

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап**

**Регламент испытаний по лёгкой атлетике
Юноши и девушки, 7–11-е классы**

1. Требования к спортивной форме участников

- 1.1. Участники должны быть одеты в футболки (спортивные майки), заправленные в спортивные трусы (шорты) или лосины (тайсы), и кроссовки (кеды) с нескользкой подошвой.
- 1.2. Наличие украшений на участнике не допускается.
- 1.3. Нарушение требований к спортивной форме наказывается « **-2 прыжка**» к итоговому результату участника.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с номером.
- 2.2. Перед выполнением задания участник самостоятельно выполняет общую разминку.
- 2.3. Перед началом выступлений участникам предоставляется специальная разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.
- 2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.5. Перед началом испытания судья называет номер участника.
- 2.6. После вызова у участника есть 10 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- 2.7. Началом испытания является команда «**МАРШ!**», после которой выполняется задание.
- 2.8. За нарушения, указанные в п. 2.4, главный судья имеет право наказать участника штрафом « **-2 прыжка**» к итоговому результату участника, а в случае грубого 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 оборудования, произошедшая в процессе выступления;
 - неполадки в работе общего оборудования (освещение, задымление помещения и т. п.).
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
- 3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4. Судьи

- 4.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.
- 4.2. Каждая бригада состоит из двух судей и секретаря.
- 4.3. Бригада располагается на площадке: оценивают готовность «**ФОРМА!**» участника к выполнению упражнения и правильность, не мешая при выполнении испытаний, и обеспечивают техническую оценку и временную оценку, секретарь выполняет запись в протоколе.

5. Оборудование

- 5.1. Школьный спортивный зал.
- 5.2. Вокруг площадки должна быть зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
- 5.3. Квадрат 1,5х1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой, гимнастическая скакалка, электронный секундомер, свисток, протокол.

6. Программа испытаний

6.1. Лёгкая атлетика представлена в виде прыжков на двух ногах через скакалку на время. И.п. – ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола, туловище и голова расположены прямо, руки развёрнуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки или концы скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Обе стопы должны всё время приземляться на одно и то же место.

6.2. **7–8-й класс**, юноши, девушки. Время выполнения упражнения – **30 секунд**.

Прыжки руки скрестно вперёд. И. п. – о. с., скакалка сзади. По команде «**МАРШ!**» участник начинает вращать скакалку сзади вверх. Затем, когда скакалка движется сверху вперёд и вниз, спортсмен делает руки **скрестно**. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, участник выполняет прыжок через неё. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее участник продолжает прыжки до окончания времени (**30 секунд**). Прыжки можно выполнять руки скрестно подряд или с промежуточным прыжком.

6.3. **9–11-й класс**, юноши, девушки. Время выполнения упражнения – **60 секунд**.

Прыжки с двойным вращением скакалки. И. п. – о. с., скакалка сзади. По команде «**МАРШ!**» участник начинает вращать скакалку сзади вверх. Сделав прыжок, выполняет 2 оборота скакалкой. Скакалка движется сверху вперёд и вниз, сверху вперёд и вниз, что засчитывается за один прыжок. Далее участник продолжает прыжки до окончания времени (**60 секунд**). Вторые прыжки можно выполнять подряд или с промежуточным прыжком.

6.4. **Оценка исполнения**

6.4.1. Окончательная оценка включает количество выполненных прыжков за отведённое время и сбавки председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения (п. 2.4. и п. 1.5).