



*Кировское областное государственное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования детей –  
«Центр дополнительного образования одаренных школьников»*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЧАСТЬ 1, 2013**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**по организации и проведению  
II (муниципального) этапа  
всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре**

**в Кировской области  
в 2013/2014 учебном году**

**Киров  
2013**

Печатается по решению методической комиссии II (муниципального) этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области

Методические указания по организации и проведению II (муниципального) этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области в 2013/2014 учебном году / Сост. Т. П. Рякина, О. В. Анфилатова, Л. А. Артепалихина, Ж. Ю. Самоделкина, Н. А. Вахонин // Под ред. Е. Ю. Овсянниковой – Киров: Изд-во ЦДООШ, 2013. – 24 с.

Составители:

Т. П. Рякина, преподаватель кафедры  
«Естественнонаучного образования и безопасности жизнедеятельности»  
(КОГОАУ ДПО (ПК) «ИРО Кировской области»);  
О. В. Анфилатова, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры спортивных дисциплин  
и методики обучения, факультета физической культуры ВятГГУ;  
Л. А. Артепалихина старший преподаватель кафедры  
Адаптивной физической культуры и методики обучения  
факультета физической культуры ВятГГУ;  
Ж. Ю. Самоделкина, учитель физической культуры  
МБОУ гимназия № 2 г. Кирово-Чепецк;  
Н. А. Вахонин, тренер-преподаватель МБОУ ДОД СДЮСШОР № 1 г. Кирова;  
И. А. Балыбердин, учитель физической культуры МКОУ СОШ с УИОП г. Кирс  
Верхнекамского района

Научная редакция (рецензирование):

Е. Ю. Овсянникова, канд. пед. наук,  
старший преподаватель кафедры  
Адаптивной физической культуры и методики обучения  
факультета физической культуры ВятГГУ

Подписано в печать 15.10.2013  
Формат 60x84 1/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 1,5  
Техническая редакция К. А. Коханов  
Тираж 1000 экз

© Т. П. Рякина, Л. А. Артепалихина, О. В. Анфилатова,  
Ж. Ю. Самоделкина, Н. А. Вахонин, И. А. Балыбердин, 2013

© Кировское областное автономное образовательное учреждение до-  
полнительного образования детей – «Центр дополнительного образования  
одаренных школьников», Киров, 2013

## ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЛИМПИАДЫ

Муниципальный этап Олимпиады по физической культуре проводится в два дня.

Олимпиада состоит из двух туров (теоретико-методического и практического).

Испытания проходят среди мальчиков и девочек **7–8 классов отдельно**; а также среди юношей и девушек **9–11 классов отдельно** в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 декабря 2009 г. № 695.

### Организация 1 Тура

1. Теоретико-методический тур проводится во всех возрастных группах по тестовым вопросам, разработанным предметно-методической комиссией по физической культуре.

2. Мальчики и девочки 7–8 классов выполняют задание в разных сменах (классах) или вместе.

Девушки и юноши 9–11 классов выполняют задание в разных сменах (классах) или вместе.

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

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

Нарушение этого п. штрафуются снижением оценки на 1 балл за каждое замечание.

### Организация 2 Тура

1. Практическое испытание заключается в выполнении комбинации **по акробатике** отдельно для девочек и мальчиков 7–8 классов и девушек и юношей 9–11 классов.

2. **Лёгкая атлетика.** Состязания в гладком беге (бег осуществляется против движения часовой стрелки).

Девочки 7–8 класс: бег 500 м.

Мальчики 7–8 класс: бег 1000 м.

Девушки 9–11 класс: бег 500 м.

Юноши 9–11 класс : бег 1000м.

3. Практическое испытание заключается в выполнении комбинации по **баскетболу** девочками и мальчиками 7–8 классов и девушками и юношами 9–11 классов отдельно.

4. Практическое испытание заключается в выполнении комбинации по **триатлону (Спортивная ходьба, метание мяча, прыжок в длину с места)** девочками и мальчиками 7–8 классов и девушками и юношами 9–11 классов.

5. Практическое испытание заключается в выполнении комбинации по **волейболу** девочками и мальчиками 7–8 классов и девушками и юношами 9–11 классов отдельно.

Контактный телефон для справок: **+79128253610** (Татьяна Павловна Рякина).

## ИСПОЛЬЗУЕМОЕ УМК

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М.: Изд. центр Академия, 2007. – 312 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П. А. Киселев, С. Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008. – 320 с.
3. Олимпийцы земли Вятской [Текст] /сост. В. Чудиновских. – Киров, 2010.
4. Правила бадминтона, 2006.
5. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 гг. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
6. Плавание. Правила соревнований /подготовлены Д. Ф. Беловым, Е. Г. Борисовым, Г. М. Ерохиным, Ф. М. Михайловым, 4-е изд. – М., 2008.
7. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник под ред. Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова. – М., 2000.
8. Штейнбах, В. Л. Век Олимпийский [Текст]: Книга I / В. Л. Штейнбах. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
9. Штейнбах, В. Л. Век Олимпийский [Текст]: Книга II / В. Л. Штейнбах. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002
10. Бутин, И. М. Физическая культура: 9-11-е классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников. – М.: ВЛАДОС, 2003.
11. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
12. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А. Т. Паршикова и др.. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
13. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под ред. А. Т. Паршикова и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
14. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2002.
15. Чесноков, Н. Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н. Н. Чесноков, В. В. Кузин, А. А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.
16. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году / Под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКИППРО, 2006. – 104 с.
17. Балашова, В. Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2007. – 132 с.

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

### ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ ВЫПОЛНЯЕМЫХ ЗАДАНИЙ

Место, занятое участником в каждом из испытаний переводится в баллы в соответствии с таблицей.

Место теория	Баллы	Место. Л/а	Баллы	Место. Акробатика	Баллы	Место. Б/бол	Баллы	Место. В/бол	Баллы	Троеборье	Баллы
1	25	1	20	1	20	1	10	1	10	1	15
2	24,1	2	19,1	2	19,1	2	9,1	2	9,1	2	14,1
3	23,2	3	18,2	3	18,2	3	8,2	3	8,2	3	13,2
4	22,3	4	17,3	4	17,3	4	7,3	4	7,3	4	12,3
5	21,4	5	16,4	5	16,4	5	6,4	5	6,4	5	11,4
6	20,5	6	15,5	6	15,5	6	5,5	6	5,5	6	10,5
7	19,6	7	14,6	7	14,6	7	4,6	7	4,6	7	9,6
8	18,7	8	13,7	8	13,7	8	3,7	8	3,7	8	8,7
9	17,8	9	12,8	9	12,8	9	2,8	9	2,8	9	7,8
10	16,9	10	11,9	10	11,9	10	1,9	10	1,9	10	6,9
11	15	11	10	11	10	11	0	11	0	11	5,10
12	14	12	9	12	9					12	4,11
13	13	13	8	13	8					13	3,12
14	12	14	7	14	7					14	2,13
15	11	15	6	15	6					15	1,14
16	10	16	5	16	5					16	0
17	9	17	4	17	4						
18	8	18	3	18	3						
19	7	19	2	19	2						
20	6	20	1	20	1						
21	5	21	0	21	0						
22	4										
23	3										
24	2										
25	1										
26	0										

**ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ, что Результаты заполняются по видам спорта и предоставляются вместе с общим протоколом по всем видам спорта!**

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

### ДЕВУШКИ, 7–8 КЛАСС. ДЕВУШКИ, 9–11 КЛАСС. ЮНОШИ, 7–8 КЛАСС. ЮНОШИ, 9–11 КЛАСС

№	ФИО ребенка	Школа, ФИО учителя	Оценка	Теория. Баллы	Оценка	Л/а. Баллы	Оценка	Акробатика	Оценка	Б/бол. Баллы	Оценка	Б/бол. Баллы	Оценка	Троеборье	Итого
25	Иванов Иван Иванович	МОУ СОШ с УИОП №00 г. Кы-	33	25	1.17.2	20	9,9	20	31,24	10	31,24	10	31,24	15	100
..															

**РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ  
«ТЕОРИЯ» (ДЛЯ СУДЕЙ)**

<i>№</i>	<i>Ф.И. О</i>	<i>Школа</i>	<i>Оценка</i>	<i>Место</i>	<i>Итоговые баллы</i>
25	Иванов Иван Иванович	МОУ СОШ с УИОП №00 г. Кирова	33	1	<b>25</b>
...					

**РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО РАЗДЕЛАМ  
«Легкая атлетика» (ДЛЯ СУДЕЙ)**

<i>№</i>	<i>Ф.И. О</i>	<i>Школа</i>	<i>Оценка</i>	<i>Место</i>	<i>Итоговые баллы</i>
25	Иванов Иван Иванович	МОУ СОШ с УИОП №00 г. Кирова	1.17.2	1	<b>20</b>
...					

**РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО РАЗДЕЛАМ  
« АКРОБАТИКА» (ДЛЯ СУДЕЙ)**

<i>№</i>	<i>Ф.И. О</i>	<i>Школа</i>	<i>Оценка</i>	<i>Место</i>	<i>Итоговые баллы</i>
25	Иванов Иван Иванович	МОУ СОШ с УИОП №00 г. Кирова	9,9	1	<b>20</b>
...					

**РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ  
«Спортивные игры» «БАСКЕТБОЛ» (ДЛЯ СУДЕЙ)**

<i>№</i>	<i>Ф.И. О</i>	<i>Школа</i>	<i>Оценка</i>	<i>Место</i>	<i>Итоговые баллы</i>
25	Иванов Иван Иванович	МОУ СОШ с УИОП №00 г. Кирова	31,24	1	<b>10</b>
...					

**РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ  
« ВОЛЕЙБОЛ» (ДЛЯ СУДЕЙ)**

<i>№</i>	<i>Ф.И. О</i>	<i>Школа</i>	<i>Оценка</i>	<i>Место</i>	<i>Итоговые баллы</i>
25	Иванов Иван Иванович	МОУ СОШ с УИОП №00 г. Кирова	31,24	1	<b>10</b>
...					

**РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ  
« ТРОЕБОРЬЕ» (ДЛЯ СУДЕЙ)**

<i>№</i>	<i>Ф.И. О</i>	<i>Школа</i>	<i>Оценка</i>	<i>Место</i>	<i>Итоговые баллы</i>
25	Иванов Иван Иванович	МОУ СОШ с УИОП №00 г. Кирова	31,24	1	<b>15</b>
...					

# ЧАСТЬ 1. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ И СУДЕЙ

## ПРОГРАММА МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ОЛИМПИАДЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ

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

Конкурсное испытание состоит из двух заданий: практического и теоретико-методического.

*Практическое задание* заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре (1999) в соответствии с требованиями к физической подготовленности.

*Теоретико-методическое задание* заключается в ответах на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Предлагаемые вопросы разработаны по разделам:

*Культурно–исторические основы физической культуры:* соотношение понятий «культура» и «физическая культура»; отличительные признаки физической культуры; смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»; история возникновения и этапы развития физической культуры; общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе; история Игр Олимпиады и современного спортивного движения.

*Специфическая направленность физического воспитания:* взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания; смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания; физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника; использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.

*Основы теории и методики обучения двигательным действиям:* двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании; умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования; особенности этапов обучения; роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения; методы расчлененно-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.

*Основы теории и методики воспитания физических качеств:* общая характеристика физических качеств; способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей; регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств; влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации; Методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

*Формы организации занятий в физическом воспитании:* взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания; разнообразие форм занятий; характерные черты урочных форм занятий; особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности; особенности содержания утренней гигиенической гимнастики физкультурных минуток и пауз, микросеансов упражнений, физкультурно-рекреативных занятий, соревнований.

*Методика решения некоторых частных задач физического воспитания:* осанка и ее роль в процессе укрепления и сохранения здоровья; характерные признаки правильной осанки и методика ее формирования; общее представление о нормальном телосложении, возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела, методика увеличения мышечной массы; избыточная масса тела и ее влияние на состояние здоровья; причины, вызывающие тучность и ожирение; методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела.

*Некоторые условия, способствующие решению задач физического воспитания:* здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, основы личной гигиены, профилактика травматизма.

Аттестационная комиссия подсчитывает количество правильных ответов.

## СУДЬИ

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

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ОЛИМПИАДЫ И НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

1. Итоги олимпиады определяются отдельно среди юношей и девушек.
2. Победители и призеры олимпиады определяются по сумме баллов, полученных по результатам выполнения теоретико-методического и практического задания.
3. Место участника при выполнении практического задания определяется по сумме баллов, занятых по результатам выполнения отдельных упражнений.
4. При выполнении теоретико-методического задания место участника определяется сопоставлением оценок (результатов) всех участников олимпиады. Оценку составляют баллы, начисляемые за количество правильных ответов на вопросы.
5. В случае равенства результатов нескольких участников при выполнении отдельных упражнений практического задания им начисляется количество баллов, являющееся средним арифметическим от суммы занятых мест.
6. В случае равенства количества правильных ответов у нескольких участников победитель в теоретико-методическом задании и места, занятые другими участниками определяются в зависимости от мест, занятых по результатам выполнения практического задания.
7. В общем зачете олимпиады определяется победитель, призеры и лауреаты.
8. Личное место участника в общем зачете олимпиады определяется по меньшей сумме баллов, полученных в соответствии с занятыми местами в результате выполнения теоретико-методического и практического задания.
9. При определении победителя, призеров и лауреатов олимпиады в общем зачете в случае равных результатов у нескольких участников предпочтение отдается сумме баллов, набранных в теоретико-методическом задании.
10. Для решения организационных вопросов учащиеся должны сопровождаться педагогами (далее – сопровождающимися педагогами).
11. Ответственность за жизнь и здоровье учащихся в пути и во время пребывания на Олимпиаде возлагаются на сопровождающих педагогов.
12. Оплата проезда до места проведения Олимпиады и обратно, питания в пути участников олимпиады, а также оплата проезда и командировочных расходов сопровождающих педагогов осуществляется муниципальными органами управления образованием или администрациями школ.

**ЧАСТЬ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.  
РУКОВОДСТВО ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ, СУДЕЙ И УЧИТЕЛЕЙ  
ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «ГИМНАСТИКА»  
(МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8 КЛАССОВ,  
ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11 КЛАССОВ)**

**Общие положения**

У мальчиков и девочек 7-8 классов, девушек и юношей 9-11 классов испытание проводится в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

Упражнение по акробатике носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Упражнения по акробатике должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

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

*Максимально возможные окончательные оценки у девочек:*

*Акробатика (7–8 класс): 10,0 баллов;*

*Акробатика (9–11 класс): 10,0 баллов.*

*Максимально возможные оценки у юношей:*

*Акробатика (7–8 класс): 10,0 баллов.*

*Акробатика (9–11 класс): 10,0 баллов.*

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

**Регламент испытания**

**1. Участники**

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

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

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

1.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.5. Использование украшений не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 баллов с итоговой оценки участника.

**2. Порядок выступлений**

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность, а также проинформировать его о выполнении упражнения на дополнительном снаряде.

2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение.

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

2.5. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать *1 минуты 20 секунд*. При выполнении упражнения от *1 минуты 20 секунд* до *1 минуты 30 секунд* делается сбавка *0,5 баллов*. Если упражнение выполняется более *1 минуты 30 секунд*, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

2.6. Упражнения на всех видах испытаний должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка *0,3 баллов*.

2.7. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке или перед гимнастическим снарядом и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.8. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой *1,0 балл*.

2.9. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения, разминки и делать различные съемки.

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

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10. и 2.11. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на *0,5 балла*, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

### *3. Повторное выступление*

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение вновь, после выступления всех участников своей смены.

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

### *4. Разминка*

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке и выбранном дополнительном гимнастическом снаряде из расчёта не более *30 секунд* на одного человека.

### *5. Судьи*

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность и выставяющей базовую оценку, и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения. Каждую бригаду возглавляет арбитр.

### *6. «Золотое правило»*

6.1. Упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. При составлении упражнения и выборе элементов повышенной трудности не следует жертвовать надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

### *7. Оценка трудности*

7.1. Общая стоимость акробатического упражнения, включая стоимость элементов и соединений повышенной трудности, составляет оценку за трудность, которая не может превышать у девочек 7–8-х классов *10,0 баллов*, у девушек 9–11-х классов – *10 баллов*; у мальчиков 7–8-х классов – *10 баллов*; у юношей *10,0 баллов*.

7.2. Обязательные элементы и элементы повышенной трудности засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению или невыполнению. В противном случае оценка снижается на величину стоимости элемента или соединения, указанную в программе.

### 8. Оценка исполнения

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

8.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими (*снимается 0,1 балла*), средними (*0,2 балла*), грубыми (*0,4 балла*). Ошибки невыполнения штрафуются *0,5 баллами*.

8.3. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- падение со снаряда;
- фиксация статического элемента менее *2 секунд*;
- при выполнении соскоков и акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

8.4. В случае неоправданной паузы более *5 секунд* при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

8.5. При выведении сбавки за исполнение акробатического упражнения судьи суммируют сбавки, допущенные участником как при выполнении обязательных элементов и соединений, так и элементов повышенной трудности.

### 9. Окончательная оценка

9.1. Окончательная оценка выводится как разность между базовой оценкой за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и суммой из средней сбавки бригады «В» за ошибки в исполнении упражнения и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения.

9.2. Окончательные оценки по гимнастике складывается за акробатическое упражнение и упражнения на одном из гимнастических снарядов.

### 10. Оборудование

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

## Правила судейства конкурсного испытания по акробатике

### 1. Состав судейского жюри

1.1. Судейское жюри состоит из Председателя жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения. Каждую бригаду возглавляет арбитр (старший судья).

1.2. Бригада «А» должна состоять из двух, а бригада «В» – из четырех судей.

1.3. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

1.4. Судьи бригады «А» располагаются вместе для определения консолидированной оценки за трудность упражнения.

1.5. Судьи бригады «В» должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

### 2. Обязанности судей

#### 2.1. Председатель судейского жюри:

- разрешает начало испытаний каждой смены и вызывает участников для выполнения акробатического упражнения и упражнения на выбранном участником гимнастической снаряде;

- разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта;
- контролирует время выполнения упражнения;
- контролирует оценку судей группы «А», оценивающих трудность упражнения;
- контролирует сбавки судей группы «В», оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними;
- при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения, и использует свою оценку в качестве базовой в случае, если судьи не приходят к единому решению;
- делает специальные сбавки с окончательной оценки на каждом снаряде и информирует об этом членов судейской бригады и участников;
- выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

#### 2.2. Судьи бригады «А»:

- проверяют соответствие упражнения требованиям Программы испытаний и делают соответствующие сбавки;
- контролируют выполнение участниками элементов, имеющих повышенную трудность;
- выставляют консолидированную базовую оценку за трудность упражнения.

#### 2.3. Судьи бригады «В»:

- независимо друг от друга делают сбавки за исполнение упражнения с точностью до 0,1 балла;
- по команде арбитра своей бригады, показывают сделанные сбавки.

### 3. Оценка трудности упражнения

3.1. Участники должны полностью, без изменений выполнить акробатическую комбинацию и, произвольно выбранное упражнение на одном из гимнастических снарядов: девушки – на разновысоких брусьях или бревне; юноши – на брусьях или перекладине.

3.2. В случае изменения установленного порядка выполнения элементов и соединений упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

3.3. В случае, если участник допустил ошибку, приведшую к не выполнению элемента, оценка снижается на стоимость, указанную в программе.

3.4. В акробатической комбинации имеются десять элементов/соединений, которые не разрешается заменять. Стоимость элементов повышенной трудности указана в программе.

3.5. Оценка за трудность упражнения на каждом виде испытаний включает в себя стоимость выполненных обязательных элементов и соединений. На акробатике к ней добавляется стоимость включённых акробатических элементов повышенной трудности.

3.6. Оценка за трудность максимально может быть равна 10,0 баллов.

3.7. Судьи бригады «А» выставляют консолидированную оценку за трудность упражнения. Если они не смогли прийти к единому решению, председатель судейского жюри ставит свою оценку, которая является окончательной.

### 4. Оценка исполнения упражнения

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

4.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая требования технике исполнения отдельных элементов.

4.3. Ошибки исполнения могут быть мелкими (снимается 0,1 балла); средними (0,2 балла); грубыми – (0,4 балла).

Ошибка невыполнения элемента штрафует 0,5 баллами.

4.4. При выведении сбавки за исполнение, каждый из судей суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении обязательных, а также (на акробатике) добавленных элементов и соединений, имеющих повышенную трудность.

4.5. Сбавка за исполнение упражнения является средней из сбавок, сделанных судьями. При этом большая и меньшая из сбавок отбрасываются, а окончательная сбавка является средней арифметической из оставшихся.

4.6. Сбавка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до 0,01 балла.

#### 5. Расхождения между сбавками судей

5.1. Расхождение между сбавками судей, идущими в зачёт, не должно быть больше 0,2 балла.

5.2. В случае недопустимого расхождения между сбавками судей, арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои сбавки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.

5.3. Если во время обсуждения судьи не смогли прийти к удовлетворительному решению, то арбитр может использовать свою сбавку в качестве базовой для выведения окончательной сбавки участника, которая в этом случае будет равна полу сумме двух чисел, первое из которых – средне арифметическое между сбавками всех судей, включая арбитра, второе – сбавка арбитра.

5.4. Если контрольная сбавка Председателя судейского жюри и окончательная сбавка бригады «В» имеют расхождение более 0,3 баллов в зачёт участнику идёт средняя из двух оценок, выведенная с точностью до 0,01 балла.

#### 6. Правило параллельных сбавок

6.1. За одну допущенную ошибку с участника могут быть сделаны сразу две сбавки: одна – бригадой «В» за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – бригадой «А», не засчитавшей трудность этого же элемента/связки.

#### 7. Окончательная и итоговая оценки

7.1. Окончательная оценка на каждом из видов испытаний выводится как разность между базовой оценкой за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и суммой двух сбавок: 1) средней сбавки бригады «В» за ошибки в исполнении упражнения; 2) Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку выполнения упражнения.

7.2. Окончательные оценки максимально могут быть равны у девочек 7–8 классов – 10 баллов, 9–11 классов – 10 баллов; у юношей 7–8 классов – 10 баллов, 9–11 классов – 10 баллов.

### Распределение баллов ЮНОШИ, 7–8 КЛАСС

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1	Мах правой вперед, руки в стороны – стойка руки вверх и шагом правой темповой подскок на правой (вальсет) переворот вперед с поворотом кругом (рондат), прыжок с поворотом кругом, руки вверх	1,5
2	Отводя левую назад, переднее равновесие, руки в стороны	0,5
3	Не опуская левую, кувырок вперед без опоры рук в упор присев	0,5
4	Прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны – кувырок вперед прыжком	1,5
5	Кувырок вперед в сед – наклон вперед и кувырок назад согнувшись в широкую стойку, руки в стороны	1,0
6	Наклон прогнувшись, обозначить, и стойка на голове и руках силой и опускание в упор присев	1,5
7	Встать, рук в стороны, махом левой (правой) и махом левой (правой) назад поворот кругом левым плечом назад в стойку, руки вверх	0,5
8	Два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны	2,5
9	Приставляя ногу прыжок на 360° – основная стойка	0,5

## ЮНОШИ, 9–11 КЛАСС

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Стойка руки в стороны, правая вперед на носок, руки вверх – стойка на руках, обозначить, – кувырок вперед согнувшись – основная стойка	1,5
2	Падением упор лежа на согнутые руки, разгибая руки – упор лежа – перемах боком в упор лежа сзади – сед, руки в стороны – наклон вперед	1,0
3	Кувырок назад, кувырок назад согнувшись, стойку на руку (обозначить), опускание в широкую стойку, руки в стороны	1,0
4	Стойка на голове и руках силой, держать, – кувырок вперед	1,0
5	Вставая, шагом правой прыжок со сменой ног («ножницы») не ниже уровня плеч	0,5
6	Два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в сторону	1,0
7	Выпад левой (правой) с поворотом налево (направо), правая (левая) рука вперед-книзу, левая (правая) в сторону-кверху, поворот налево (направо) с приставлением левой (правой), руки вверх	0,5
8	Переднее равновесие на правой (левой), держать, и приставляя ногу, кувырок вперед – полупереворот (подъём) разгибом с головы в стойку руки вверх	2,5
9	С прыжка вальсет и переворот в сторону с поворотом кругом (рондат) – прыжок вверх с поворотом на $540^\circ$ – основная стойка	1,0

## ДЕВУШКИ, 7–8 КЛАСС

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Шагом равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать	1,0
2	Шагом левой (правой) прыжок со сменой согнутых ног впереди (бедро не ниже $90^\circ$ ) – шагом левой (правой) прыжок со сменой ног сзади – шагом левой (правой) глубокий выпад, левую руку вперед, правую в сторону и опираясь на правую (левую) руку, поворот левым (правым) плечом назад в сед, руки в стороны	1,5
3	Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках без опоры рук – перекал вперед в упор присев	2,5
4	Кувырок назад – прыжок в стойку ноги врозь, руки вверх – мост из положения стоя, держать, – поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,5
5	Встать руки вверх и два переворота в сторону в стойку ноги врозь	2,5
6	Приставляя правую (левую) толчком двумя прыжок касаясь, руки в стороны – шагом левой стойка на левой правая назад на носок, правая рука вверх, левая в сторону	1,0

## ДЕВУШКИ, 9–11 КЛАСС

№	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Шагом правой (левой) высокое равновесие, руки левая вверх, правая в сторону, держать, и дугой книзу левой рукой руки в стороны – переднее равновесие, держать	1,0
2	Выпрямляясь и приставляя ногу прыжок ноги врозь, правая (левая) вперед, левая рука вперед, правая в сторону	0,5
3	Шагом левой (правой) темповой подскок (вальсет) и переворот в сторону – переворот в сторону с поворотом кругом в выпад, руки вверх	2,5
4	Приставляя левую (правую), упор присев – перекал назад в стойку на лопатках без опоры рук и перекатом вперед упор присев	1,0
5	Кувырок назад – вставая, прыжком стойка ноги врозь руки вверх – наклоном назад мост, обозначить – сгибая правую (левую) вперед, держать	1,0
6	Встать в стойку на левой (правой), правую (левую) вперед на носок, руки вверх, медленный переворот назад (перекидка назад) в стойку на левой (правой), правая (левая) вперед на носок, руки вверх – кувырок вперед без опоры рук на одну ногу, другую вперед	2,0
7	И шагом правой (левой) открытый прыжок – шагом левой (правой) прыжок со сменой ног и шагом левой (правой) медленный переворот на одну ногу	2,0
8	Приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на $540^\circ$ – шагом (пружинно) стойка на правой (левой), левая (правая) назад на носок, левая (правая) рука вверх, правая (левая) в сторону	0,5

**Максимальная оценка составляет 10 баллов.**

**ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**«СПОРТИВНАЯ ИГРА – БАСКЕТБОЛ»**  
**(МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8 КЛАССОВ,**  
**ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)**

**Общие положения**

Практическое задание состоит из выполнения комбинации базовой части примерной программы по физической культуре по разделу спортивные игры «Баскетбол».

Конкурсное задание по баскетболу заключается в выполнении комбинации мальчиками и девочками 7–8-х классов; юношами и девушками 9–11-х классов, имеющими *удовлетворительное состояние здоровья, отнесенные к основной медицинской группе.*

**Регламент испытания**

*1. Руководство*

Руководство для проведения испытаний по баскетболу состоит из назначенного представителя оргкомитета и главного судьи по баскетболу.

*2. Участники*

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболки и кроссовки. Использование украшений не допускаются. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 секунд) или не допущен к испытаниям.

*3. Порядок выступления*

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек.

Перед началом испытаний должны быть объявлены: фамилия, имя, регион, школа и стартовый номер каждого участника.

Прежде чем участник начинает свое выступление, должны были быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается *20 секунд*, чтобы начать выполнение упражнения.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая (левая) рука.

Представителям делегации не разрешается разговаривать, делать съёмку или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

За нарушения, указанные в двух предшествующих пунктах, главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом *5 секунд*, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

*4. Повторное выступление*

Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым отнесены: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. д.

При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступления. Если выступление завершено, оно должно было быть оценено.

Только главный судья имел право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.

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

*5. Разминка*

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

*6. Судьи*

Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающий выступления девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

## 7. Оборудование

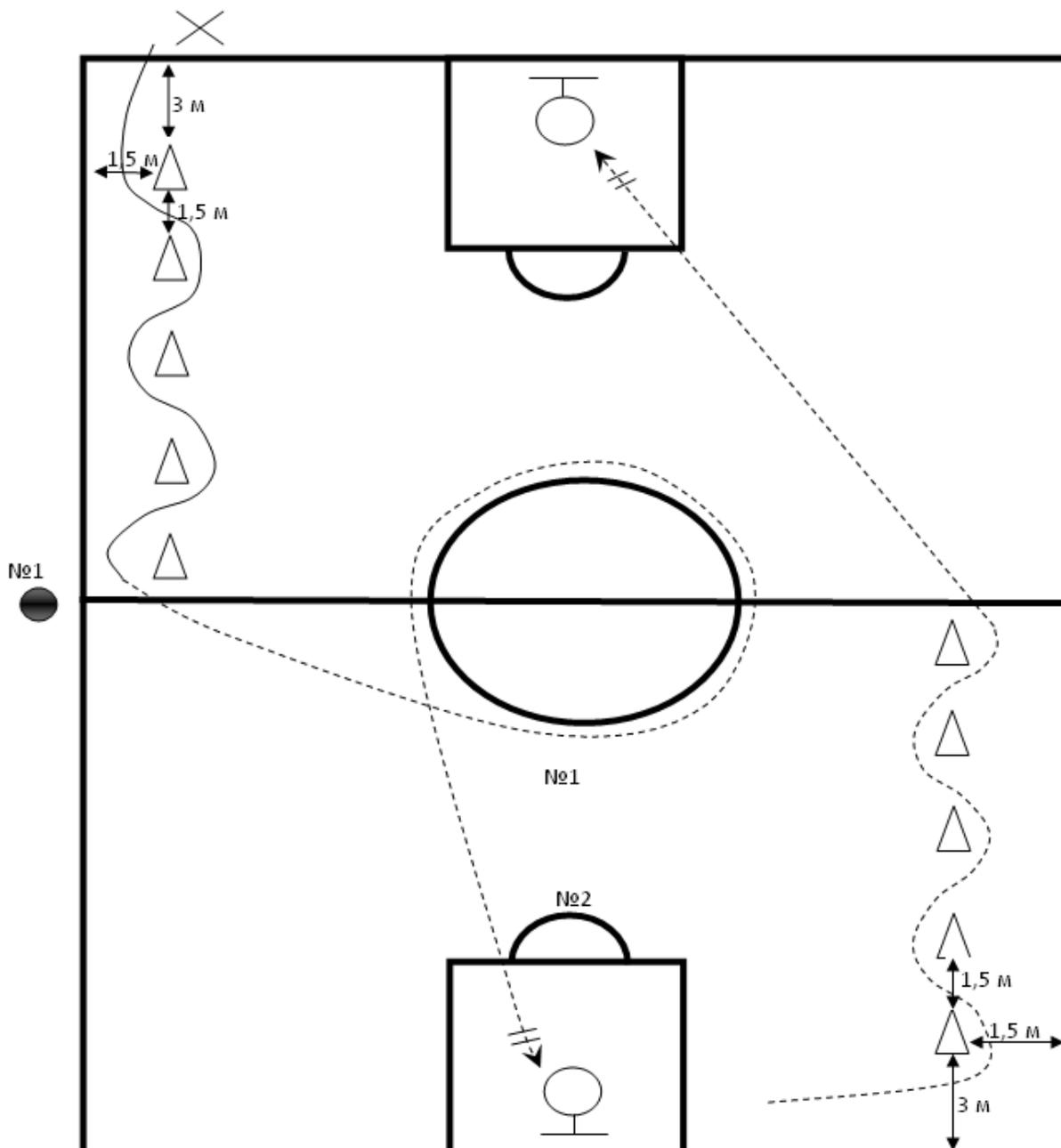
7.1. В 7–8-х классах контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Используется 11 фишек-ориентиров, 2 баскетбольных мяча № .....

7.2. В 9–11-х классах контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Используется 3 баскетбольных мяча №....., 11 фишек-ориентиров.

### 7–8 КЛАСС



#### Условные обозначения

Ведение мяча ----->

Бег без мяча ----->

Бросок в 2 шага ---|--->

### **Программа выполнения**

Участник стоит спиной к площадке на лицевой линии. По свистку обегает спиной вперёд «Змейкой» фишку №1 с левой стороны, фишку №2 с правой стороны, фишку №3 с левой стороны, фишку № 4 с правой стороны, фишку № 5 с левой стороны. Оббежав спиной вперёд фишку №5, выполняет поворот на одной ноге и берёт мяч № 1, обводит правой рукой центральный круг и ведёт мяч к кольцу № 2, где выполняет бросок в 2 шага. Подбирает мяч и правой рукой ведёт его к фишке № 6, обводит ее с правой стороны, фишку № 7 обводит с левой стороны, фишку 8 обводит с правой стороны, фишку № 9 обводит с левой стороны, фишку № 10 обводит с правой стороны, затем выполняет бросок в 2 шага в кольцо № 1.

Секундомер выключается при касании мячом пола после броска в 2 шага в кольцо № 1.

Бонусный бросок. Игрок имеет право выполнить «бонусный бросок» мячом № 3 от фишки № 11. За попадание (-) 3 секунды; промах (+) 3 секунды.

### **Оценка исполнения**

За необбегание фишки и перемещение неуказанным способом добавляется +5 секунд за каждое нарушение;

Заступ за линию штрафного броска наказывается штрафом +1 секунда.

Если участник попадает в кольцо, от его общего времени отнимается 10 секунды.

За невыполнение бросков в кольцо щит №1 и щит №2 участник наказывается штрафом +10 секунд.

За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос, двойное ведение, касание фишек-ориентиров) участник наказывается штрафом +1 секунда.

Если участник уходит с площадки, не используя вторую попытку, он наказывается штрафом +10 секунд.

Касание центрального круга мячом или любой другой частью тела наказывается +1 секунда за каждое нарушение.

## **9–11 КЛАСС**

### **Программа выполнения**

Участник стоит на лицевой линии с мячом № 1 спиной к площадке. По свистку ведение левой рукой спиной вперёд обводит фишку №1, ведение правой рукой спиной вперёд обводит фишку № 2, ведение левой рукой спиной вперёд обводит фишку №3, ведение правой рукой спиной вперёд обводит фишку № 4, ведение левой рукой спиной вперёд обводит фишку №5. Выполняет поворот, перевод мяча и правой рукой обводит центральный круг, ведёт мяч выполняет в трёхсекундной зоне остановку прыжком, любой финт (обманное движение), выполняет бросок в кольцо № 2. Бежит к мячу № 2, берёт его и выполняет штрафной бросок. Подбирает мяч и правой рукой ведёт его к фишке № 6, обводит ее с правой стороны, фишку № 7 обводит с левой стороны, фишку 8 обводит с правой стороны, фишку № 9 обводит с левой стороны, фишку № 10 обводит с правой стороны, выполняет бросок в два шага в кольцо № 1. Бежит к мячу № 3 и выполняет бросок.

Секундомер выключается при касании мячом пола после броска мячом № 3.

Бонусный бросок. Игрок имеет право выполнить «бонусный бросок» мячом № 4 из-за шестиметровой линии с любой точки. За попадание (-) 5 секунды; промах (+) 5 секунды.

## Условные обозначения

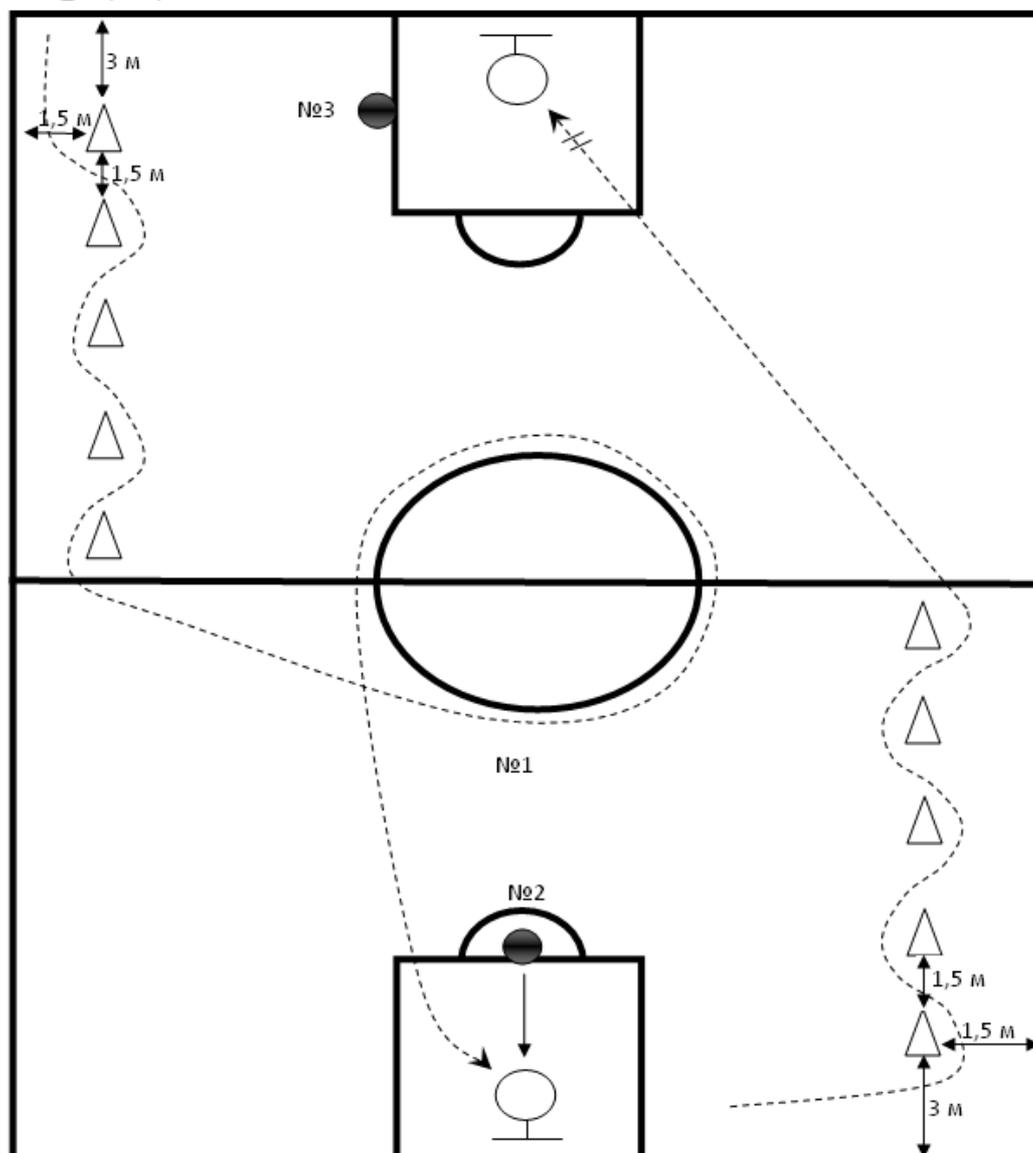
Ведение мяча ----->

Бег без мяча ----->

Бросок в 2 шага ---|+|--->

Бросок ----->

№1 ● ×



## Оценка исполнения

За необбегание фишки и перемещение неуказанным способом добавляется *+5 секунд* за каждое нарушение.

Заступ за линию штрафного броска наказывается штрафом *+1 секунда*.

Если участник попадает в кольцо, от его общего времени отнимается *10 секунд*.

За невыполнение бросков в кольцо щита №1 и щита №2 участник наказывается штрафом *+10 секунд*.

За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос, двойное ведение, касание фишек-ориентиров) участник наказывается штрафом *+1 секунда*.

Касание центрального круга мячом или любой другой частью тела наказывается *+1 секунда* за каждое нарушение.

**ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**«СПОРТИВНАЯ ИГРА – ВОЛЕЙБОЛ»**  
**(МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8 КЛАССОВ,**  
**ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11 КЛАССОВ)**

**Общие положения**

Практическое задание состоит из выполнения комбинации базовой части примерной программы по физической культуре по разделу спортивные игры «Волейбол».

Конкурсное задание по волейболу заключается в выполнении комбинации мальчиками и девочками 7–8-х классов; юношами и девушками 9–11-х классов, имеющими *удовлетворительное состояние здоровья, отнесенные к основной медицинской группе.*

**Регламент испытания**

**1. Руководство**

Руководство для проведения испытаний по волейболу состоит из назначенного представителя оргкомитета и главного судьи по волейболу.

**2. Участники**

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболки и кроссовки. Использование украшений не допускаются. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 секунд) или не допущен к испытаниям.

**3. Порядок выступления**

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек.

Перед началом испытаний должны быть объявлены: фамилия, имя, регион, школа и стартовый номер каждого участника.

Прежде чем участник начинает свое выступление, должны были быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается *20 секунд*, чтобы начать выполнение упражнения.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая (левая) рука.

Представителям делегации не разрешается разговаривать, делать съёмку или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

За нарушения, указанные в двух предшествующих пунктах, главный судья по волейболу имеет право наказать участника штрафом *5 секунд*, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

**4. Повторное выступление**

Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым отнесены: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. д.

При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступления. Если выступление завершено, оно должно было быть оценено.

Только главный судья имел право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.

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

#### *5. Разминка*

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

#### *6. Судьи*

Главный судья по волейболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

#### *7. Оборудование*

7.1. В 7–8-х классах контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в волейбол.

Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Дается 11 фишек-ориентиров 2 баскетбольных мяча № .....

7.2. В 9–11-х классах контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в волейбол.

Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Дается 3 баскетбольных мяча №....., 11 фишек-ориентиров.

### **7-8 КЛАСС**

#### **Программа выполнения**

За лицевой линией волейбольной площадки расположены 5 волейбольных мяча. Первые – в 1,5 м от правой боковой линии, второй – в 3-х метрах от него, и третий – в 1,5 м от левой боковой линии. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах (5,6,1).

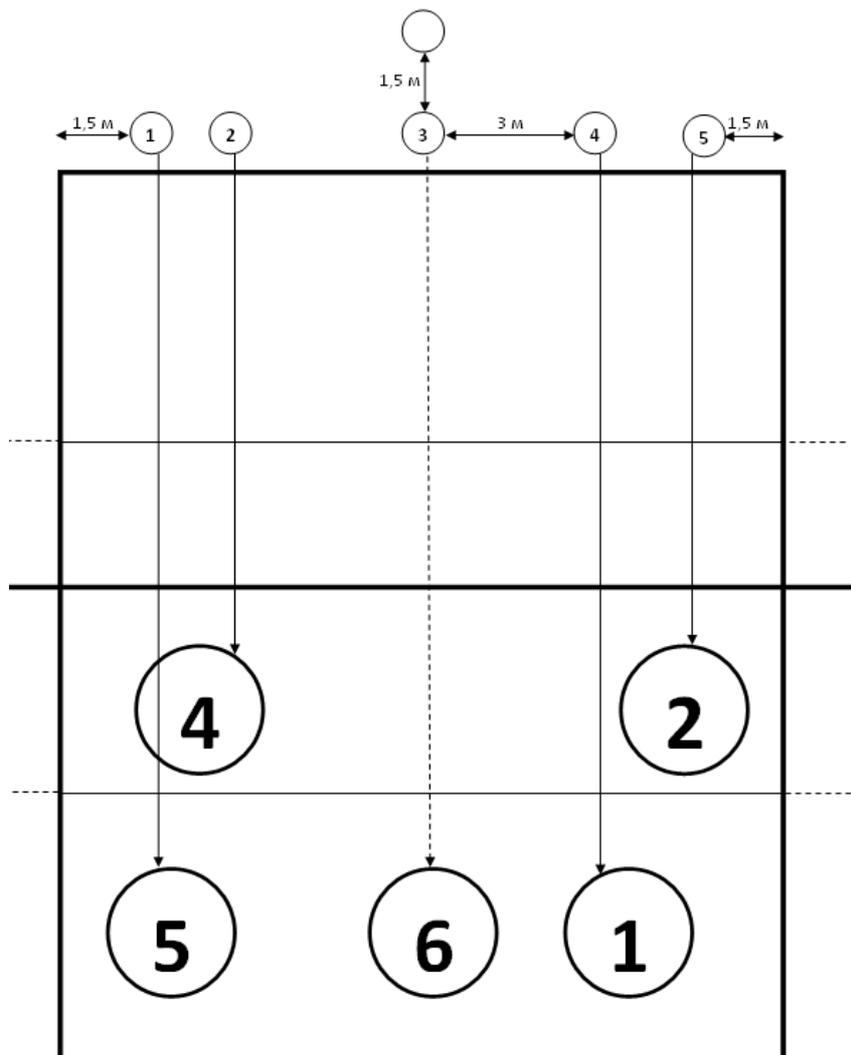
Участник располагается, на лицевой линии возле первой пары мячей от правой боковой линии. По сигналу судьи испытуемый выполняет нижнюю прямую подачу мячом в зону №4, затем вторым мячом верхнюю прямую подачу мячом в зону №5, затем движется к центральному мячу подбрасывает мяч на высоту не ниже 1,5 метра, выполняет 4 передачи мяча сверху над собой с продвижением вперед по волейбольной площадке. На последней передаче мяч направляется в зону №6. Затем движется ко 2 паре мячей и выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1 и нижнюю подачу мячом в зону №2. Секундомер выключается при касании мячом пола, после последней подачи. Испытуемый имеет право для получения премиальных очков выполнять верхние подачи в прыжке, предварительно поставив об этом в известность главного судью по волейболу до начала выступления. Мяч располагается дополнительно за 1,5 метра до лицевой линии. Верхняя прямая подача — и.п. — испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится выше плечевого сустава (плеча).

#### **Оценка исполнения**

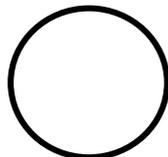
Участник при каждом попадании мячом в обруч от общего времени отнимается (-) 5 секунд;

За каждое не попадание мяча в зону плюс (+) 5 секунд;

За каждое нарушение правил в волейболе (заступ, подача в аут, сетку,, подача не тем способом, выполнение передачи ниже 1,5 метра) (+) 5 сек.



### Условные обозначения

Волейбольный мяч  . Подача  . Обруч  Передача  .

## 9–11 КЛАСС Девушки и юноши

### Программа испытаний

За лицевой линией волейбольной площадки расположены 6 волейбольных мяча. За зоной № 1 2 мяча, в центре 3-4 мячи и за зоной № 5, 5-6 мяч. На волейбольной площадке в зонах (5, 6, 2), располагаются так же 3 мяча. Первые – в 1,5 м от левой боковой линии, второй – в 3-х метрах от него, и третий – в 1,5 м от правой боковой линии. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах (1, 2, 3, 4, 5, 6).

Участник располагается, на лицевой линии возле первого мяча от правой боковой линии. По сигналу судьи испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем мячом № 2 выполняет верхнюю подачу в зону № 4, затем движется к центральным мячам и выполняет верхнюю подачи мячом №3- в зону №6, мячом № 4 в зону № 3 и передвигается к пятому мячу возле левой боковой линии и выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, 6 мячом в зону № 2.

Участник движется в зону №5, подбрасывает мяч над собой и делает одну передачу верхом второй передачей передает мяч в зону №5, затем движется в зону №6 подбрасывает мяч над собой и делает одну передачу вверх второй передачей передает мяч в зону №3, затем движется в зону №2 подбрасывает мяч над собой и делает одну передачу вверх второй передачей передает мяч в зону №1. Высота передач не ниже 1,5-2 метра.

Секундомер выключается при касании мячом пола, после последней передачи.

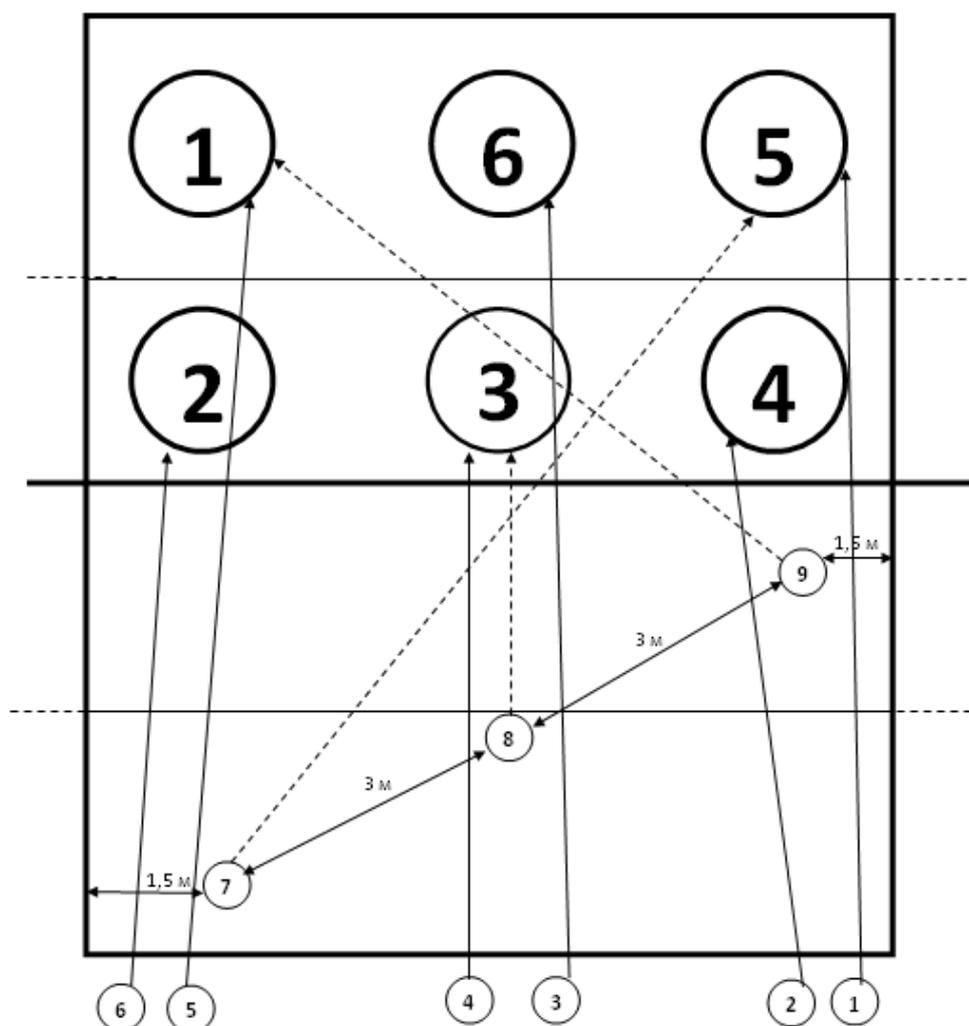
Испытуемый имеет право для получения премиальных очков выполнять все подачи в прыжке, предварительно поставив об этом в известность главного судью по волейболу до начала выступления.

### Оценка исполнения

Участник при каждом попадании мячом в обруч от общего времени отнимается (-) 5 секунд;

За каждое не попадание мяча в зону плюс (+) 5 секунд;

За каждое нарушение правил в волейболе (заступ, подача в аут, сетку, подача не тем способом, выполнение передачи ниже 1,5 -2 метра) (+) 5 сек.



### Условные обозначения

Волейбольный мяч ○. Подача ———→. Обруч ○. Передача - - - - ->.

## **ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «ТРИАТЛОН»**

### **(МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8 КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)**

#### *1. Руководство испытаниями*

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи;
- судей на площадке.
- секретаря

#### *2. Участники*

2.1. Участники должны быть одеты в спортивную форму, кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 секунд).

#### *3. Порядок выступления*

3.1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть 15 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого должно быть начато упражнение.

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

3.5. За нарушения судьи имеют право наказать испытуемого прибавлением 1 секунды к общему времени, 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. д.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступления. Если выступление было завершено, оно должно быть оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение вновь, после выступления всех участников данной смены.

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

#### *5. Разминка*

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется, разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

#### *6. Судьи*

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

#### *7. Программа выступления.*

Испытания в триатлоне состоят из: спортивной ходьбы, метание малого мяча, прыжок в длину с места.

*Испытание по каждому виду выполняется последовательно, без перерыва.*

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех трёх заданий. При неправильном выполнении заданий к общему времени выполнения испытаний судьями прибавляются штрафные секунды.

### **ВИД № 1 «Спортивная ходьба»**

Условия выполнения: испытание заключается в преодолении расстояния спортивной ходьбой в пределах фиксированных линий старта и финиша (300м). Судьи следят за техникой спортивной ходьбы, при необходимости делают замечания участникам и фиксируют нарушения

#### **Штрафные санкции**

Если участник перешел со спортивной ходьбы на бег, ему прибавляются: за 1-е замечание +20 сек; за 2-е замечание +40сек; за 3-е замечание +60 сек.

### **ВИД № 2 Метание мяча**

Условия выполнения: испытание заключается в выполнении трёх бросков мяча (мяч для большого тенниса) в гимнастический обруч (высота обруча 3м, диаметр 90см), из исходного положения стоя по направлению к месту метания, от стартовой линии до обруча расстояние 10 метров.

#### **Штрафные санкции**

За непопадание в обруч прибавляется:

за 1-е непопадание +20 сек; за 2-е непопадание +40сек; за 3-е непопадание +60 сек.

### **ВИД № 3 Прыжок в длину с места**

Участник выполняет один прыжок в длину с места от линии старта и бежит к линии финиша.

Штрафные санкции:

#### **7-8 класс, мальчики**

Участник выполнил прыжок до 165 см – штраф + 60 сек;  
прыжок 166-180 см + 40 сек;  
прыжок 181-190 см +20 сек;  
прыжок 191 см без штрафа.

#### **7-8 класс, девочки**

Участник выполнил прыжок до 160см штраф + 60сек;  
прыжок 161-170 см + 40 сек;  
прыжок 171-180 см +20 сек;  
прыжок 181 см без штрафа.

#### **9-11 класс, юноши**

Участник выполнил прыжок до 200см штраф + 60сек;  
прыжок 201-210 см + 40сек;  
прыжок 211-225 см +20 сек;  
прыжок 226 см без штрафа.

#### **9-11 класс, девушки**

Участник выполнил прыжок до 190см штраф + 60сек;  
прыжок 191-200 см + 40сек;  
прыжок 201-210 см +20 сек;  
прыжок 211 см без штрафа.

## **ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8 КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11 КЛАССОВ)**

### **Общие положения**

Конкурсное испытание заключается в преодолении следующих дистанций:

Девочки 7–8 классов: бег 500 м.

Мальчики 7–8 классов: бег 1000 м.

Девушки 9–11 классов: бег 500 м.

Юноши 9–11 классов: бег 1000м.