

**ПРОГРАММА
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
XXIV ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

9 – 15 апреля 2023 г.
г. Нижний Новгород

ПРОГРАММА
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА XXIV ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание конкурсных испытаний

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (общей) школы – юношей и девушек (раздельно).

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера, основанных на содержании образовательной программы основного общего и среднего общего образования, углубленного уровня изучения предмета «Физическая культура».

Теоретико-методическое испытание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (общей) школы, углубленного изучения предмета «Физическая культура».

Практические испытания заключаются в выполнении заданий по разделам: гимнастика, спортивные игры (баскетбол, флорбол, мини-футбол), легкая атлетика, прикладная физическая культура.

І. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАСТИКА

(юноши и девушки)

1. Программа испытаний

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, произвольно составленного участниками.

Трудность упражнения не ограничена и состоит из:

1. Элементов статического, динамического характера и соединений;
2. **Одной** серии, состоящей из двух прыжков, выполняемых слитно без промежуточных шагов.
3. **Одного** произвольного соединения, включающего два элемента из разных структурных групп (**равновесий, прыжков и поворотов**), выполняемых слитно, представленных в **таблице 1**. Между элементами разрешается сделать **только один шаг**.

Пример: поворот + равновесие; поворот + прыжок; равновесие + прыжок.

4. Элементов повышенной координационной сложности с направлением вращения вперед и назад. В случае выполнения одного и того же элемента несколько раз трудность будет считаться единожды.

Не разрешается прерывать соединение, состоящее из двух элементов, выполняемых слитно.

Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, может включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления. Фиксация статических элементов **2** секунды.

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2 . Э л е м е н т ы Д Е В У Ш К И

1. Кувырок вперед прыжком (1,0 балл)
2. Медленный переворот вперед в мост, правую (левую) вперед, держать (1,0 балл)
3. Сед углом, руки в стороны (1,0 балл)
4. Махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперед (1,0 балл + 1,0 балл)
5. С вальсета переворот в сторону и переворот в сторону с поворотом на 90° (1,0 балл + 1,0 балл)
6. Кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл)
7. Соединения прыжков на выбор:
 - прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») (разведение ног 135°) (1,0 балл) и прыжок вверх сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») (1,0 балл).
 - прыжок шагом (разведение ног 135°) (1,0 балл) и приставить правую (левую), прыжок вверх сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») (1,0 балл)

балл).

3 . Э л е м е н т ы Ю Н О Ш И

1. Кувырок вперед прыжком (1,0 балл)
2. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить (1,0 балл)
3. Махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперед согнувшись (1,0 балл + 1,0 балл)
4. С вальсета переворот в сторону и переворот в сторону с поворотом на 90° (1,0 балл + 1,0 балл)
5. Из упора стоя согнувшись (или ноги врозь), силой согнувшись стойка на руках («спичаг»), обозначить (1,0 балл)
6. Наклон вперед из седа ноги врозь, держать (1,0 балл)
7. Соединения прыжков на выбор:
 - прыжок со сменой ног («ножницы») (1,0 балл) и приставить правую (левую) прыжок сгибаясь вперед ноги врозь («щучка») (1,0 балл).
 - прыжок вверх в группировке (1,0 балл) и прыжок сгибаясь вперед ноги врозь («щучка») (1,0 балл).

Таблица 1. ПОВОРОТЫ. РАВНОВЕСИЯ. ПРЫЖКИ

Элементы /стоимость (баллы)		0,1	0,2	0,3	0,4
А	Повороты на одной ноге	А.1. Одноименный или разноименный поворот на одной на 360°, другая согнута вперед, носок у колена	А.2. Одноименный или разноименный поворот на одной на 540°, другая согнута вперед, носок у колена	А.3. Одноименный поворот на одной на 360°, другая вперед на 90°	А.4. Одноименный или разноименный поворот на одной на 720°, другая согнута вперед, носок у колена
В	Равновесия (держать 2 сек)	В.1. Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеча)	В.2. Переднее равновесие на правой (левой) («Ласточка»)	В.3. Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне груди)	В.4. Стойка на руках
Ж	Прыжки вверх с поворотами	Ж.1. Прыжок вверх с поворотом на 180°	Ж.2. Прыжок вверх с поворотом на 360°	Ж.3. Прыжок вверх с поворотом на 540°	Ж.4. Прыжок вверх с поворотом на 720°

4. Элементы, повышенной координационной сложности, стоимостью 0,5 балла каждый

1. Медленный переворот назад
2. Темповой переворот вперед на одну или две ноги

3. Темповой переворот назад («фляк») на одну или две ноги
4. Сальто назад в группировке

Примечание:

- ❖ Элементы с направлением вращения назад можно выполнять, как с места, так и с рондата.
- ❖ Если темповой переворот назад («фляк») и/или сальто назад выполняются после переворота в сторону с поворотом на 90° («рондата»), то в этом случае его трудность считается один раз.

5. Требования к выполнению отдельных элементов юношами

Элементы трудности выполняются с учётом следующих основных требований.

Кувырок вперед прыжком - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.

Из стойки на руках – кувырок вперед согнувшись – фиксация стойки на руках 1 секунду, ноги прямые вместе, без удара о пол при завершении.

Переднее равновесие – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая. Удержание позы 2 секунды.

Фронтальное равновесие с захватом и без – туловище вертикально. Свободная и опорная ноги прямые. Пятка свободной ноги на уровне груди и выше. С захватом, пятка свободной ноги на уровне плеча и выше. Удержание позы 2 секунды.

Равновесие в стойке на руках – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах. Удержание позы 2 секунды.

«Спичаг» – выход в стойку на руках без отталкивания ногами от опоры. Ноги врозь или вместе. Руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах, фиксация стойки на руках 1 секунду.

Наклон вперед из седа ноги врозь – разведение ног 90° , касание грудью пола. Удержание позы 2 секунды.

Кувырок назад согнувшись в стойку на руках – ноги полностью выпрямлены, фиксация стойки на руках 1 секунду.

Прыжок вверх со сменой прямых ног вперед («ножницы») – смена прямых ног не ниже горизонтали.

Прыжок вверх сгибаясь вперёд ноги врозь («Щучка») – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.

Прыжки с поворотами – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Прыжок вверх в группировке – незначительное отклонение туловища вперед от вертикального положения, плотная группировка (захват голени руками ближе к голеностопам).

Переворот в сторону (колесо) – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа.

Переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат») – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить «курбет» на две ноги.

Темповой переворот вперед – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа, соединяя прямые ноги в

стойке на руках, выполнить курбет на две ноги. Допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега.

Темповой переворот вперед на одну ногу – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа, соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на одну ногу. Допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега.

Темповой переворот назад – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа, выполнить курбет на две ноги. Допускается выполнение с места или рондата. Допускается выполнение с приземлением на одну ногу.

Поворот на одной ноге, другая вперед прямая – выполняется вертикально с выпрямленным положением тела строго на носке опорной ноги без переступаний и подскоков. Свободная нога прямая, поднята вперед на 45°. Недоворот бедер (стопы) при завершении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Поворот на одной ноге, другая согнута и прижата к колену – выполняется вертикально с выпрямленным положением тела строго на носке опорной ноги без переступаний и подскоков. Свободная нога согнута и прижата носком к колену опорной ноги или прямая не ниже 45°. Недоворот бедер (стопы) при завершении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Сальто назад – допускается выполнение с места или рондата и/или «фляка». В воздухе должно быть четко обозначено положение группировки. Приземление без потери равновесия.

5.1. Требования к выполнению отдельных элементов девушками

Девушки выполняют элементы трудности с учётом основных требований, предъявляемых к аналогичным элементам у юношей.

Дополнительно:

Фронтальное равновесие с захватом и без – туловище вертикально. Свободная и опорная ноги прямые. Пятка свободной ноги на уровне плеча и выше. С захватом, пятка свободной ноги на уровне уха и выше. Удержание позы 2 секунды.

Сед углом, руки в стороны – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз. Удержание позы 2 секунды.

Прыжок «Разножка» – выполняется толчком обеих ног и приземлением на две ноги, разведение ног 135°.

Прыжок шагом – маховая нога согнутая или прямая, разведение ног 135°.

Прыжок «Казак» – выполняется строго с вертикальным положением тела, свободная нога прямая и поднята вперед горизонтально или выше.

Медленный переворот вперед – выполняется без фиксации переднего равновесия и приземлением в мост на одну ногу, другая вперед, вертикально с фиксацией 2 секунды.

Медленный переворот назад – выполнение в исходном положении с одной ноги и завершением на одну или две ноги, без смены ног при прохождении стойки на руках. При завершении, выполняется без фиксации переднего равновесия.

6. Требования к выполнению упражнения

6.1. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание,

выполняться со сменой направления, без неоправданных пауз и должно представлять собой логично выстроенную композицию двигательных действий. Нарушение композиционной целостности упражнения наказывается сбавкой до **0,5** балла.

6.2. Продолжительность упражнения, как у девушек, так и у юношей не должна превышать **1 минуты 15 секунд**.

7. Участники

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

7.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, оставляя плечи открытыми. Гимнастическое трико должно плотно облегать ногу, а спортивные шорты не должны закрывать колени.

7.3. Футболки (у девушек) и майки (у юношей) не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

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

7.5. Использование ювелирных украшений и часов не допускается.

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

7.7. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов) надежно закрепленных на теле. В случае, если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи по исполнению вправе сделать **сбавку, равную 0,5 балла**.

8. Порядок выступлений

8.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

8.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность и формуляр, в котором указываются идентификационные номера и стоимость всех соединений трудности в порядке их выполнения. В противном случае, стоимость этих соединений не будет засчитана.

8.3. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

8.4. 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.

8.5. Если акробатическое упражнение выполняется более 1 минуты 15 секунд оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За 10 сек, до окончания указанного времени, подаётся предупреждающий сигнал.

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

8.7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.

8.8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (гимнастическом настиле) и заканчивается

фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

8.9. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.

9. Повторное выступление

9.1. 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 освещения, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

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

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

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

10. Разминка

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

11. Судьи

11.1. Для руководства испытаниями назначается судейская коллегия.

11.2. Судейская коллегия состоит из главного судьи и двух судейских бригад, каждую из которых возглавляет арбитр.

11.3. Бригада «А», оценивает трудность выполненного упражнения, бригада «В» - технику и стиль исполнения.

12. «Золотое правило»

12.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, связанный с выполнением элементов произвольной части, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

13. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

13.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов и соединений не ограничена.

13.2. Все элементы и соединения засчитываются, если они выполнены без ошибок, приводящих к их сильному, до неузнаваемости искажению.

14. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

14.1. Все исполняемые участниками элементы трудности, связующие элементы и соединения должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

14.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным, учитывая современные требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

14.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0**

баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

14.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1-0,2** балла, средними – **0,3 – 0,4** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла. Касание пола за ограничительными линиями акробатической дорожки наказывается сбавкой в **1,0** балл.

14.5. 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; приземление не на стопы при выполнении прыжков.

15. Окончательная оценка

15.1. Общая стоимость всех выполненных элементов составляют оценку за трудность упражнения. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, при выведении которой из **10,0** баллов вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения элементов трудности, а также связующих элементов и соединений. Из полученной суммы вычитаются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения.

15.2. Максимально возможная окончательная оценка у юношей и девушек не ограничена.

16. Протесты

16.1. Протест подаётся самим участником в письменном виде на оценку своего выступления, согласно утвержденному Порядку проведения всероссийских олимпиад по учебным предметам и правил вида спорта. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

16.2. Протест может быть подан на оценку, выставленную бригадой «А», за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки главного судьи не принимается.

17. Оборудование

17.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3 см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

17.2. Вокруг акробатической дорожки имеется зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ЮНОШИ

Программа выступления

ЮНОШИ

Флорбол. Участник находится на старте, расположенном на совмещении боковой линии и линии атаки волейбольной площадки лицом к флорбольной клюшке. По сигналу судьи, участник берет клюшку и ведет флорбольный мяч №1 к фишке №1 и обводит её с левой стороны, затем обводит фишку №2 с правой стороны, фишку №3 с левой стороны. Затем ведет мяч к стойке №1, находящейся в центре баскетбольного круга и обводит ее с правой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча. Полностью завершив обводку стойки №1, участник ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с левой стороны, затем обводит фишку №4 с правой стороны и фишку №1 с левой стороны.

Завершив обводку фишки №1, участник ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам, затем перемещается к мячу №2 и выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча №2 по воротам, участник с клюшкой кратчайшим путем направляется к мячу №3 и выполняет ведение мяча к фишке №5, которую обводит с правой стороны, затем обводит фишку №6 с левой стороны, фишку №7 с правой стороны. Затем ведет мяч к стойке №1, находящейся в центре баскетбольного круга и обводит ее с левой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча. Полностью завершив обводку стойки №1, участник ведет мяч к фишке №7 и обводит ее с правой стороны, затем обводит фишку №8 с левой стороны и фишку №5 с правой стороны.

Завершив обводку фишки №5, участник ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам, перемещается к мячу №4 и выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Мини-футбол. Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участник оставляет клюшку и кратчайшим путем перемещается к мини-футбольному мячу №1, находящемуся рядом со стойкой №2 и обводит ее с правой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча, затем обводит стойку №3 с левой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча и ведет мяч к стойке №4, которую обводит с левой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча. Завершив обводку стойки №4, участник вводит мяч в зону удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №1, участник перемещается к мячу №2 и ведет его к стойке №5, обводит ее с левой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча и ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам верхом. Далее участник перемещается к мячу №3 и ведет его к стойке №5, обводит ее с правой стороны по внешнему радиусу

гимнастического обруча и ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам верхом.

Выполнив удар по воротам мячом №3, участник перемещается к мячу №4, находящемуся рядом со стойкой №6 и обводит ее с левой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча, затем обводит стойку №7 с правой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча и ведет мяч к стойке №8, которую обводит с правой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча. Завершив обводку стойки №8, участник вводит мяч в зону удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Баскетбол. Выполнив удар мячом по воротам правой ногой, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1, находящемуся с правой стороны линии штрафного броска баскетбольной площадки, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке №9, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем обводит стойку №10 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и ведет мяч правой рукой в зону для броска №1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции. Выполнив бросок мяча по кольцу, участник перемещается к мячу №2, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №9, которую обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем обводит стойку №10 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки и ведет мяч левой рукой в зону для броска №1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу из зоны для броска №1, участник перемещается к мячу №3, берет мяч и выполняет бросок мяча по кольцу из зоны для броска №2, затем перемещается к мячу №4 и выполняет бросок мяча по кольцу из зоны для броска №3.

Выполнив бросок мяча №4 по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №5, берет мяч и обводит стойку №11 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №6, берет мяч и обводит стойку №12 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

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

Штрафное время:

Флорбол:

- непопадание в ворота мячом №1, №2, №3, №4 + 3 с (юноши);
- невыполнение броска (удара) мячом №1, №2, №4, №4 по воротам + 5 с (юноши);

- выполнение броска (удара) мяча №1, №3 по воротам за пределами зоны удара + 3 с;

- сбивание фишки или стойки + 3 с;

- невыполнение обводки стойки + 5 с.

- невыполнение обводки фишки + 5 с.

Мини-футбол:

- непопадание мячом №1; №2; №3; №4 в ворота + 3 с;

- невыполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 по воротам + 5 с;

- сбивание стойки + 3 с;

- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;

- выполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 за пределами зоны удара + 3 с;

- выполнение удара мячом №1; №4 по воротам не той ногой + 3 с.

выполнение удара мячом №2; №3 не указанным способом (верхом) + 3 с.

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом №1; №2; №3; №4; №5; №6 + 3 с;

- невыполнение броска в кольцо мячом №1; №2; №3; №4; №5; №6 + 5 с;

- выполнение броска мячом №1; №2; №3; №4 за пределами зоны броска + 3 с;

- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 с;

- сбивание стойки + 3 с;

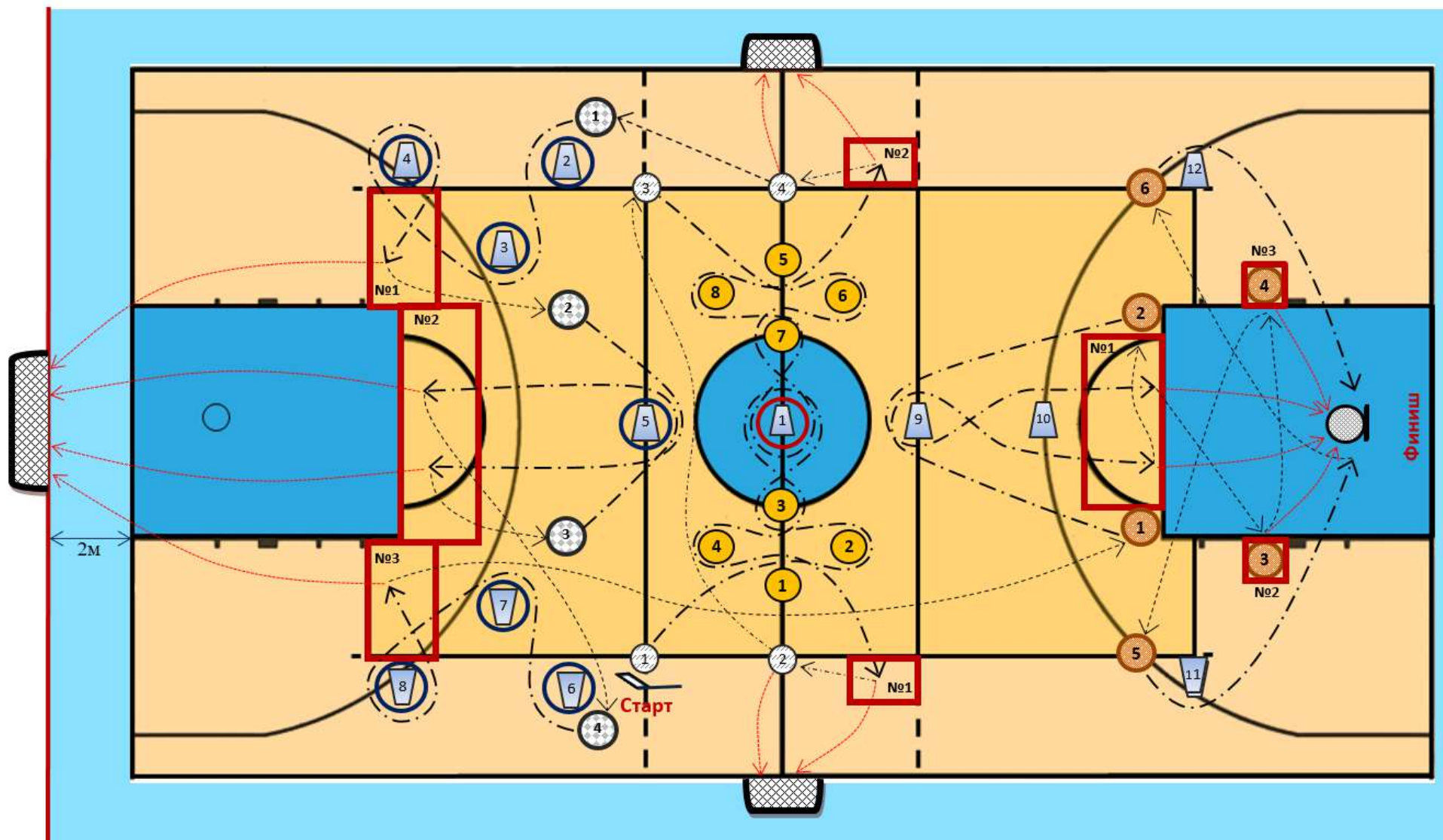
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;

- выполнение броска в кольцо мячом №5, №6 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с;

- выполнение броска в кольцо мячом №5, №6 не той рукой + 3 с;

- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение.

СХЕМА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (ЮНОШИ)



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ДЕВУШКИ

Программа выступления

Флорбол. Участница находится на старте, расположенном на совмещении боковой линии и линии атаки волейбольной площадки лицом к флорбольной клюшке. По сигналу судьи, участница берет клюшку и ведет флорбольный мяч №1 к фишке №1 и обводит её с левой стороны, затем обводит фишку №2 с правой стороны, фишку №3 с левой стороны. Затем ведет мяч к стойке №1, находящейся в центре баскетбольного круга и обводит ее с правой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча. Завершив обводку стойки №1, участница ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с левой стороны, затем обводит фишку №4 с правой стороны и фишку №1 с левой стороны.

Завершив обводку фишки №1, участница ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участница с клюшкой кратчайшим путем направляется к мячу №2 и выполняет ведение мяча к фишке №5, которую обводит с правой стороны, затем обводит фишку №6 с левой стороны, фишку №7 с правой стороны. Затем ведет мяч к стойке №1, находящейся в центре баскетбольного круга и обводит ее с левой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча. Полностью завершив обводку стойки №1, участница ведет мяч к фишке №7 и обводит ее с правой стороны, затем обводит фишку №8 с левой стороны и фишку №5 с правой стороны.

Завершив обводку фишки №5, участница ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Баскетбол Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участница оставляет клюшку и кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1, находящемуся с левой стороны линии штрафного броска баскетбольной площадки, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №2, которую обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем обводит стойку №3 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки и ведет мяч левой рукой в зону для броска №1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции. Выполнив бросок мяча по кольцу, участница перемещается к мячу №2, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке №2, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем обводит стойку №3 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и ведет мяч правой рукой в зону для броска №1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу из зоны для броска №1, участница перемещается к мячу №3, берет мяч и выполняет бросок мяча по кольцу из зоны для броска №2, затем перемещается к мячу №4 и выполняет бросок мяча по кольцу из зоны для броска №3.

Выполнив бросок мяча №4 по кольцу, участница кратчайшим путем перемещается к мячу №5, берет мяч и обводит стойку №4 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу, участница кратчайшим путем перемещается к мячу №6, берет мяч и обводит стойку №5 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Мини-футбол. Выполнив бросок мяча по кольцу, участница кратчайшим путем перемещается к мини-футбольному мячу №1, находящемуся рядом со стойкой №6 и обводит ее с левой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча, затем обводит стойку №7 с правой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча и ведет мяч к стойке №8, которую обводит с правой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча. Завершив обводку стойки №8, участница вводит мяч в зону удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №1, участница перемещается к мячу №2 и ведет его к стойке №9, обводит ее с правой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча и ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам. Далее участница перемещается к мячу №3 и ведет его к стойке №9, обводит ее с правой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча и ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам.

Выполнив удар по воротам мячом №3, участница перемещается к мячу №4, находящемуся рядом со стойкой №10 и обводит ее с правой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча, затем обводит стойку №11 с левой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча и ведет мяч к стойке №12, которую обводит с левой стороны по внешнему радиусу гимнастического обруча. Завершив обводку стойки №12, участница вводит мяч в зону удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

После выполнения участницей удара по воротам мячом №4, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки для мини-футбола или в момент касания мяча штанги или перекладины ворот.

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

Штрафное время:

Флорбол:

- непопадание в ворота мячом №1, №2 + 3 с (девушки);

- невыполнение броска (удара) мячом №1, №2 по воротам + 5 с (девушки);
- выполнение броска (удара) мяча №1, №2 по воротам за пределами зоны удара + 3 с;

- сбивание фишки или стойки + 3 с;
- невыполнение обводки стойки + 5 с.
- невыполнение обводки фишки + 5 с.

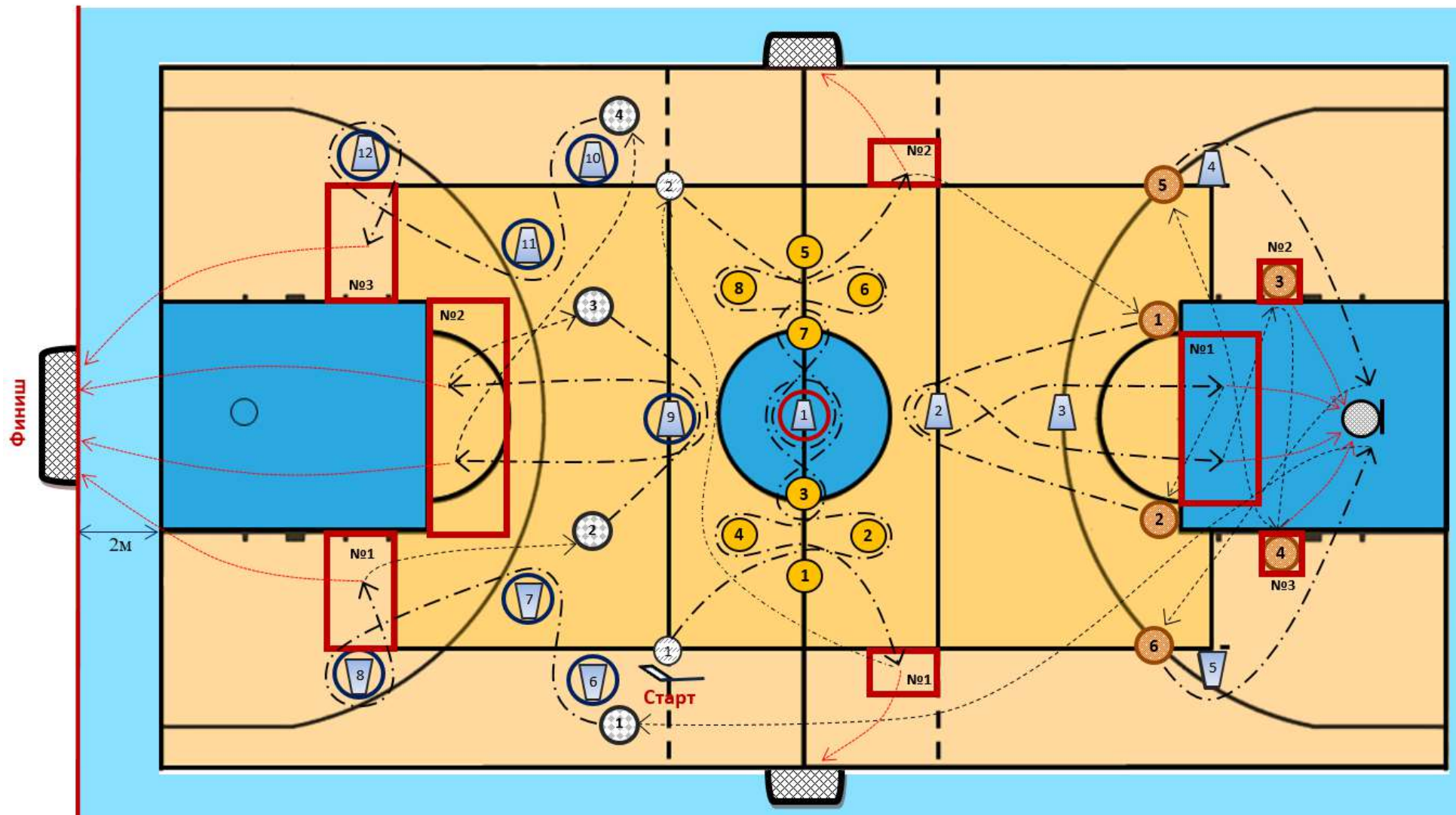
Баскетбол:

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




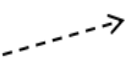

Мини-футбол:










- непопадание мячом №1; №2; №3; №4 в ворота + 3 с;
- невыполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 по воротам + 5 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- выполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 за пределами зоны удара + 3 с;
- выполнение удара мячом №1; №4 по воротам не той ногой + 3 с.

СХЕМА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (ДЕВУШКИ)



Условные обозначения

	Стойка
	Фишка для флорбола
	Баскетбольный мяч
	Мяч для мини-футбола
	Мяч для флорбола
	Направление движения с мячом
	Направление движения без мяча
	Направление движения без мяча с клюшкой
	Направление полета мяча
	Направление полета мяча

	Баскетбольное кольцо
	Ворота для мини-футбола
	Ворота для флорбола
	Зона для броска баскетбольного мяча №1 (3,6 x 1,8) №2 и №3 (1,0 x 1,0 м)
	Зоны для броска (удара) флорбольного мяча №1 и №2 (1,0 x 1,5 м)
	Зоны для удара мяча для мини-футбола №1 и №3 (1,5 x 2,0 м); № 2 (1,8 x 4,9 м)
	Гимнастический обруч
	Линии финиша, дополнительной разметки
	Обозначение старта и финиша

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Регламент испытания

Конкурсное испытание по **спортивным играм** проводится в виде выполнения комбинации из набора технических элементов флорбола, баскетбола, мини-футбола отдельно для девушек и юношей.

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судей.

2. Спортивная форма

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки. На майке должен быть закреплен стартовый номер.

2.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участница может быть не допущен к практическому испытанию.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участникам распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая им вверх рука. После этого дается сигнал к началу выполнения испытания.

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 дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

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 участника должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение после выступления всех участников данной смены.

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

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 3 минут на одну смену.

6. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

7. Оценка испытаний

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

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(ДЕВУШКИ И ЮНОШИ)

ЗАДАНИЕ 1. «Стрельба из электронного оружия»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: стрельба из электронной винтовки из положения стоя в мишени, с расстояния 10 м. Цвет мишеней в каждом секторе – черный на белом фоне, диаметр – 115 мм.

ЗАДАНИЕ: выполнить стрельбу из электронной винтовки из положения сидя по мишени. Участнику дается 5 выстрелов, которыми он должен поразить мишень 5 раз. При выполнении требования ВФСК «ГТО» участнику на золотой значок – 30-39 очков – общее время выполнения испытания для участника уменьшается на – 5 сек., при наборе 40-50 очков участнику снижается время выполнения испытания на – 10 сек

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Непоражение 1 мишени - + 10 сек.
2. Помеха другим участникам +30 сек
3. Невыполнение задания- + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Подлезание под препятствием»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Подлезть под препятствие, не задевая горизонтальной планки, соблюдая следующую последовательность: под первым препятствием подлезть правым боком, под вторым – левым боком, под третьим – правым боком, под четвертым – левым боком, под пятым – любым способом.

ШТРАФЫ:

1. Невыполнение задания + 100 сек.
2. Касание планки + 10 сек. за каждое касание
- 3.Нарушение последовательности +10 сек за каждое неправильно выполненное подлезание.
4. Помеха другому участнику +30 сек

ЗАДАНИЕ 3. «Кочки»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: прыжки выполняются от линии, обозначенной двумя конусами, «кочки» располагаются на расстоянии 1 м друг от друга. Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусом линии старта, находящейся в 1 м от 1-ой «кочки». Участник выполняет прыжки с ноги на ногу, помогая себе активными движениями руками. Первый прыжок выполняется с места.

ШТРАФЫ:

1. За начало прыжков после первой линии + 10 сек;
2. Перемещение любым другим способом +30 сек

3. Непопадание на «кочку» + 10 сек за каждое непопадание
4. Помеха другому участнику + 30 сек
5. Невыполнение задания + 100 с

ЗАДАНИЕ 4. «БРЕВНО»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Гимнастическое бревно (напольное, длина 3 (три) метра) располагается на полу без опор, на расстоянии 3 метра от зоны выполнения предыдущего задания. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна. Отметки наносятся на расстоянии 50 см от края бревна.

ШТРАФЫ:

1. Падение во время передвижения по бревну (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка) + 30 сек.
2. Начало движения по бревну после первой отметки +10 сек.
3. Окончание движения по бревну до второй отметки +10 сек
4. Помеха другому участнику + 30 сек
5. Невыполнение задания +100 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Броски мяча в обозначенную зону»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: выполнение бросков начинается от линий, обозначенных двумя конусами каждая, возле каждой лежат теннисные мячи. Обозначенная зона находится на расстоянии 10 м от места нахождения мяча, она представляет собой отмеченный линиями квадрат со стороной 1 м.

Броски выполняются каждой рукой по одному разу.

ЗАДАНИЕ:

1. Выполнить броски поочередно правой и левой рукой из-за головы из исходного положения стоя ноги врозь от обозначенной линии.

ШТРАФЫ:

1. За пересечение обозначенной линии во время броска (заступ, касание рукой при падении) +10 сек
2. Бросок мяча мимо обозначенной мишени, недолет + 10 сек
3. Нарушение последовательности бросков +10 сек
4. Невыполнение задания + 100 сек.
5. Помеха другому участнику + 30 сек.
6. Бросок выполнен другим способом +30 сек

ЗАДАНИЕ 6. «Передвижение с мячом на ракетке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 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.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Ходьба начинается с обозначенной стартовой линии, возле которой лежат ракетки и мячи

ШТРАФЫ:

1. Потеря мяча + 10 сек за каждую потерю
2. Заступание за внутреннюю линию +10 сек (за каждое заступание)
3. Помеха другому участнику + 30 сек
4. Невыполнение задания + 100 сек.

ЗАДАНИЕ №7 «Змейка»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: две горизонтальные линии, обозначающие начало выполнения задания и финиш, 2 линии конусов. На каждой линии расположено семь конусов высотой 35 см на каждой с вставленной в них палками высотой 100 см. Расстояние между конусами 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить оббегание линии конусов в следующем порядке:

1. После касания рукой линии участник начинает оббегание **ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ЛЕВЫМ БОКОМ** конуса №1 – с правой стороны, конуса № 2 – с левой стороны, конуса №3 – с правой стороны, конуса № 4 – с левой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с правой стороны, а четные – с левой стороны). После оббегания последнего конуса, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) и касается ее удобной рукой

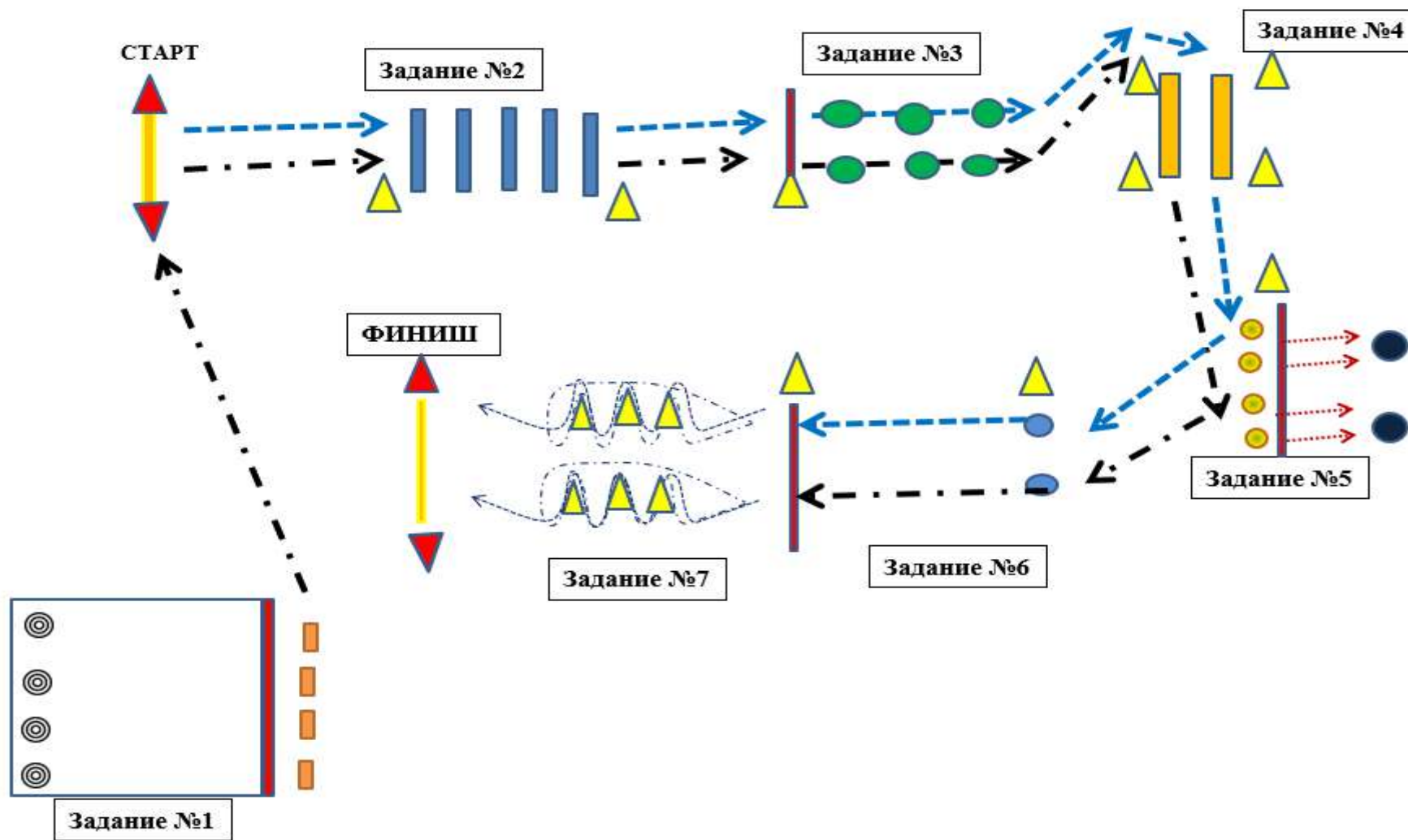
2. После касания рукой линии участник начинает оббегание **ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ БОКОМ** конуса №1 – с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После оббегания последнего конуса, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) и касается ее удобной рукой.

3. Оббегание конуса №1 с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После оббегания последнего конуса указанным способом, участник финиширует произвольным способом.

ШТРАФЫ:

1. Оббегание конуса с неправильной стороны, либо не тем боком + 10 сек. за каждое нарушение.
2. Участник задел или сбил конус во время оббегания +10 сек. за каждое касание или сбивание.
3. Невыполнение задания + 100 сек.
4. Помеха другому участнику + 30 сек.

СХЕМА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи;
- секретаря;
- судей на заданиях.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные костюмы, либо в 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.

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. Количество участников в каждой смене составляет 8 человек. Участники каждой смены преодолевают полосу препятствий по два человека в забеге, согласно полученным стартовым номерам, по своей обозначенной дорожке.

3.2. Первым этапом прикладной физической культуры является выполнение стрельбы из электронного оружия. Оценка действий участников начинается с момента принятия исходного положения. После выполнения данного задания участники смены перемещаются к стартовой линии преодоления полосы препятствий и ожидают команды к началу выполнения задания.

3.3. На старт участники каждой смены вызываются командой «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».

3.4. Представителям делегаций запрещено находиться в зоне проведения испытания.

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, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья имеет право наказать участника штрафом (минус 0,1 балла от общей суммы баллов за испытание), а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытании.

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.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен

немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. 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 смены предоставляется разминка из расчета не более **20** 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. Оценка испытания

При стрельбе из электронного оружия оценивается точность попаданий. За каждый промах назначается штрафное время, которое прибавляется к времени, затраченному на прохождение полосы препятствий.

Включение секундомера при преодолении полосы препятствий осуществляется после команды «Марш!», 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 всех заданий, с учетом полученных штрафных баллов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА **(девушки и юноши)**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 2000 м. Фиксируется время преодоления дистанции.

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 девушек и юношей.

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.

II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаниями состоит из:

- назначенного представителя жюри,
- главного судьи по теоретико-методическому заданию.

2. Порядок выполнения задания

2.1. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе.

2.2. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

2.3. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

2.4. За нарушение п. 2.3 участник может быть удален с места выполнения задания, его результат засчитывается как 0 баллов.

3. Судьи

3.1. Главный судья по теоретико-методическому заданию определяет состав судейской бригады, оценивающей качество выполнения задания.

4. Программа испытаний

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Теоретико-методические задания разрабатываются в соответствии с программными требованиями к уровню знаний учащихся соответствующей возрастной группы основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура», углубленного изучения предмета «Физическая культура».

Подведение итогов олимпиады

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний – 100 баллов:

Теоретико-методическое испытание	Практические испытания				Общая сумма
	Гимнастика	Спортивные игры	Прикладная физическая культура	Легкая атлетика	
20 баллов	20 баллов	20 баллов	20 баллов	20 баллов	100 баллов

Итоги каждого испытания оцениваются по формулам.

Зачетные баллы по теоретико-методическому испытанию рассчитываются по формуле:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M}, \text{ где}$$

X_i – «зачетный» балл i –го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в испытании (20);

N_i – результат i участника в испытании;

M – максимально возможный балл в испытании.

Зачетные баллы по легкой атлетике, спортивным играм, прикладной физической культуре, рассчитываются по формуле:

$$X_i = \frac{K * M}{N_i}, \text{ где}$$

X_i – «зачетный» балл i –го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в испытании (20 баллов в каждом из трех испытаний);

N_i – результат i участника в конкретном испытании;

M – лучший результат в конкретном испытании.

Зачетные баллы по гимнастике, рассчитываются по формуле:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M_i}, \text{ где}$$

X_i – «зачетный» балл i –го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в испытании (20);

N_i – результат i участника в испытании;

M_i – лучший результат в испытании.

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний. Участники, набравшие наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, являются победителями и призерами в соответствии с квотой, установленной Министерством просвещения Российской Федерации.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговом протоколе, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итогового протокола и в соответствии с квотой, установленной Министерством просвещения Российской Федерации, жюри определяет победителей и призеров заключительного этапа Олимпиады.

Программа разработана Центральной предметно-методической комиссией Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» (председатель – доктор педагогических наук, профессор Чесноков Н.Н.).