

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2024–2025 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ
5-6 КЛАСС**

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ
«ГИМНАСТИКА»**

Девочки и мальчики

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

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

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.5. Использование украшений и часов не допускается.

1.6. 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**.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости, указанной в таблицах 1-6.

Если **трудность упражнения** или его части, выполненной участником, **равна или менее 6,0 баллов**, упражнение считается невыполненным и участник получает **0,0 баллов**.

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

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

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

2.8. 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.

2.9. Представителям участников не разрешается присутствовать во время выполнения упражнения.

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

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10, 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 травмоопасную 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. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более **20** секунд на одного человека.

5. Судьи

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

6. «Золотое правило»

6.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

7. Оценка трудности

7.1. Общая суммарная стоимость выполненных акробатических элементов указанных в программе, составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0** баллов.

7.2.. Если участник допустил **ошибку, приведшую к невыполнению элемента**, оценка **снижается на** указанную в программе **стоимость** акробатического элемента.

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

7.4. Элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

8. Оценка исполнения

8.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

8.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

8.3. При выставлении оценки за исполнение упражнения, каждый из судей суммирует сбавки за ошибки, допущенные при выполнении всех элементов и соединений, и вычитает эту сумму из оценки за трудность.

8.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,3** балла.

8.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- **фиксация статического элемента менее 2 секунд;**
- при выполнении прыжков - приземление в сед или на спину.

9. Окончательная оценка

9.1. Окончательной оценкой является средняя арифметическая всех выставленных оценок за исполнение, при этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 0,5 балла.

9.2. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

9.3. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

10. Оборудование

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке 12–14 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

11. Правило параллельных сбавок

11.1. За одну допущенную ошибку с участника должны быть сделаны сразу две сбавки: одна – за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – исключение стоимости (п.2.5) этого же элемента/связки из базовой оценки (10 баллов).

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

Таблица 1. Акробатическое упражнение
5–6 классы мальчики

№ п/п	Элементы/связки	Стоимость (балл)
И. п. – о. с.		
1.	Три шага вперёд на носках (на каждый шаг: руки вперёд, вверх, в стороны), приставить правую (левую)	0,5
2.	Наклон вперёд, ладонями коснуться пола, держать – упор присев, обозначить	0,5
3.	Кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно - руки в стороны	1,0
4.	Поворот направо (налево) кругом - упор присев, обозначить	0,5
5.	Перекат назад в стойку на лопатках, держать	1,0
6.	Перекат вперёд в группировке в упор присев, встать	1,0
7.	Шагом левой (правой) вперёд, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держать , приставить ногу – упор присев	1,0
8.	Два кувырка назад (слитно)	1,0 + 1,5
9.	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,5
	Сумма баллов	10,0

Таблица 2. Акробатическое упражнение
5–6 классы девочки

№ п/п	Элементы/связки	Стоимость (балл)
И. п. – о. с.		
1.	Три шага вперёд на носках (на каждый шаг: руки вперёд, вверх, в стороны), приставить правую (левую)	0,5
2.	Наклон вперёд, ладонями коснуться пола, держать – упор присев, обозначить	0,5
3.	Кувырок вперёд – встать	1,5
4.	Шагом левой (правой) вперёд, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держать , приставить ногу – упор присев	1,0
5.	Кувырок назад	1,5
6.	Перекат назад в стойку на лопатках, держать	1,5
7.	Сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть ноги и руки, выпрямить ноги и руки, «мост», держать – сгибая ноги и руки, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх	1,5
8.	Поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе, прогнувшись, обозначить	0,5
9.	Лечь на живот, согнуть руки и, выпрямляя руки, прыжком упор присев	0,5
10.	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0
	Сумма баллов	10,0

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РЕГЛАМЕНТ ИСПЫТАНИЯ

Девочки и мальчики

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по испытанию (члены жюри);
- судей на площадке (члены жюри).

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.

2.4 Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. За нарушение этого требования главный судья имеет право оштрафовать участника (+10 сек. к общему времени).

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.

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

3.5 За нарушения главный судья имеет право, наказать участника штрафом 5 сек, а

вслучае 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 судейских 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 девяти двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий. При неправильном выполнении заданий к общему времени преодоления полосы препятствий судьями прибавляются штрафные секунды.

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Девочки и мальчики 5-6 класс

ЗАДАНИЕ №1

«Поднимание туловища из положения лежа на спине»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастический мат или гимнастический коврик.

ЗАДАНИЕ: по команде «Марш!» участники выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине. Фиксируется количество правильно выполненных подниманий туловища из положения лежа на спине: мальчики – 20 раз, девочки – 15 раз.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (держит судья). Участник максимально быстро выполняет заданное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвращением в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

ШТРАФ: Невыполнение задания поднимание туловища из положения лежа на спине (мальчики – 20 раз, девочки – 15 раз) + 30 с.

Оббегание конуса №1 (необбегание конуса +30 секунд)

ЗАДАНИЕ №2

«Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 гимнастических мата.

ЗАДАНИЕ: выполнить подряд максимально быстро 2 кувырка вперёд.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: кувырки необходимо выполнять по прямой линии без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение одного из кувырков + 15 сек. (за каждый);
2. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов + 5 сек.;
3. Пауза в выполнении кувырков более 3 секунд + 5 сек. (за каждую остановку);
4. Начало и окончание выполнения кувырков за пределами гимнастической дорожки + 5 сек.;
5. Отталкивание руками во время выхода в упор присев + 10 сек. (за каждое отталкивание);
6. Невыполнение задания + 30 сек.

ЗАДАНИЕ №3

«Передвижение с мячом на ракетке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта и линия финиша, расстояние между линиями 10 м, ширина коридора 2 м, бадминтонная ракетка, 2 теннисных мяча. На расстоянии 10 метров от места нахождения мячей обозначена зона, которая представляет собой отмеченный линиями квадрат со сторонами 1,5 метра.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: выполнение задания начинается с обозначенной стартовой линии, возле которой лежат ракетка и мячи. Преодоление дистанции 10 м в обозначенном коридоре с ракеткой, на которой находится мяч для тенниса, в удобной руке – менять по ходу движения руку нельзя. При потере мяча участник должен поднять его, вернуться в обозначенную зону и продолжить выполнение задания с того места, где произошла потеря.

ЗАДАНИЕ: подбежав к стартовой линии, участник берет ракетку и один теннисный мяч и начинает движение до обозначенного квадрата, кладет теннисный мяч в обозначенный квадрат. Затем, возвращается по прямой назад к линии старта, берет второй теннисный мяч и начинает движение к обозначенной зоне второй раз, кладет мяч в обозначенную зону и продолжает движение к следующему заданию.

ШТРАФЫ:

1. Потеря мяча + 5 сек. (за каждую потерю);
2. Заступ за линию старта, касание за линией любой частью тела +5 сек. (за каждый заступ);
3. Заступ за линию коридора + 5 сек.;
3. Невыполнение задания + 60 сек.

Оббегание конуса №2 (необбегание конуса +30 секунд)

ЗАДАНИЕ №4

«Броски мяча в обозначенную зону»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия начала выполнения бросков, где лежат 4 теннисных мяча. На расстоянии 8 метров от места нахождения мячей обозначена зона, которая представляет собой отмеченный линиями квадрат со сторонами 1,5 метра. Броски мячей выполняются поочередно правой и левой рукой.

ЗАДАНИЕ: Выполнить броски поочередно: 2 броска правой рукой и 2 броска левой рукой из-за головы из исходного положения, стоя ноги врозь от обозначенной линии. При потере мяча участник должен поднять его, вернуться в обозначенную зону и продолжить выполнение задания с того места, где произошла потеря.

ШТРАФЫ:

1. За пересечение линии начала выполнения бросков (заступ, касание любой частью тела при падении) +5 сек. (за каждый заступ за линию);
2. Бросок мяча мимо обозначенной зоны, недолет, перелет + 5 сек.;
3. Нарушение последовательности бросков +5 сек.;
4. Невыполнение задания + 30 сек.

ЗАДАНИЕ №5 **«Челночный бег»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 конуса высотой 30 см на расстоянии 8 метров.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: после касания конуса № 3 участник бежит к конусу № 4 лицом по направлению движения, коснувшись конуса № 4, участник бежит к конусу № 3 спиной по направлению движения, коснувшись конуса №3, участник бежит лицом вперед по направлению к движению и касается конуса № 4.

ШТРАФ:

1. Начало движения без касания конуса №3 +5 сек.;
2. Окончание движения без касания конуса №4 +5 сек.;
3. Участник не коснулся конуса (за каждый пропуск) +5 сек.;
4. Нарушение указанной последовательности способов движения +10 сек.;
5. Сбивание конуса любой частью тела +5 сек.;
6. Невыполнение задания +30 сек.

Оббегание конуса №5 (необбегание конуса +30 секунд)

ЗАДАНИЕ № 6 **«Перенос набивного мяча на прямых руках»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия начала выполнения задания, где лежит набивной мяч весом 1 кг. На расстоянии 10 метров от места нахождения мячей обозначена зона, которая представляет собой отмеченный линиями квадрат со сторонами 1,5 метра.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: преодоление отрезка 10 метров по прямой, удерживая набивной мяч на прямых руках перед собой.

ЗАДАНИЕ: выполнение задания начинается с обозначенной конусами линии и завершается после того, как участник положил мяч в обозначенную зону.

ШТРАФЫ:

1. Руки не полностью выпрямлены, опущены вниз или находятся за головой + 30 сек.;
2. Заступ за линию начала выполнения задания до выпрямления рук с мячом +5 сек.;
3. Потеря мяча + 5 сек. (за каждую потерю);
4. Невыполнение задания + 30 сек.

ЗАДАНИЕ № 7 **«Передвижение приставными шагами** **с поочередным касанием фишек»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 6 разметочных конусов. Расстояние между конусами: ширина – 5 м, длина – 1 м. Фишки располагаются параллельно друг другу.

ЗАДАНИЕ: Выполнение задания выполняется приставными шагами. Выполнить последовательное передвижение к фишкам приставными шагами в следующем порядке: фишка № 6 касание правой рукой, далее передвижение левым боком до фишки № 7 и касание ее левой рукой, далее передвижение приставными шагами правым боком к фишке № 8 и касание ее правой рукой, далее передвижение приставными шагами левым боком к фишке № 9 и касание ее левой рукой, далее передвижение приставными шагами правым боком к фишке № 10 и касание ее правой рукой, далее передвижение приставными шагами левым боком до фишки № 11 и касание ее левой рукой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФЫ:

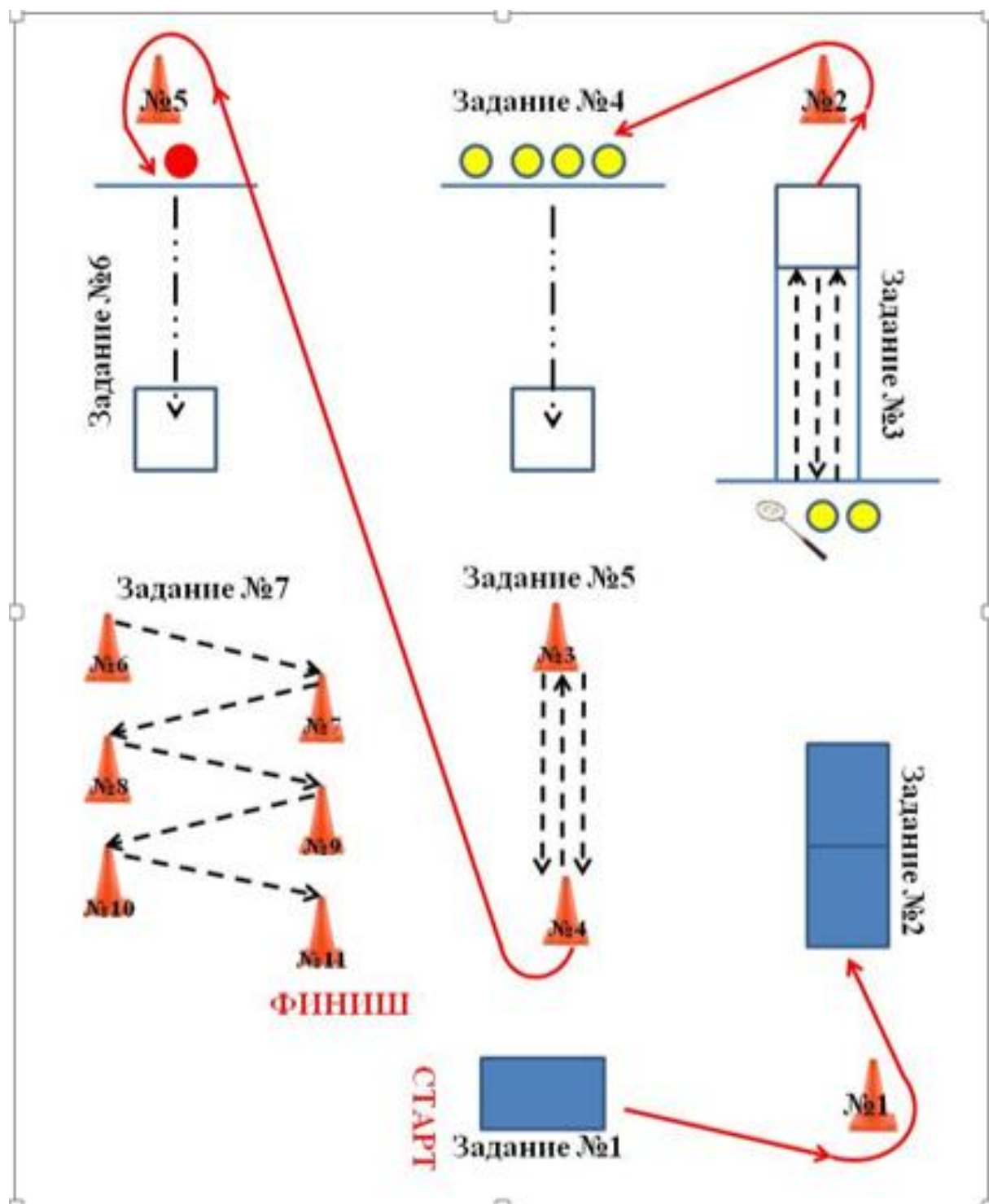
1. Передвижение между фишками неуказанным способом +5 сек. (за каждое нарушение);
2. Отсутствие касания фишки рукой +3 сек. (за каждое нарушение);
3. Касание фишки неуказанной рукой +3 сек. (за каждое нарушение);
4. Сбивание фишки или задевание фишки ногой +3 сек. (за каждое нарушение);
5. Невыполнение задания +60 сек.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания последней фишки рукой.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 сек.

Нарушение последовательности выполнения заданий полосы наказывается штрафом +30 сек.

Схема «Прикладная физическая культура» (девочки и мальчики 5-6 классы)



РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри,
- главного судьи по испытанию,
- судей.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты (штаны), футболку (куртку) и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

2.4 В случае неявки на старт, участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов в испытании.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам 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.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.

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

3.5. За нарушения, указанные в п.п. 3.4., 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.

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

6. Судьи

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Время выступления

Запуск секундомера осуществляется с выстрелом, сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девочки -5-6 класс – бег 500 м.

Мальчики 5-6 класс – бег 800 м.