

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре  
Школьный этап

**Регламент испытаний по спортивным играм**

**Юноши и девушки 5-11 классов**

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактической комбинации игры в баскетбол. Участники должны быть одеты в футболку (спортивную майку), заправленную в спортивные трусы (шорты) или лосины (тайсы), и кроссовки (кеды) с нескользкой подошвой. Использование украшений не допускается.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

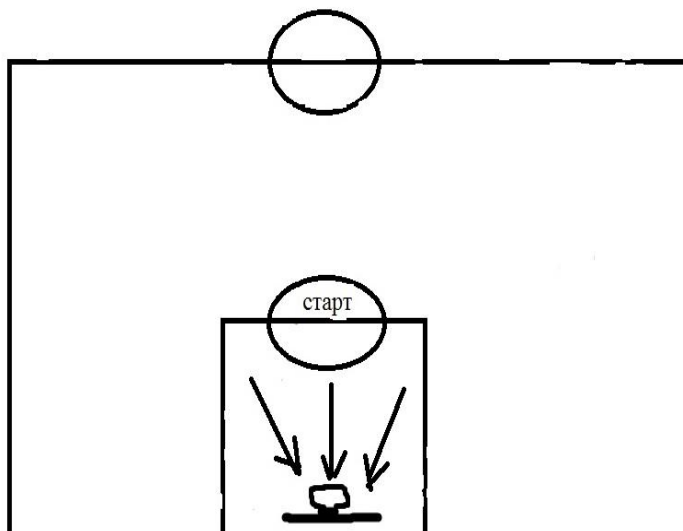
Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. п. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается. После вызова у участника есть 10 с., чтобы начать выполнять задание. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается. Оценка действий участника и продолжительность упражнения фиксируется с момента подачи команды «Марш». Судьи оценивают качество выполнения и время, учитывая заранее оговорённые специальные требования к технике выполнения.

**Девушки и юноши 5 – 6 классов**

**Программа испытаний:** Начало выполнения задания на линии штрафного броска. По сигналу судьи (команда «МАРШ») участник берет баскетбольный мяч и начинает атаковать кольцо. Считается количество попаданий за 30 секунд. Мяч после попадания в кольцо можно сразу ловить, не давая ему упасть на пол. Расстояние, с которого будут производиться броски участника не ограничено. Схема выполнения упражнения представлена на рисунке.

**Оценка исполнения:** Количество попаданий в кольцо за 30 секунд.

**Схема выполнения (см. ниже)**



### Девушки и юноши 7–8 классов

**Программа испытаний:** начало выполнения задания на линии штрафного броска. По сигналу судьи участник берет баскетбольный мяч и выполняет бросок в **баскетбольный ЩИТ** и ловит отскочивший от щита и пола мяч. Начинает ведение и обводит стойку № 1 слева (левая рука) и атакует кольцо с левой стороны, используя остановку в 2 шага или остановку прыжком. Подобрал мяч, выполняет ведение и обводит стойку № 2 справа (правая рука), атакует кольцо с правой стороны после остановки в 2 шага или остановки прыжком. Отскочивший мяч после промаха или попадания ловить не надо. После касания мячом пола время останавливается.

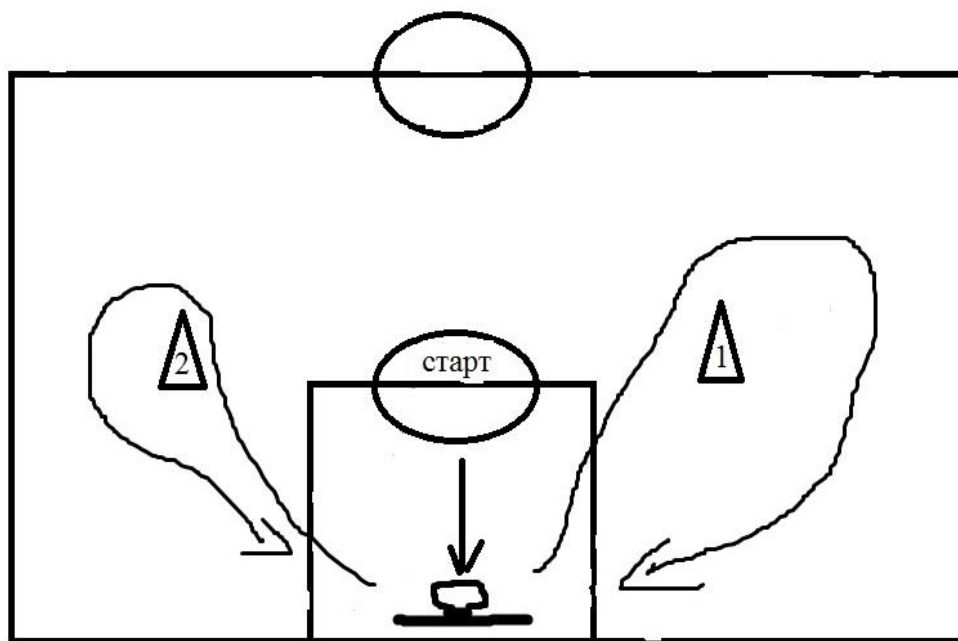
Схема выполнения упражнения представлена на рисунке.

**Оценка исполнения:** фиксируется время преодоления дистанции до 0.01 сек.

За каждый промах + **5 секунд**; неправильное выполнение остановки - к общему времени добавляется штрафных + **5 секунд**; нарушения в технике ведения мяча - штрафные + **2 секунды**; выполнение в неправильной последовательности или неогибание стойки - штрафные + **10 секунд**.

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

**Оборудование.** Стойки 1 и 2 находятся на продолжении линии штрафного броска, на расстоянии 1 м справа и слева соответственно. 2 конуса, секундомер, свисток, мяч баскетбольный, протокол.



### Девушки и юноши 9 – 11 классов

**Программа испытаний.** Начало выполнения задания на линии штрафного броска. По сигналу судьи участник берет баскетбольный мяч, выполняет бросок в **баскетбольный ЩИТ** и ловит отскочивший мяч в прыжке (за мяч, отскочивший от щита, пойманный не в прыжке + 5 секунд). Начинает ведение левой рукой, обводит стойку № 1 слева и атакует кольцо с левой стороны левой рукой, используя остановку в 2 шага. Подобрал мяч, начинает ведение правой рукой; обведя стойку № 2 справа, атакует кольцо с правой стороны правой рукой после остановки в 2 шага. С ведением двигается к месту старта и выполняет штрафной бросок. После того, как мяч коснулся пола, время останавливается.

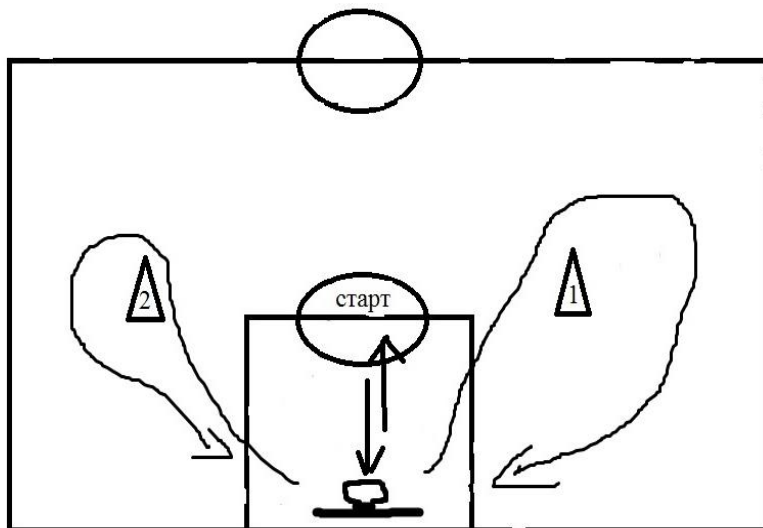
Схема выполнения упражнения представлена на рисунке.

**Оценка исполнения:** фиксируется время преодоления дистанции до 0.01 сек.

За каждый промах + 5 секунд; неправильное выполнение остановки - к общему времени добавляется штрафных + 5 секунд; нарушения в технике ведения мяча - штрафные + 2 секунды; выполнение в неправильной последовательности или неогибание стойки - штрафные + 10 секунд.

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

**Оборудование.** Стойки 1 и 2 находятся на продолжении линии штрафного броска, на расстоянии 1 м справа и слева соответственно. 2 конуса, секундомер, свисток, мяч баскетбольный, протокол.



## Регламент испытаний по силовой подготовке **Юноши и девушки 5-11 классов**

Конкурсное задание заключается в выполнении силового упражнения. Участники должны быть одеты в футболку (спортивную майку), заправленную в спортивные трусы (шорты) или лосины (тайсы). Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком. Использование украшений не допускается.

**Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.**

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, задымления помещения и т. п. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается. После вызова у участника есть 10 с., чтобы начать выполнять задание. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается. Оценка действий участника и продолжительность упражнения фиксируется с момента подачи команды «Марш». Судьи оценивают качество выполнения и время, учитывая заранее оговорённые специальные требования к технике выполнения.

### **Девушки и юноши 5-6, 7-8, 9-11 классов**

**Программа выступления:** вис на согнутых руках на высокой перекладине.

Конкурсное испытание заключается в виси на согнутых руках на высокой перекладине по существующим правилам (**дается одна попытка**).

Участник принимает исходное положение **хват сверху** на высокой перекладине (точка захвата находится параллельно плечевому суставу, подбородок не касается перекладины) и зафиксировать это положение туловища. Судья **включает** секундомер, когда участник принял исходное положение виса на согнутых. Ноги прямые, не касаются пола, подбородок не касается перекладины.

**Оценка исполнения.** Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды. Секундомер **выключается**, если участник коснулся перекладины подбородком, сделал перехват руками, изменил положение ног.

**Оборудование:** секундомер, свисток, высокая перекладина, гимнастический мат, протокол. Гимнастический мат под перекладиной **ОБЯЗАТЕЛЕН**.

## Регламент испытаний по легкой атлетике. **Юноши и девушки 5-11 классов.**

Конкурсное задание заключается в преодолении дистанции на время. Участники должны быть одеты в футболку (спортивную майку), заправленную в спортивные трусы (шорты) или лосины (тайсы), кроссовки (кеды) с нескользкой подошвой. Использование украшений не допускается.

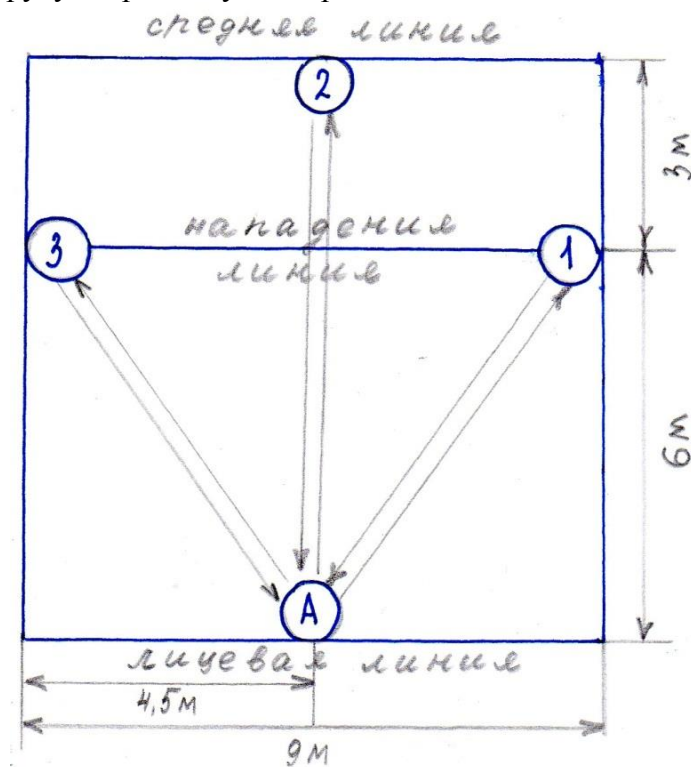
**Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.**

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. При возникновении указанных

выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается. После вызова у участника есть 10 с., чтобы начать выполнять задание. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается. Оценка действий участника и продолжительность упражнения фиксируется с момента подачи команды «Марш». Контрольное упражнение «Челночный бег» выполняется на половине площадки со специальной разметкой для игры в волейбол. Вокруг площадки должна быть зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Набивные мячи (или конусы) расставлены в определённых местах площадки (см. ниже на рисунке: 5-6 кл., 7-8 кл., 9-11 кл.). Старт и финиш осуществляются у мяча-конуса «А», который расположен на середине лицевой линии. Во время выполнения упражнения участник **обязательно должен обегать мячи-конусы в определённой последовательности** («А» → № 1 → «А» → № 2 → «А» → № 3 → «А» и т. д.). Судьи оценивают качество выполнения и время, учитывая заранее оговорённые специальные требования к технике выполнения.

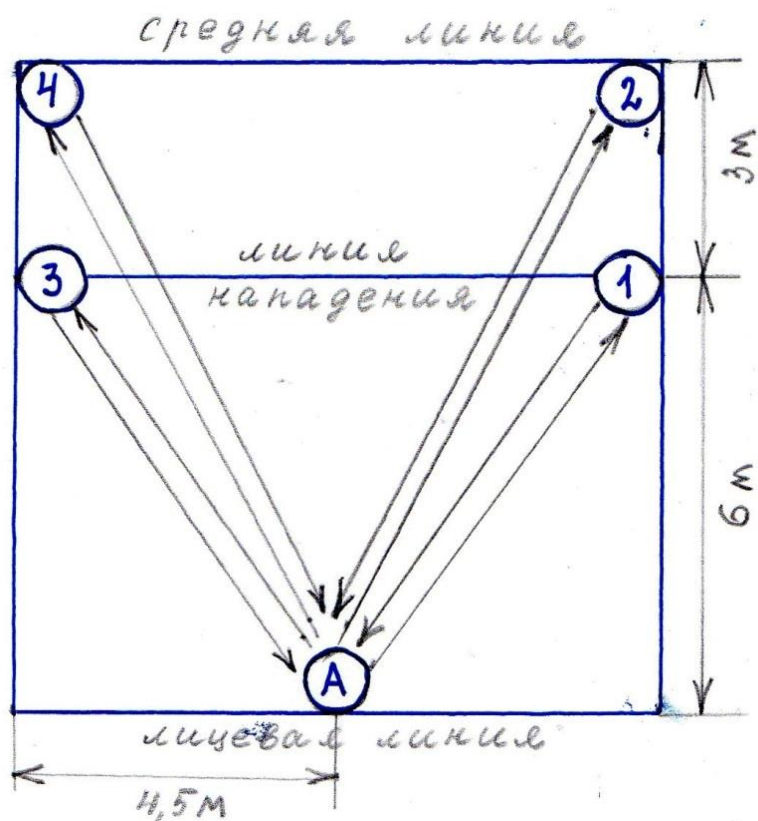
#### Мальчики, девочки 5-6 класс

**Программа выступления.** По команде судьи «НА СТАРТ» участник подходит к мячу «А» (ступни ног за линией). По команде «ВНИМАНИЕ» участник принимает положение высокого старта. По команде «МАРШ» участник начинает движение к мячу № 1. Обегает (не задевая) мяч или конус, возвращается к мячу «А», обегает его и направляется к мячу № 2. Обегает его, он возвращается к мячу «А» и обегает. Затем двигается к мячу № 3 и обегает, не задевая его. Заканчивает упражнение, останавливается у мяча «А», подняв руку вверх. Секундомер выключается.



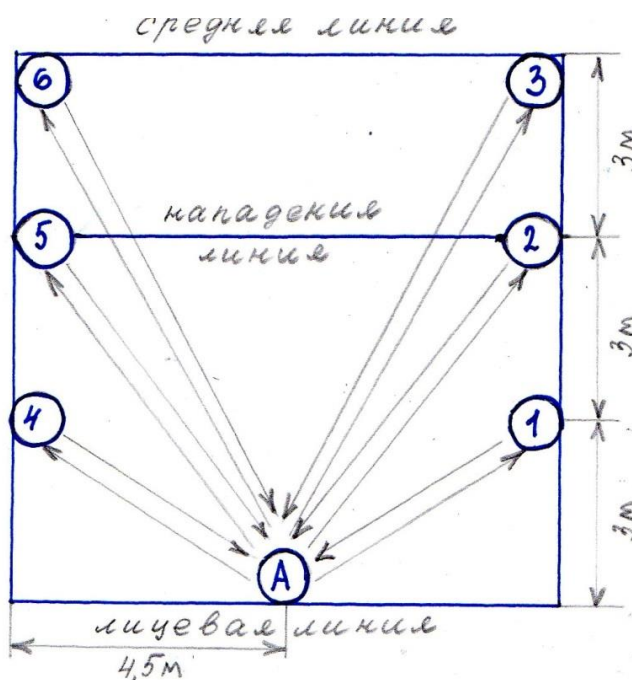
### Юноши, девушки 7-8 классов

**Программа выступления.** По команде судьи «НА СТАРТ» участник подходит к мячу «А» (ступни ног за линией). По команде «ВНИМАНИЕ» участник принимает положение высокого старта. По команде «МАРШ» участник начинает движение к мячу № 1. Обегает (не задевая) мяч или конус, возвращается к мячу «А», обегает его и направляется к мячу № 2. Обегает его, возвращается к мячу «А» и обегает. Затем двигается к мячу № 3 и обегает, не задевая его. Далее к мячу № 4. Заканчивает упражнение, останавливается у мяча «А», подняв руку вверх. Секундомер выключается.



### Юноши, девушки 9-11 классов

**Программа выступления.** По команде судьи «НА СТАРТ» участник подходит к мячу «А» (ступни ног за линией). По команде «ВНИМАНИЕ» участник принимает положение высокого старта. По команде «МАРШ» участник начинает движение к мячу № 1. Обегает (не задевая) мяч или конус, возвращается к мячу «А», обегает его и направляется к мячу № 2. Обегает его, возвращается к мячу «А» и обегает. Затем движется к мячу №3 и обегает, не задевая его. Далее направляется к мячу № 4, № 5, № 6. Заканчивает упражнение останавливается у мяча «А», подняв руку вверх. Секундомер выключается.



**Оборудование:** школьный спортивный зал. Контрольное упражнение выполняется на половине площадки со специальной разметкой для игры в волейбол. Вокруг площадки должна быть зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Набивные мячи (или конусы): 5-6 класс – 4 шт., 7-8 класс - 5 шт., 9-11 класс - 7 шт. Электронный секундомер, свисток, протокол.

**Оценка исполнения.** Бригада располагается на площадке: судьи и секретарь находятся рядом с мячами (конусами), не мешая участникам при выполнении испытаний, и обеспечивая техническую оценку и запись в протоколе. Судья фиксирует время прохождения с точностью до 0.01 секунды. Окончательная оценка выводится по времени и сбавке председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения.

**Штрафы:** выполнение упражнения не в той последовательности + **5 секунд**,  
не обегание мяча-конуса + **5 секунд**,  
сбил-коснулся мяча-конуса + **2 секунды**.