

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

12 – 18 апреля 2025 г.

г. Якутск



# І. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

## ГИМНАСТИКА

(девушки и юноши)

### 1. Программа испытаний

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, произвольно составленного участниками из трех связок с возможностью включения связующих элементов (по выбору участников), придающих комбинации целостность и динамичность, и служащих для изменения направления и/или принятия определенного исходного положения для продолжения комбинации.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или заменил его другим, даже более сложным, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

**В случае изменения последовательности элементов в соединении, трудность всех элементов, включенных в соединение, не будет засчитана.**

Общая стоимость всех указанных в программе элементов и соединений составляет 10,0 баллов и может быть увеличена за счет включения элементов, представленных ниже.

Элементы с направлением вращения назад можно выполнять, как с места, так и с **рондата** (переворота в сторону с поворотом на 90°), который будет являться **связующим элементом и по трудности оценивается не будет.**

Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, 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 . С О Е Д И Н Е Н И Я Ю Н О Ш И

1. Кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх в группировке (1,0 балл) – кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок сгибаясь вперед ноги врозь («щучка») (1,0 балл);
2. Махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить (0,5 балла) и кувырок вперед согнувшись (0,5 балла) – одноименный поворот на 360°, свободная нога назад-книзу не ниже 45° в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл) – наклон прогнувшись, обозначить, кувырок вперед в сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх, держать (0,5 балла) – выпрямляясь и соединяя ноги, упор углом, держать (0,5 балла);
3. С вальсета переворот в сторону (0,5 балла) и переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5 балла) – боковое равновесие, держать (1,0 балл) – кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл).

## ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОЦЕНКИ ТРУДНОСТИ, СТОИМОСТЬЮ 0,5 БАЛЛА

Элементы засчитываются в трудность единожды.

1. Из упора стоя согнувшись (или ноги врозь), силой согнувшись («спичаг») стойка на руках, обозначить.
2. Темповой переворот вперед (на одну или две ноги).
3. Темповой переворот назад («фляк») (на одну или две ноги).
4. Подъем разгибом с головы.
5. Сальто назад.

## 3 . С О Е Д И Н Е Н И Я Д Е В У Ш К И

1. Медленный переворот вперед (перекидка вперед) (1,0 балл) – переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку (0,5 балла) и переворот в сторону («колесо») с поворотом на 90° в стойку на одной, другая вперед на носок, руки вверх (1,0 балл) – шаг вперед и прыжок сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») (0,5 балла);
2. Махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед (0,5 балла), кувырок вперед прыжком (1,0 балл) – прыжок вверх с поворотом на 540° (1,0 балл);
3. Переднее равновесие («Ласточка»), держать (1,0 балл) – одноименный или разноименный поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед (носок прижат к колену) (1,0 балл) – кувырок вперед в сед – сгибаясь (прямые ноги) сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – опуская прямые ноги, наклон вперед, держать (0,5 балла).

## ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОЦЕНКИ ТРУДНОСТИ, СТОИМОСТЬЮ 0,5 БАЛЛА

Элементы засчитываются в трудность единожды.

1. Кувырок назад в стойку на руках, обозначить.
2. Медленный переворот назад (перекидка назад).
3. Темповой переворот вперед (на одну или две ноги).
4. Темповой переворот назад («фляк») (на одну или две ноги).
5. Сальто назад.

### 5. Требования к выполнению отдельных элементов юношами

Элементы трудности выполняются с учётом следующих основных требований.

**Боковое равновесие** – равновесие на одной, другая в сторону, туловище наклонено в противоположную сторону. Туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая. Удержание позы 2 секунды.

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

**Кувырок вперед прыжком** – явно выраженная фаза полёта, завершение

элемента без потери темпа.

**Кувырок назад в стойку на руках** – обозначить группировку при перекате назад, фиксация стойки на руках 1 секунду.

**«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 не менее чем на 90°, касание грудью пола с прямой спиной, руки вверх. Удержание позы 2 секунды.

**Подъем разгибом с головы** – синхронная работа рук (отталкивание) и ног (хлестообразное движение) до полного разгибания в локтевых и тазобедренных суставах в стойку, руки вверх.

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

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

**Переворот в сторону (колесо) с опорой на одну руку** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или локтевых и тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа, с касанием опоры только одной рукой.

**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.

**Поворот на одной ноге, другая назад-книзу прямая** – выполняется вертикально с выпрямленным положением тела строго на носке опорной ноги без переступаний и подскоков. Свободная нога прямая, поднята назад-книзу на 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.

**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/одну ноги/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.

**Упор углом** – ноги прямые, пятки пола не касаются. Удержание позы 2 секунды.

### **5.1. Требования к выполнению отдельных элементов девушками**

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

**Дополнительно:**

**Из стойки на руках, кувырок вперед** – фиксация стойки на руках 1 секунду.

**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.

**Наклон вперед** – без разведения ног, касание грудью бедер с прямой спиной, руки произвольно. Удержание позы 2 секунды.

**Переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку с поворотом на 90° в стойку на одной, другая вперед на носок** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, не соединяя прямые ноги в стойке на руках, с опорой на одну (любую) руку, без потери темпа.

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

**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.

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

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

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

### **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 **10 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. Максимально возможная оценка за трудность акробатических элементов и соединений составляет **12,5 балла**.

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. Повтор элемента после неудачного начала и/или выполнения – **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 22,5 балла.**

### **16. Протесты**

16.1. Протест подаётся самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в порядке, установленном Жюри олимпиады. 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

## Программа выступления

### ДЕВУШКИ

**Флорбол.** Участница находится на старте с флорбольной клюшкой в руках лицом к флорбольному мячу, находящемуся в центре центрального круга спортивной площадки.

По сигналу судьи, участница начинает ведение мяча в зону броска (удара) №1, из которой выполняет бросок (удар) мяча №1 по воротам. Выполнив бросок (удар) мяча №1 по воротам, участница с клюшкой перемещается к мячу №2 и выполняет бросок (удар) мяча по воротам из зоны броска (удара) №2.

Выполнив бросок (удар) мяча №2 по воротам, участница с клюшкой кратчайшим путем перемещается к мячу №3 и обводит им фишку-конус №1 с левой стороны, затем ведет мяч к фишке-конусу №2, обводит ее с правой стороны и вводит мяч в зону броска (удара) №3, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча №3 по воротам, участница с клюшкой перемещается к мячу №4 и обводит им фишку-конус №2 с правой стороны, затем ведет мяч к фишке-конусу №1, обводит ее с левой стороны и вводит мяч в зону броска (удара) №3, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

**Баскетбол.** Выполнив бросок (удар) флорбольного мяча №4 по воротам, участница оставляет клюшку и кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1, берет мяч и ведет его к стойке №1, которую обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем ведет мяч к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки и вводит мяч в зону для броска, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №1 по кольцу, участница перемещается к баскетбольному мячу №2, берет мяч и ведет его к стойке №2, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч к стойке №1, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и вводит мяч в зону для броска, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №2 по кольцу, участница перемещается к баскетбольному мячу №3, берет мяч и обводит им стойку №3 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем обводит стойку №4 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, продолжает ведение мяча левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча №3 по кольцу, участница перемещается к баскетбольному мячу №4, берет мяч и обводит им стойку №5 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем обводит стойку №6 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, продолжает ведение мяча правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

**Футзал.** Выполнив бросок баскетбольного мяча №4 по кольцу, участница кратчайшим путем перемещается к футзальному мячу №1 и начинает ведение мяча к стойке №7, обводит ее с левой стороны, затем ведет мяч к стойке №8, обводит ее с правой стороны, вводит мяч в зону удара №1 и выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом.

Выполнив удар по воротам мячом №1, участница перемещается к мячу №2 и начинает ведение мяча к стойке №8, обводит ее с правой стороны, затем ведет мяч к стойке №7, обводит ее с левой стороны, вводит мяч в зону удара №1 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом.

Выполнив удар по воротам мячом №2, участница перемещается к мячу №3, обводит им стойку №9 с левой стороны и ведет мяч в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

Выполнив удар по воротам мячом №3, участница перемещается к мячу №4, обводит им стойку №10 с правой стороны и ведет мяч в зону удара №3 из которой выполняет удар мячом по воротам правой 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 футзала 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 (девушки):**

#### *Флорбол:*

- непопадание мячом №1, №2, №3, №4 в ворота + 3 с;
- невыполнение броска (удара) мячом №1, №2, №3, №4 по воротам + 5 с;
- выполнение броска (удара) мяча №1, №2, №3, №4 по воротам за пределами зоны броска (удара) + 3 с;
- сбивание фишки-конуса + 3 с;
- невыполнение обводки фишки-конуса + 5 с.

#### *Баскетбол:*

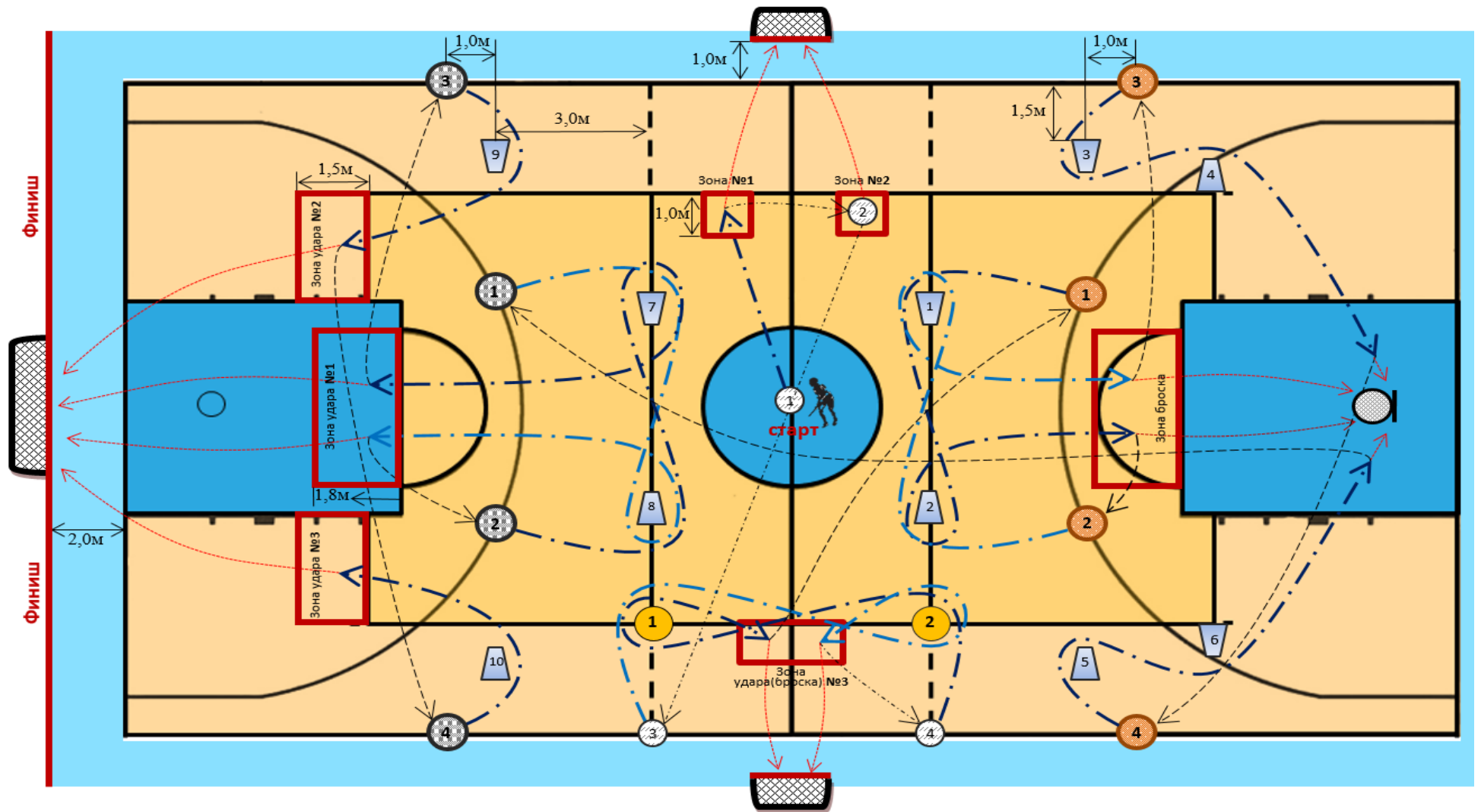
- непопадание в кольцо мячом №1, №2, №3, №4 + 3 с;
- невыполнение броска в кольцо мячом №1, №2, №3, №4 + 5 с;
- выполнение броска мячом №1, №2 за пределами указанной зоны броска + 3 с;

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

*Футзал:*

- 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 по воротам за пределами указанной зоны удара + 3 с;
- выполнение удара мячом №1, №2 по воротам не указанным способом + 3 с;
- выполнение удара мячом №1, №2, №3, №4 по воротам не той ногой + 3 с.

# СХЕМА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (ДЕВУШКИ)



# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

## Программа выступления

### ЮНОШИ

**Флорбол.** Участник находится на старте с флорбольной клюшкой в руках лицом к флорбольному мячу, находящемуся в центре центрального круга спортивной площадки.

По сигналу судьи, участник начинает ведение мяча в зону броска (удара) №1, из которой выполняет бросок (удар) мяча №1 по воротам. Выполнив бросок (удар) мяча №1 по воротам, участник с клюшкой перемещается к мячу №2 и выполняет бросок (удар) мяча по воротам из зоны броска (удара) №2.

Выполнив бросок (удар) мяча №2 по воротам, участник с клюшкой кратчайшим путем перемещается к мячу №3 и обводит им фишку-конус №1 с левой стороны, затем ведет мяч к фишке-конусу №2, обводит ее с правой стороны и вводит мяч в зону броска (удара) №3, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча №3 по воротам, участник с клюшкой перемещается к мячу №4 и обводит им фишку-конус №2 с правой стороны, затем ведет мяч к фишке-конусу №1, обводит ее с левой стороны и вводит мяч в зону броска (удара) №3, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

**Футзал.** Выполнив бросок (удар) флорбольного мяча №4 по воротам, участник оставляет клюшку и кратчайшим путем перемещается к футзальному мячу №1 и начинает ведение мяча к стойке №1, обводит ее с левой стороны, затем ведет мяч к стойке №2, обводит ее с правой стороны, вводит мяч в зону удара №1 и выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом.

Выполнив удар по воротам мячом №1, участник перемещается к мячу №2 и начинает ведение мяча к стойке №2, обводит ее с правой стороны, затем ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны, вводит мяч в зону удара №1 и выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом.

Выполнив удар по воротам мячом №2, участник перемещается к мячу №3, обводит им стойку №3 с левой стороны и ведет мяч в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом.

Выполнив удар по воротам мячом №3, участник перемещается к мячу №4, обводит им стойку №4 с правой стороны и ведет мяч в зону удара №3 из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом.

**Баскетбол.** Выполнив удар футзальным мячом №4 по воротам, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1, берет мяч и ведет его к стойке №5, которую обводит с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем ведет мяч к стойке №6, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки и вводит мяч в зону для броска, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №1 по кольцу, участник перемещается к баскетбольному мячу №2, берет мяч и ведет его к стойке №6, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем ведет мяч к стойке №5, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки и вводит мяч в зону для броска, из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №2 по кольцу, участник перемещается к баскетбольному мячу №3, берет мяч и обводит им стойку №7 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем обводит стойку №8 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, продолжает ведение мяча левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча №3 по кольцу, участник перемещается к баскетбольному мячу №4, берет мяч и обводит им стойку №9 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем обводит стойку №10 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, продолжает ведение мяча правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

После выполнения участником броска баскетбольного мяча №4 по кольцу конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча игровой площадки. В случае если баскетбольный мяч №4 после броска блокируется между дужкой кольца и баскетбольным щитом, остановка секундомера осуществляется в момент блокировки, попадание мяча в корзину не засчитывается.

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

### **Штрафное время (юноши):**

#### *Флорбол:*

- непопадание мячом №1, №2, №3, №4 в ворота + 3 с;
- невыполнение броска (удара) мячом №1, №2, №3, №4 по воротам + 5 с;
- выполнение броска (удара) мяча №1, №2, №3, №4 по воротам за пределами зоны броска (удара) + 3 с;
- сбивание фишки-конуса + 3 с;
- невыполнение обводки фишки-конуса + 5 с.

#### *Футзал:*

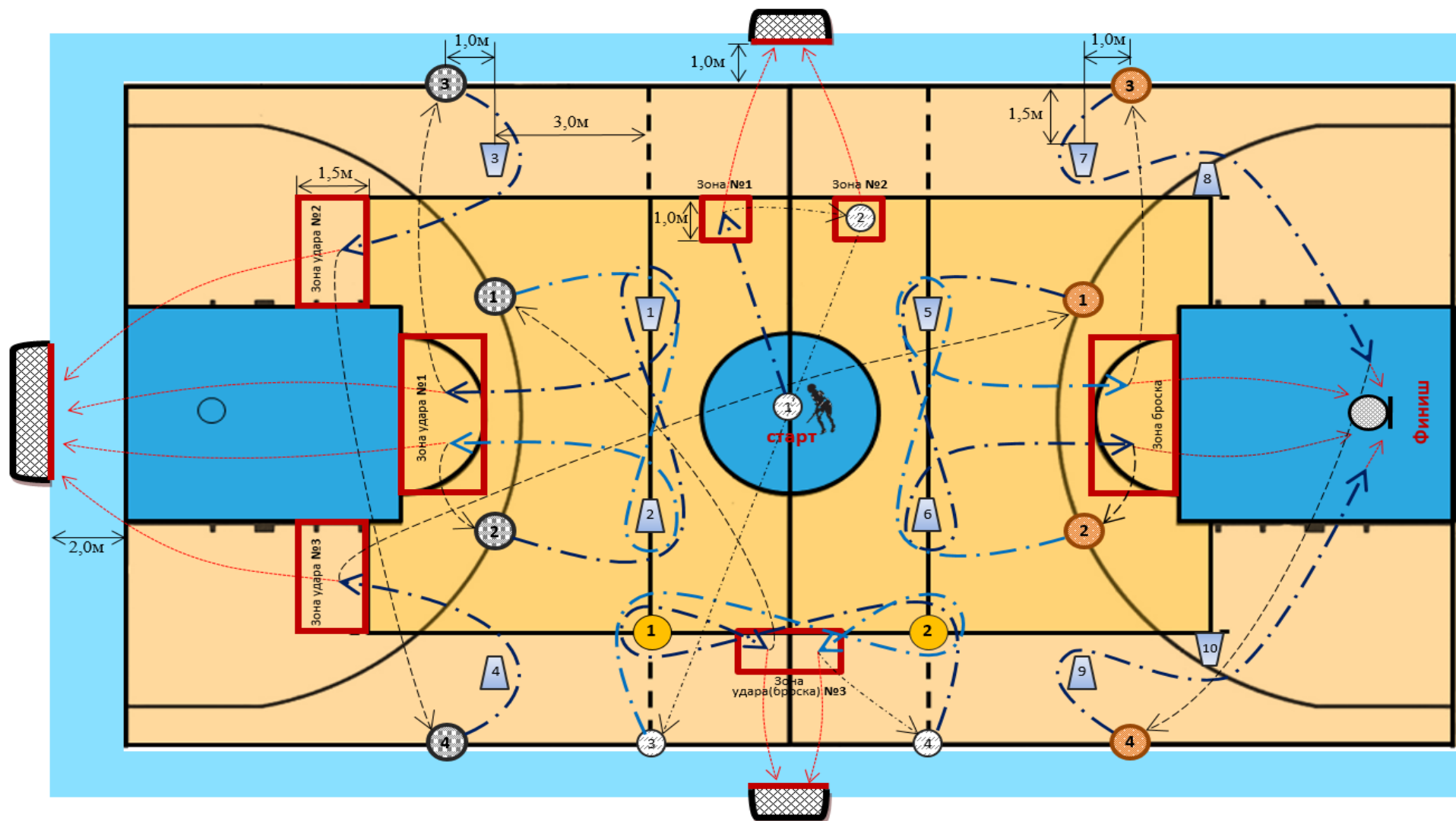
- непопадание мячом №1, №2, №3, №4 в ворота + 3 с;
- невыполнение удара мячом №1, №2, №3, №4 по воротам + 5 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- выполнение удара мячом №1, №2, №3, №4 по воротам за пределами указанной зоны удара + 3 с;

- выполнение удара мячом №1, №2, №3, №4 по воротам не указанным способом + 3 с;
- выполнение удара мячом №1, №2, №3, №4 по воротам не той ногой + 3 с.












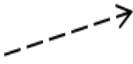
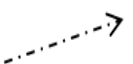
*Баскетбол:*

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

## СХЕМА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (ЮНОШИ)



## Условные обозначения

	Стойка		Направление полета мяча
	Фишка-конус		Баскетбольное кольцо
	Баскетбольный мяч		Ворота для мини-футбола
	Мяч для <u>футзала</u>		Ворота для <u>флорбола</u>
	Мяч для <u>флорбола</u>		Зоны для броска (удара) мяча
	Направление движения с мячом		Линии финиша, дополнительной разметки
	Направление движения без мяча		<b>Старт</b> <b>Финиш</b>
	Направление движения без мяча с клюшкой		

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Конкурсное испытание по **спортивным играм** проводится в виде выполнения комбинации из набора технических элементов флорбола, мини-футбола и баскетбола 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 участник может быть не допущен к практическому испытанию.

### **3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники 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 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 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»**

Стрельба из электронной винтовки из положения сидя в мишени, с расстояния 10 м. Цвет мишеней в каждом секторе – черный на белом фоне, диаметр – 115 мм.

Участнику нужно 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

**ШТРАФЫ:**

1. Непоражение 1 мишени + 10 сек.
2. Невыполнение задания + 100 сек.

## **ЗАДАНИЕ 2. «Бег на заданную дистанцию»**

Участник преодолевает дистанцию по дорожке манежа. Бег начинается из положения высокого старта с обозначенной стартовой линии по команде судьи.

**ШТРАФЫ:**

1. Заступание за внутреннюю линию дорожки +10 сек (за каждое)
2. Помеха другим участникам + 30 сек
3. Невыполнение задания + 100 сек.

## **Задание №3. «Прыжки через нарты и подлезание под препятствие».**

Участник выполняет прыжки одновременным отталкиванием двумя ногами через 5 нарт высотой 40 см, шириной в верхней части 50 см, в нижней части 60 см. Расстояние между нартами 50 см.

После выполнения прыжков участник выполняет подлезание под стоящие препятствия следующим способом: левым боком – правым боком - любым и перемещается к следующему заданию

**ШТРАФЫ:**

1. За каждое касание или сбивание нарта +10 сек
2. За каждый прыжок любым другим способом, переступание +10 сек
3. За касание препятствия, подлезание под препятствие не указанным способом +10 сек
4. Помеха другим участникам + 30 сек
5. Невыполнение задания + 100 сек.

#### **Задание №4. «Метание ножа в цель»**

Участник должен от обозначенной конусами линии выполнить метание ножа в мишень. Расстояние до мишени 3 м. Метание выполняется одной рукой.

При попадании (с фиксацией) ножа в самую мишень назначается сбавка - 5 сек, попадание (с фиксацией) в стенд сбавками от общего времени и штрафами не фиксируется.

##### **ШТРАФЫ:**

1. Непопадание +10 сек
2. Участник выронил нож за обозначенную линию +10 сек
3. Во время выполнения метания участник пересек обозначенную линию +10 сек
4. Создание помех другому участнику + 30 сек.
5. Невыполнение задания + 100 сек.

#### **Задание №5. «Бревно»**

Участник выполняет передвижение по бревну, начиная его до первой отметки. Гимнастическое бревно (напольное, длина 3 (три) метра) располагается на полу без опор на расстоянии 1 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. Окончание упражнения – соскок с бревна после прохождения всей его длины после второй отметки.

##### **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. Создание помех другому участнику + 30 сек.
5. Невыполнение задания +100 сек

#### **Задание №6. «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. Участник начинает оббегание **ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ БОКОМ** конуса №1 – с правой стороны, конуса № 2 – с левой стороны, конуса №3 – с правой стороны, конуса № 4 – с левой стороны и т.д. (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После

оббегающего последнего конуса, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания).

2. Участник начинает оббегание ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ЛЕВЫМ 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 оббегающего 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 оббегающего последнего конуса указанным способом, участник финиширует произвольным способом.

#### ШТРАФЫ:

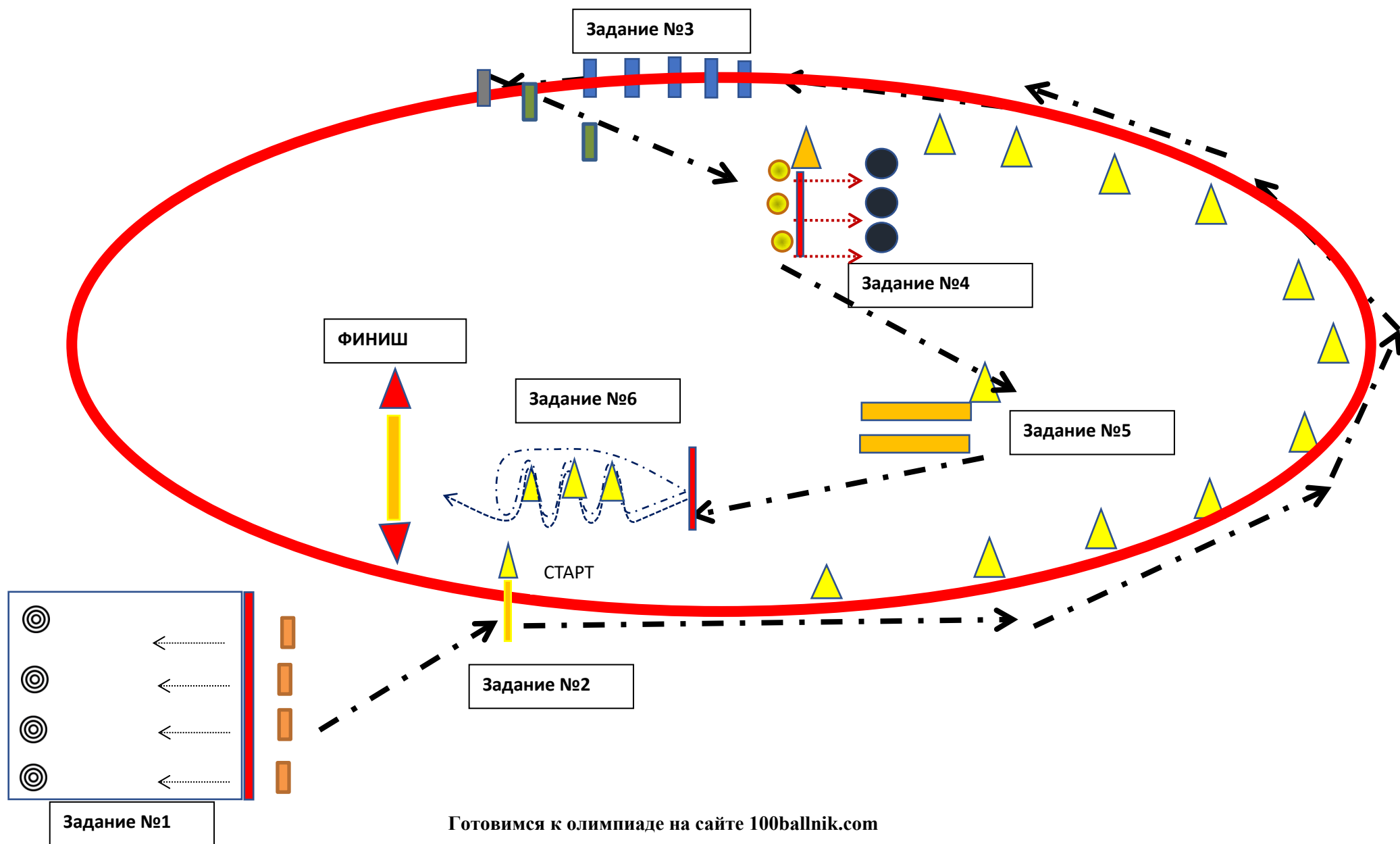
1. Оббегание конуса с неправильной стороны, либо не тем боком + 10 сек. за каждое нарушение.

2. Участник задел или сбил конус во время оббегающего +10 сек. за каждое касание или сбивание.

3. Помеха другим участникам - + 30 сек.

4. Невыполнение задания + 100 сек.

# СХЕМА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



# ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Регламент испытания

### 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. В каждой смене 8 человек. Участники каждой смены преодолевают полосу препятствий по четыре человека в забеге, согласно полученным стартовым номерам. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

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 участник каждой смены вызывается командой «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».

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, указанные в п.п. 3.1. и 3.3., 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 состав судейской бригады на отдельных видах.

## **7. Оценка испытания**

Включение секундомера при преодолении полосы препятствий осуществляется после команды «Марш!», остановка секундомера осуществляется после того, как участник поднял вверх руку после преодоления финишной черты. 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 бегом:

**Девушки:** 500 м.

**Юноши:** 1000 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, рассчитываю

тся 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.).

