**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
по предмету «Физическая культура» 2024-2025 учебный год  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 9-11 КЛАСС**

ДЕВУШКИ

Регламент испытания «Спортивные игры»  
(футбол, баскетбол и волейбол)

1. **Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из: главного судьи, судьи на площадке и секретаря.

1. Спортивная форма
   1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты/ трусы, футболку с коротким рукавом или без рукава и кроссовки.
   2. Во время испытания использование украшений и часов не допускается.
   3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавление **10** сек.) или не допущен к испытаниям.
2. Порядок выступления
   1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. При формировании очередной смены каждый участник должен предъявить при участниках представителю судейской бригады справку школьника с фотографией.
   2. Прежде чем участник начнет свое выступление, представитель судейской бригады должен чётко объявить его фамилию и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
   3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.
   4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право наказать участника штрафом в **5 сек.**, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.
3. **Повторное выступление**
   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.
   2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
   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. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.
4. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется время для разминки из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

1. Судьи

6.1.Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

**7. Протесты**

7.1.Протест подаётся самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в установленном порядке. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

Методические указания

к выполнению упражнения «Спортивные игры»

(футбол, баскетбол и волейбол)

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (размерами не менее 12-24 м) на безопасном расстоянии от стены.
2. Размеры мячей для проведения испытаний по спортивным играм (футбол, баскетбол и волейбол) должны соответствовать возрастной группе.
3. Основой для разметки выполнения испытания «Спортивные игры» (футбол, баскетбол и волейбол) является разметка баскетбольной площадки.

Методика оценивания результатов

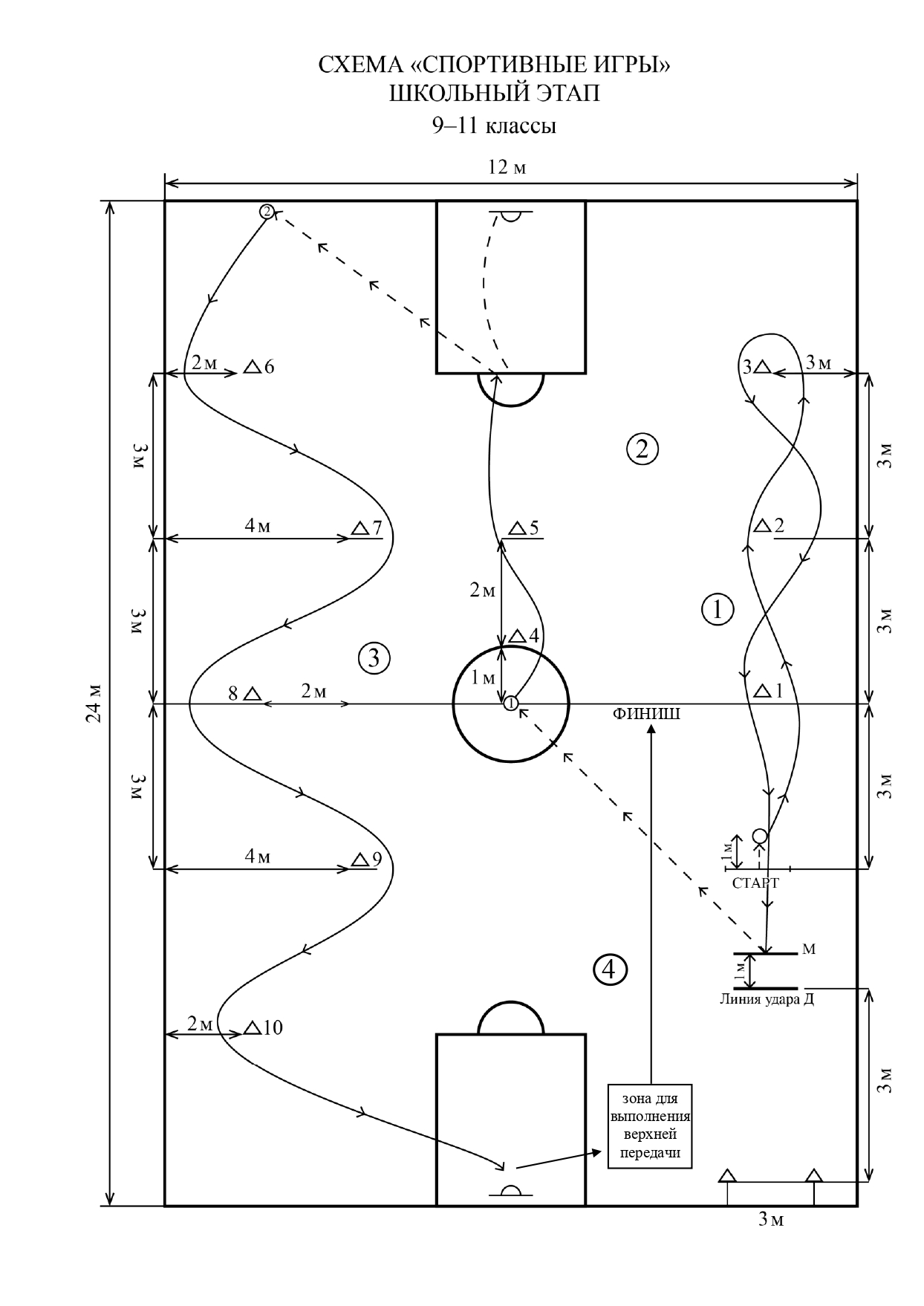
1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником линии финиша. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Испытание состоит из трех блоков (схема прилагается). Невыполнение одного из блоков – штраф 180 секунд. Невыполнение испытания полностью – штраф 540 секунд.
6. Подсчет результатов осуществляется с помощью специальной программы подсчета «зачетных баллов» (см. Требования).

**Последовательность выполнения испытания «Спортивные игры»**

**(футбол, баскетбол и волейбол)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание упражнений** | **Требования к выполнению** | **Оборудование и инвентарь** | **Штрафные секунды** |
| **1 БЛОК** | Обводка трёх стоек ногой, удар по воротам из стоек | Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит к футбольному мячу и начинает обводить  стойку № 1 с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке №3. Обводит её  с правой стороны, и выполняет ведение мяча обратно, последовательно обводя стойки №№ 3, 2. 1 и ведёт мяч к зоне удара, останавливает мяч перед линией удара и выполняет удар мячом по воротам из конусов. Выполнив удар по воротам, участник по кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу № 1. | Футбольный мяч, 3 стойки ставятся последовательно на расстоянии 3 м друг от друга.  1-я стойка расположена на расстоянии 3 м от линии старта (трёхметровая линия волейбольной площадки), мяч лежит на расстоянии 1 м от линии старта, ворота из конусов, длина которых 3 м.  Линия удара девочек на расстоянии 3 м от линии ворот из конусов. Мальчиков 4 м от линии ворот из конусов. Ведение и удар по мячу осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы, носком стопы. | * сбивание или задевание стойки  (за каждую) **+ 3 с**; * неостановка мяча перед линией удара  **+ 3 с;** * заступ за линию удара, попадание мяча в ворота не засчитывается **+ 5 с;** * обводка стойки не с той стороны  (за каждую) **+ 5 с** * пропуск обводки одной из стоек (за каждую) **+ 5 с**; * непопадание в ворота из конусов **+ 5 с;** * невыполнение заданий блока № 1**+ 180 с**. |
| **2 БЛОК** | Обводка 2-х стоек и штрафной бросок | Подбежав к баскетбольному мячу № 1,  участник берёт мяч и начинает ведение  к стойке № 4 обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 5 и обводит её с левой стороны. Далее выполняет ведение мяча к линии баскетбольного штрафного броска и выполняет остановку прыжком.  После этого выполняет штрафной бросок по кольцу № 1. По кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу № 2. | Баскетбольный мяч, который лежит в центре площадки.  2 стойки, расположенные на расстоянии 2 м друг от друга.  1-я стойка расположена на расстоянии  1 м от баскетбольного мяча № 1.  Мяч ведется дальней рукой по отношению к стойке. | * нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, ведение не той рукой, выход за пределы площадки) **+ 3 с**; * заступ за линию штрафного броска, попадание мяча в кольцо не засчитывается **+ 3 с;** * остановка неуказанным способом (остановка прыжком) **+ 5 с;** * непопадание в кольцо **+ 5 с;** * выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двухшажная техника) **+ 5 с;** * невыполнение заданий блока № 2**+ 180 с**. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 БЛОК** | Обводка  5-ти стоек  рукой и бросок баскетболь- ного мяча | Участник берет баскетбольный мяч № 2  и выполняет ведение к стойке № 6, обводит  её с правой стороны и ведёт мяч к стойке  № 7, обводит её с левой стороны и ведёт мяч  к стойке №8 и обводит её с правой стороны,  затем ведёт мяч к стойке № 9. Обводит её  с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 10.  Обводит её с правой стороны. Далее  кратчайшим путем ведёт мяч к кольцу № 2  и выполняет бросок по кольцу в движении  используя двушажную технику. | Баскетбольный мяч, 5 стоек,  расположенных в 3 м друг от друга  (согласно схеме). 1-я стойка расположена на расстоянии  5 м от линии старта начала  упражнения. Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке | – непопадание в кольцо **+ 5 с;**  – обводка стойки не с той стороны  (за каждую) **+ 5 с;**  – пропуск обводки одной из стоек (за каждую) **+ 5 с;**  – сбивание или задевание стойки\  (за каждую) **+ 3 с;**  – выполнение броска неуказанным способом (двухшажная техника) +**5 с.;**   * нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, ведение не той рукой, выход за пределы площадки)  **+ 3 с.** (за каждое);   – невыполнение заданий блока № 3**+ 180 с**. |
| **4 БЛОК** | Верхняя передача волейбольного мяча | Участник бежит в зону выполнения, берет волейбольный мяч и выполняет верхнюю передачу над собой на месте 5 раз.  Затем начинает движение вперед к линии финиша, выполняя верхнюю передачу мяча над собой в движении. | Волейбольный мяч. Зона для выполнения верхней передачи над собой 1,5 м x 1,5 м. | * заступ за пределы зоны выполнения  (за каждый) **+ 3 с;** * невыполнение заданий блока № 3   **+ 180 с.** |



**Регламент испытания по «Гимнастике»**

**(с элементами акробатики)**

**1. Программа испытаний**

1.1.Испытания девушек проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

1.2.В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд.

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

1.4.Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость |
|  | И.п. – старт пловца |  |
| 1. | Кувырок вперёд прыжком. Прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»). | 1,5+1,0 |
| 2. | Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить правую (левую), основная стойка. | 1,0 |
| 3. | Махом одной, толчком другой переворот в сторону «колесо» и, приставляя ногу повернуться направо (налево) лицом в направлении движения, в упор присев. | 1,5 |
| 4. | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – лечь на спину, «мост» из положения лежа, поворот направо (налево) кругом в упор присев. | 1,0 + 1,0 |
| 5. | Кувырок назад, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, прыжок вверх с поворотом на 360°. | 1,0+1,0+1,0 |
|  | ВСЕГО | 10,0 |

**2. Участники**

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

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

2.3. Использование украшений и часов не допускается.

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

**3. Порядок выступлений**

3.1. 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.

3.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить при участниках представителю судейской бригады справку школьника с фотографией.

3.3. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

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

3.5. Если акробатическое упражнение выполняется более **1 мин 10 сек.,** оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За **10 сек.** до окончания указанного времени подаётся предупреждающий сигнал.

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

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

3.8. 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.

3.9. Оказанная участнику при выполнении упражнения помощь наказывается сбавкой **1,0** балл.

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

3.11. За нарушения, указанные в п.п. 3.10, Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного 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 гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования - освещения, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник 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 своё упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.

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

**5. Разминка**

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется время для разминки из расчёта не более **20** **сек.** на одного человека.

**6. Судьи**

6.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

6.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и судейской бригады.

**7. Оценка исполнения упражнения судейской бригадой**

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

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

7.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

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

7.5. 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.

**8. Окончательная оценка**

8.1. Подсчет результатов осуществляется с помощью специальной программы подсчета «зачетных баллов» (см. Требования).

**9. Протесты**

9.1. Протест подаётся самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в установленном порядке. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

**10. Оборудование**

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на акробатической дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3 см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину (альтернативное специализированное покрытие: борцовский ковер, татами).  
10.2. Вокруг акробатической дорожки имеется зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.

**Регламент испытания по «Легкой атлетике»**

**1. Общие положения.**

1.1.Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 2000 метров.

1.2.Возможность проведения испытания (2000 м) на открытом воздухе определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) (таблица № 1).

1.3.В дождливые, ветреные и морозные дни испытание (челночный бег 3х10) проводится в спортивном зале.

**2. Программа испытания**

2.1. Запуск секундомера осуществляется со свистком, сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,01 секунды.

**3. Участники**

3.1.При благоприятных погодных условиях испытание проводится на открытой спортивной площадке. Участники должны быть одеты в спортивную одежду и обувь, способствующую терморегуляции. Спортивный комплект следует подбирать по фигуре, чтобы одежда облегала тело, но не сковывала движения. При этом она не должна быть широкой и объемной.

3.2.При неблагоприятных погодных условиях испытания проводятся в спортивном зале. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку с коротким рукавом или без рукава и кроссовки.

3.3.Использование украшений и часов не допускается.

3.4.При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом **+ 5** **сек.** с итоговой оценки участника или не допущен к испытаниям.

**4. Порядок выступления**

4.1.Для проведения испытаний участники распределяются по группам не более 6 человек в соответствии с личным стартовым (нагрудным) номером.

4.2.При формировании очередной смены перед началом испытаний каждый участник должен предъявить представителю судейской бригады при участниках справку школьника с фотографией.

4.3. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более **20 сек.** на одного участника.

4.4.Прежде чем участник начнѐт своѐ выступление, представитель судейской бригады должен чётко объявить его фамилию, имя и стартовый номер.

4.5..Все участники одного забега находятся в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. Не разрешается разговаривать, давать указания участникам, пользоваться телефоном, вести фото и видеосъемку во время выполнения упражнения.

4.6. За нарушения, указанные в п. 5 главный судья имеет право наказать участника штрафом **+ 5** **сек.**, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

**5.Повторное выступление**

5.1.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.

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

5.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения.

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

**6. Оценка исполнения**

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

6.2. Бег на 2000 метров. Старт осуществляется с высокого положения, с выставлением назад толчковой ноги. Корпус тела наклонен вперёд. Руки также должны принять естественное для них исходное положение. Бег считается законченным при пересечении участником линии финиша.

6.3.Челночный бег (3х10 м). Старт осуществляется с высокого положения с линии старта. Отрезок (10 м) считается преодолённым, если участник одной ногой касается линии, ограничивающей отрезок. Челночный бег считается законченным после преодоления 3-х отрезков по 10 м при пересечении участником линии финиша. В случае отсутствия касания линии ограничивающей отрезок начисляется штрафная **+1 сек.** за каждую ошибку.

6.4.В случае нарушения правила старта (фальстарт) участник получает дисквалификацию.

6.5.Подсчет результатов осуществляется с помощью специальной программы подсчета «зачетных баллов» (см. Требования).

**7.Судьи**

7.1.Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

7.2.Главный судья жюри по легкой атлетике определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

**8.Протесты**

8.1.Протест подаѐтся самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в установленном порядке.

8.2.Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

Таблица № 1

Рекомендации по проведению испытаний на открытом воздухе  
 в зависимости от совокупности показателей метеоусловий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Климатическая зона | Возраст обучающихся | Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе | | | |
| Без ветра | При скорости ветра 5 м/с | При скорости ветра 6-10 м/с | При скорости ветра более 10 м/с |
| Северная часть РФ (Красноярский край, Омская обл. и др.) | До 12 лет | -10 -11 оС | -6 -7 оС | -3 -4 оС | Занятия не проводятся |
| 12— 13 лет | - 12 оС | - 8 оС | - 5 оС |
| 14 — 15 лет | - 15 оС | - 12 оС | - 8 оС |
| 16 — 17 лет | - 16 оС | - 15 оС | - 10 оС |