$  – 8,88 (личный результат участника),  $M$  – 9,79 (лучший результат из показанных в испытании) и  $K$  – 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i = (25 * 8,88) / 9,79 = 22,67 \text{ балл}}$$

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