

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап
7 – 8 классы**

Код участника ФК -_____

1. Из каких видов состояла Древнегреческая гимнастика

- A. Палестрика, орхестрика, игры
- B. Агонистика, сферистика, игры
- C. Орхестрика, агонистика, игры

2. У древних греков не было ни секундомера, ни фотофиниша.

Как они определяли победителя в соревнованиях по бегу?

- A. Все участники забега стартовали одновременно и таким образом определялся сильнейший
- B. По песочным часам определялось время пробегания дистанции
- C. По жребию определяли пары, побежденный выбывал. Финалист и оказывался победителем

3. Питательные вещества, необходимые организму школьника для жизнедеятельности и занятий физической культурой:

- A. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода
- B. Белки, жиры, углеводы, вода
- C. Белки, жиры, углеводы, витамины, вода

4. До восьми лет девочка была парализована, не могла ходить. Спустя 10 лет она выигрывает три золотые медали на Олимпиаде в беге на 100, 200 метров и в эстафете 4x100 м. Кто она?

- A. «Черная лань» – Ангелина Штольф – победительница Игр 1960 года в Риме
- B. «Черная пантера» – Бирна Скристок – победительница Игр 1960 года в Риме
- C. «Черная газель» – Вильма Рудольф – победительница Игр 1960 года в Риме

5. Какой вид спорта не входил в программу Игр I Олимпиады современности?

- A. Велоспорт
- B. Лёгкая атлетика
- C. Стрельба

6. Кто из советских спортсменов выступал на летних и зимних Олимпийских играх, при этом в обоих случаях был капитаном национальной сборной?

- A. Владислав Третьяк
- B. Лев Яшин
- C. Всеволод Бобров

7. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет?

- A. Правительство страны
- B. Национальный олимпийский комитет
- C. Министерство спорта

8. На каком континенте не проводились Олимпийские игры?

- A. Австралия
- B. Африка
- C. Азия

- 9. К какому виду спорта НЕ относится термин «аут»?**
- А. Бейсбол
 - Б. Бильярд
 - В. Баскетбол
- 10. Для набора мышечной массы необходимо в рационе питания увеличить количество:**
- А. Белков
 - Б. Жиров
 - В. Углеводов
- 11. Кто установил новый мировой рекорд мира в прыжках с шестом – 6 метров 29 сантиметров?**
- А. Греческий шестовик Эммануил Караптис
 - Б. Французский шестовик Рено Лавеллини
 - В. Шведский шестовик Арман Мондо Дюплантис
- 12. На 22-ом чемпионате мира по водным видам спорта в Сингапуре Россияне участвовали под нейтральной вывеской NIA без флага и гимна, но с выдающимися результатами. Всего нашим спортсменам удалось завоевать 18 медалей и занять _____ место в общем медальном зачёте среди стран-участниц.**
- 13. Известно, что на VII Играх в Антверпене впервые был поднят Олимпийский флаг. В дальнейшем поднимался только дубликат. Почему?**
- А. Поднятый Олимпийский флаг как реликвию поместили в музее Олимпийских игр для наилучшего сохранения.
 - Б. Поднятый Олимпийский флаг вызвал такой энтузиазм болельщиков и ажиотаж среди коллекционеров, что через два дня после открытия Игр его похитили.
 - В. Поднятый Олимпийский флаг было решено сохранить как эталон.
- 14. Гребля академическая входит в олимпийскую программу с _____ года.**
- 15. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории:**
- А. Биологических потребностей
 - Б. Мотивов
 - В. Привычек
- 16. Проскальзывание лыж назад после отталкивания называется _____.**
- 17. Когда впервые были проведены первые чисто женские Олимпийские игры?**
- А. В 1922 году в Париже
 - Б. В 1913 году в Риге
 - В. В 1898 году в Париже
- 18. Напишите название страны, команда которой заняла все призовые места на 1 Олимпийских играх в прикладном виде плавания – 100 метров в матросской одежде? _____**
- 19. В _____ году впервые были разыграны олимпийские медали среди женщин в беге на 100 метров.**
- 20. Кто был последним официально записанным победителем античных олимпийских игр, победившим в 385 г. н.э. на 291 Олимпиаде в кулачном боё?**
- А. Вараздат из Артаксаты, армянский царь
 - Б. Короибос из Персии, персидский царь
 - В. Песигон из Грузии, грузинский царь
- 21. Какое название хоккейной команды пропущено в приведённых строчках известной спортивной песни?**
- «Суровый бой ведёт _____:
Мы верим мужеству отчаянных парней».
- 22. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как _____.**
- 23. Впервые Олимпийские игры были проведены на территории Азии в _____ году.**
- 24. Гигиенические факторы, физические упражнения и оздоровительные силы природы являются _____.**

25. Решите задачу.

В результате хронометража урока эксперт определил, что время, которое занимающиеся затратили на выполнение физических упражнений (Тфу), составило 27 минут, а время, затраченное на организацию деятельности учащихся, объяснение, показ (время активной не двигательной деятельности (Тад)), составило 18 минут. Запишите формулу и рассчитайте моторную плотность (МП) урока.

Формулу, расчеты и ответ запишите.

Количество правильных ответов

(_____)

Подпись _____ Ф. И. О. _____

_____ (_____)

Подпись _____ Ф. И. О. _____

2025/26 уч. год

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
7–8-е классы

ОТВЕТЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

№ вопроса	Правильный ответ	Баллы
1	А	1
2	В	1
3	А	1
4	В	1
5	В	1
6	В	1
7	Б	1
8	Б	1
9	Б	1
10	А	1
11	В	1
12	4	1
13	Б	1
14	1900	1
15	В	1
16	отдача	1
17	А	1
18	Греция	1
19	1928	1
20	А	1
21	ледовая дружина	Правильный ответ – 2 балла . Ответ с ошибками в написании слов, зачёркиваниями и исправлениями оценивается как неверный ответ – 0 баллов .
22	соскок	
23	1964	
24	средствами физического воспитания	
25	<p>Решение. Формула: МП = время выполнения физических упражнений x 100%: длительность урока $МП = 27 \times 100 : 45 = 60$ Ответ: 60 %</p>	<p>Запись верной формулы для расчета, расчет и верный ответ оценивается в 6 баллов.</p> <p>Ответ, в котором неверная запись формулы и неверные расчеты, отсутствие записи расчетов (указан только ответ) оценивается в 0 баллов.</p>

Максимальное количество баллов за работу – 34.

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап
9 – 11 классы**

1. По команде «кру-гом» выполняется следующая последовательность действий:

- А) Осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 градусов и приставляют левую ногу к правой
- Б) Осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 градусов и приставляют правую ногу к левой
- В) Ожидается команда «марш»
- Г) Поворот осуществляется в произвольном направлении

2. Кто из основоположников идей физического воспитания является автором книги «Гимнастика для юношества»?

- А) Лев Павлович Матвеев
- Б) Барон Годфруа де Блоне
- В) Пьер де Фреди, барон де Кубертен
- Г) Иоганн Кристофф Фридрих Гутс-Мут

3. Олимпийские игры 2026 года (до этого: 1956, 2006) станут третьей зимней Олимпиадой в истории этой страны.

Название страны _____

4. _____ – это способ преодоления расстояния и препятствий с помощью фазы полёта после отталкивания ногами.

5. В первой половине XIX века стали возникать различные гимнастические системы и наметились три направления в развитии гимнастики. В какой стране появилось гигиеническое направление?

- А) Греция
- Б) Италия
- В) Швеция
- Г) Испания

6. Новый Президент МОК избирается тайным голосованием на ...

- А) Четырехлетний период
- Б) Восьмилетний период
- В) Три олимпийских цикла
- Г) Четыре олимпийских цикла

7. Сколько огневых рубежей в биатлонной эстафете проходит каждая команда?

- А) 4 огневых рубежа
- Б) 8 огневых рубежей
- В) 12 огневых рубежей
- Г) 16 огневых рубежей

8. На каких летних Олимпийских играх награждать стали трех атлетов, а не двоих?

- А) III Олимпийских играх в Сент-Луисе
- Б) V Олимпийских играх в Стокгольме
- В) VII Олимпийских играх в Антверпене
- Г) II Олимпийских играх в Париже

9. На Олимпийских играх в Риме в 1960 году Абебе Бикила установил мировой рекорд в марафонском забеге. Этому рекорду 65 лет. Что особенного было в этом рекорде?

- А) олимпиада проводилась в стране рекордсмена
- Б) была жара +50 гр.
- В) соревнования проводились ночью
- Г) пробежал босиком

10. Этот борец внесен в книгу рекордов Гиннесса как спортсмен, сумевший совершить шесть бросков за одну минуту схватки.

- А) Шамиль Сериков
- Б) Александр Карелин
- В) Александр Медведь
- Г) Абдурашид Садулаев

11. В китайском Чэнду прошли Всемирные игры. В программе соревнований представлено 34 вида спорта и 60 дисциплин, в которых соревнуются около 3500 спортсменов из более чем 100 стран мира. Всего на играх разыгрывается 256 комплектов медалей. В чем особенность Всемирных игр?

- А) Самые массовые соревнования
- Б) Виды спорта, не входящие в олимпийскую программу
- В) Разыгрывается большое количество медалей
- Г) Может участвовать любой желающий

12. Неоновый жёлтый цвет теннисных мячей появился в 1972 году. Предложил изменение цвета мяча с белого на жёлтый британский телеведущий и общественный деятель сэр Дэвид Аттенбор. И в _____ году Уимблдон официально заменил цвет мяча.

13. В _____ году водное поло было включено в олимпийскую программу.

14. Эдди Иган спортсмен, который выиграл Олимпийскую медаль в летних играх (бокс) и зимних играх (_____).

- А) Прыжки с трамплина
- Б) Бобслей
- В) Конькобежный спорт
- Г) Шорт-трек

15. Начиная с какого года сроки проведения зимних Олимпийских игр были сдвинуты на 2 года относительно Летних Олимпийских игр?

- А) С 1992 года
- Б) С 1994 года
- В) С 1998 года
- Г) С 2000 года

16. В каком году мужской баскетбол впервые дебютировал на Олимпийских играх?

- А) В 1932 году в Лос-Анджелесе на 10 Олимпийских играх
- Б) В 1936 году в Берлине на 11 Олимпийских играх
- В) В 1940 году в Мельбурне на 12 Олимпийских играх
- Г) В 1948 году в Лондоне на 14 Олимпийских играх

17. Назовите имя 12-кратного победителя в беге на античных Олимпийских играх?

- А) Милан
- Б) Лионидас
- В) Короибос
- Г) Нерон

18. Что не входит в определение уровня физического развития?

- А) Вес
- Б) Рост
- В) Челночный бег 3x10
- Г) Гибкость

19. Укажите конечную цель спорта:

- А) Физическое совершенствование человека
- Б) Совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся
- В) Выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей
- Г) Развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

20. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития

какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- А) Дошкольным
- Б) Школьным
- В) Сенситивным
- Г) Базовым

21. В древности подростки, подражая взрослым, осваивали жизненно необходимые навыки и совершенствовали свои физические качества. Так возникли...

- А) Системы физического воспитания
- Б) Соревнования
- В) Физические упражнения
- Г) Методы обучения и воспитания

22. В гандболе игроки имеют право удерживать мяч в руках не более _____ секунд.
Ответ записать цифрами.

23. Единица, которой оценивается техника и красота выступления спортсмена, это – _____.

24. Как называется половина баскетбольной площадки, на которой находится своя корзина? _____

25. Перечислите группы здоровья, на которые распределяются школьники при проведении уроков физической культуры.

26. Каким способом в современном пятиборье проводятся соревнования по плаванию? Напишите название стиля _____

27. Олимпийская дисциплина, сочетающая восхождение в гору на лыжах с последующим скоростным спуском? _____

28. В _____ году король Швеции Густав VI Адольф торжественно вручил _____ (вставить фамилию спортсмена) большой кубок, на котором было выгравировано: «Королю лыж от короля Швеции Густава VI».

29. Установите соответствие между событиями и годами, когда происходили эти события.

Основана Международная федерация волейбола (ФИВБ)		1933
Чемпионаты мира по волейболу для мужчин проводятся с		1947
Чемпионаты мира по волейболу для женщин проводятся с		1949
Волейбол в программе Олимпийских игр с		1952
Чемпионаты СССР (для мужчин и женщин) проводятся с		1964

30. Заполните таблицу итогового протокола по лыжным гонкам. Спортсмены стартуют с раздельного старта, интервал 15 секунд. Старт первого участника 00:15.

Участник	Стартовый номер	Время старта	Время финиша	Чистое время	Место
Иванов С.		2:00	14:27		
Сметанин К.	18			14:03	
Чижиков А.			18:41	12:41	
Кузьмин А.	31		20:48		

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

9 – 11 классы

2025/26 уч. год

ОТВЕТЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

№ вопроса	Правильный ответ	Баллы																														
1	Б	1																														
2	Г	1																														
3	Италия	1																														
4	Прыжок	1																														
5	В	1																														
6	Б	1																														
7	Б	1																														
8	А	1																														
9	Г	1																														
10	А	1																														
11	Б	1																														
12	1986	1																														
13	1900	1																														
14	Б	1																														
15	Б	1																														
16	Б	1																														
17	Б	1																														
18	В, Г	1																														
19	В	1																														
20	В	1																														
21	В	1																														
22	З	1																														
23	балл	1																														
24	тыловая зона																															
25	основная, подготовительная, специальная																															
26	вольный стиль или кроль на груди (любой из ответов – верный)																															
27	ски-альпинизм																															
28	1954 Кузину (Кузин)																															
29	Чемпионаты СССР (для мужчин и женщин) проводятся с 1933 г. Международная федерация волейбола (ФИВБ) основана в 1947 г. Чемпионаты мира по волейболу для мужчин проводятся с 1949 г. Чемпионаты мира по волейболу для женщин с 1952 г. Волейбол в программе Олимпийских игр с 1964г.	<p>Правильный ответ – 2 балла. Ответ с ошибками в написании слов оценивается как неверный ответ – 0 баллов.</p> <p>Полный правильный ответ – 5 баллов. За каждый правильный ответ – 1 балл.</p>																														
30	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Участник</th> <th>Стартовый номер</th> <th>Время старта</th> <th>Время финиша</th> <th>Чистое время</th> <th>Место</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Иванов С.</td> <td>8</td> <td>2:00</td> <td>14:27</td> <td>12:27</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Сметанин К.</td> <td>18</td> <td>4:30</td> <td>18:33</td> <td>14:03</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Чижиков А.</td> <td>24</td> <td>6:00</td> <td>18:41</td> <td>12:41</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Кузьмин А.</td> <td>31</td> <td>7:45</td> <td>20:48</td> <td>13:03</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Участник	Стартовый номер	Время старта	Время финиша	Чистое время	Место	Иванов С.	8	2:00	14:27	12:27	1	Сметанин К.	18	4:30	18:33	14:03	4	Чижиков А.	24	6:00	18:41	12:41	2	Кузьмин А.	31	7:45	20:48	13:03	3	<p>Все ответы правильные – 8 баллов. Есть ошибки – 0 баллов.</p>
Участник	Стартовый номер	Время старта	Время финиша	Чистое время	Место																											
Иванов С.	8	2:00	14:27	12:27	1																											
Сметанин К.	18	4:30	18:33	14:03	4																											
Чижиков А.	24	6:00	18:41	12:41	2																											
Кузьмин А.	31	7:45	20:48	13:03	3																											

Максимальное количество баллов за работу – 46.

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

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

1. Требования к спортивной форме участников

- 1.1 Девушки должны быть одеты в гимнастические купальники или футболку с лосинами или тайсы, носки (**белые**). Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши должны быть одеты в футболки, майки, гимнастическое трико или спортивные шорты, не закрывающие колени, носки (**белые**).
- 1.3. Футболки или майки должны быть заправлены.
- 1.4. Упражнения выполняются без обуви в носках (**белых**), чешках или босиком.
- 1.4. Использование украшений не допускается.
- 1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается **«-0,5 баллов»** с итоговой оценки 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 приготовиться к выполнению испытания. **Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.**
- 2.7. За нарушения, указанные в п. 2.4., главный судья по виду имеет право наказать участника штрафом **«-0,5 баллов»** 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.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Судьи

- 4.1. Главный судья по виду определяет состав судейской бригады, оценивающих выступления участников.
- 4.2. Бригада состоит из 2-х судей и секретаря.
- 4.3. Бригада располагается на площадке: судьи и секретарь находятся рядом с гимнастическим снарядом, оценивают готовность участника к выполнению упражнения, не мешая выполнению испытаний, и обеспечивают техническую оценку и запись в протоколе.

5. Оборудование

5.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужёстких гимнастических матов (не менее 12 метров в длину и 1,5 метров в ширину). Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов, протокол.

6. Программа испытаний

6.1. Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов – 2 сек. Оценка действий участника и продолжительность упражнения фиксируется с момента выполнения первого движения и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения.

Судьи оценивают качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная окончательная оценка **10,0 баллов**.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или заменил его другим, оценка снижается на стоимость невыполненного элемента.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6.2. Юноши 7-8 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Равновесие на правой (левой) ноге, сгибая свободную ногу вперёд, руки в стороны «Цапля» (держать)	1.0
2.	Шаг правой (левой) прыжок со сменой прямых ног «Ножницы»	1.0
3.	Кувырок вперед в упор присев	0.5
4.	Кувырок вперед в сед ноги вместе, руки вверх	0.5
5.	Наклон (держать)	1.0
6.	Сед углом, руки в стороны (держать)	1.0
7.	Перекат назад, стойка на лопатках, с опорой руками под спину «Березка» (держать)	0.5
8.	Перекатом вперед в упор присев	0.5
9.	Кувырок назад	1.0
10	Стойка на голове с согнутыми ногами (держать) - упор присев	2.0
11	Из упора присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	1.0
12	И.п. – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

6.3. Девушки 7-8 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Равновесие на правой (левой) ноге, сгибая свободную ногу вперед, руки в стороны «Цапля» (держать)	1.0
2.	2 приставных шага (галопа) с правой (левой) ноги, 2 приставных шага (галопа) с левой (правой) ноги, прыжок со сменой согнутых ног «Козлик»	1.0+1.0
3.	Упор присев, кувырок вперед в группировке в упор присев	1.0
4.	Кувырок назад в упор присев	1.5
5.	Перекат назад, стойка на лопатках, с опорой руками под спину «Березка» (держать)	1.0
6.	Лечь на спину, «Мост» (держать)	2.0
7.	Лечь на спину, перекат вперед в группировке в упор присев	0.5
8.	Из положения упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	1.0
9.	И.п. – основная стойка	

	Максимальная оценка	10.0
--	---------------------	------

6.4. Юноши 9-11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Равновесие на правой (левой) ноге, свободная нога прямая назад, руки в стороны «Ласточка» (держать)	1.0
2.	Переворот боком «Колесо»	1.0
3.	Переворот боком «Колесо»	1.0
4.	Поворот на 90° по ходу движения - кувырок назад согнувшись в основную стойку	1.0
5.	Кувырок вперед с прямых ног в упор присев	1.0
6.	Прыжок в упор лежа	0.2
7.	Поворот на 180° в упор лёжа сзади	0.2
8.	Наклон вперед «Складка» (держать)	1.0
9.	Перекатом назад - стойка на лопатках без помощи рук «Березка» (держать)	0.5
10.	Перекатом вперед - упор присев	0.1
11.	Стойка на голове силой с прямыми ногами (держать), упор присев, встать	2.0
12.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1.0
13.	И.п. – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

6.5. Девушки 9-11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Равновесие на правой (левой) ноге вперед, свободная нога прямая вперед, руки в стороны (держать),	1.0
2.	Шагом вперед и вторым шагом одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед	1.0
3.	2 приставных шага (галопа) с правой (левой) ноги, 2 приставных шага (галопа) с левой (правой) ноги, прыжок со сменой прямых ног «Ножницы»	0.5+0.5
4.	Стоя ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, руки вверх	0.5
5.	Наклон вперед, руки вверх (держать)	1.0
6.	Лечь на спину, ноги вместе, руки вверх	0.2
7.	«Мост» (держать)	1.0
8.	Лечь на спину - стойка на лопатках без помощи рук «Березка» (держать)	0.5
9.	Перекатом вперед – упор присев	0.3
10.	Кувырок назад в упор присев	1.0
11.	Кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, встать с поворотом на 180 °	0.5
12.	Переворот боком («колесо»)	1.0
13.	Приставляя ногу, прыжок с поворотом на 360°	1.0
	И.п – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

7. Оценка исполнения

7.1. Судьи оценивают правильность выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения, форме.

7.2. Ошибки исполнения могут быть:

№	Отсутствие или невыполнение обязательных элементов	стоимость элемента (балл)
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	- 1,0
2.	Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	до 0,5
3.	Отклонение от оси движения; выход за пределы акробатической дорожки	до 0,5 каждый раз
4.	Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами	- 0,3 каждый раз
5.	Пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	Упражнение прекращается
6.	Фиксация статического элемента менее 2 секунд	- 1,0
7.	Задержка начала упражнения более 20 секунд	- 0,5
8.	Задержка начала упражнения более 30 секунд	Упражнение не оценивается
9.	Повторное выполнение элемента после неудачного начала	- 0,5
10.	Падение	- 1,0
11.	Ошибки приземления при завершении элемента	- до 0,4
12.	Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,3
13.	Продолжительность выполнения упражнения более 60 сек	- 0,5
14.	Продолжительность выполнения упражнения более 75 сек	упражнение прекращается
15.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	после предупреждения сбавка 0,5

8. Окончательная оценка

8.1. Окончательная оценка выводится за правильное техническое выполненных упражнений и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения (п.2.4.) и п. 1.5, но не может превышать 10,00 баллов.

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

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

1. Требования к спортивной форме участников

1.1. Участники должны быть одеты в футболку (спортивную майку), заправленную в спортивные трусы (шорты) или лосины (тайсы), и кроссовки (кеды) с нескользкой подошвой.
1.2. Использование украшений не допускается.

1.3. Нарушение требований к спортивной форме наказывается «+2 сек.» 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!» или **свисток**, после которой выполняется задание.

2.8. За нарушения, указанные в п. 2.4., главный судья по виду имеет право наказать участника штрафом «+2 сек.» 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 по виду 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 выполнению испытаний, и обеспечивают техническую оценку и временную оценку, секретарь выполняет запись в протоколе.

5. Оборудование

5.1. Школьный спортивный зал 24 x 12 метров. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в волейбол.

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

5.3. 1 медицинбол (утяжеленный мяч 1 кг), 2 баскетбольных мяча, 3 теннисных мяча, электронный секундомер, свисток, протокол.

6. Программа испытаний

6.1. Челночный бег (7 по 9 м.) с мячами. Выполняется в спортивном зале по разметке волейбольной площадки.

По команде судьи «Приготовиться!» участник подходит к линии «СТАРТ» (обруч №1) и встает в него. На другой линии на расстоянии 9 метров в обруче №2 («ФИНИШ») находятся мячи (утяжеленный мяч 1 кг, 2 баскетбольных мяча, 3 теннисных мяча). **Обручи рекомендуется закрепить бумажным скотчем к полу.**

По готовности участник поднимает руку вверх.

По команде «Внимание!» участник принимает положение высокого старта.

Выполнение: по команде «Марш!» участник стартует из обруча №1 («СТАРТ») и бежит к противоположной линии (обруч №2). Подбежав к нему, берет медицинбол (утяжеленный мяч 1 кг), поворачивается и бежит обратно к обручу №1 и кладет мяч в обруч. Поворачивается и бежит к обручу №2. Подбежав к нему, берет 2 баскетбольных мяча, поворачивается и бежит обратно к обручу №1 и кладет мячи в обруч. Поворачивается и бежит к обручу №2. Подбежав к нему, берет 3 теннисных мяча, поворачивается и бежит обратно к обручу №1 и кладет мячи в обруч. Поворачивается и бежит в обруч №2 «ФИНИШ», встает в него и поднимает руку вверх. Показывая, что участник упражнение закончил. Секундомер выключается.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6.2. Условия выполнения и ошибки:

- не зафиксирован мяч в обруче (находится вне обруча - выкатился, отскочил), после выполнения упражнения **+2 секунды**;

- нарушение последовательности (переноски мячей) выполнения упражнения **+15 секунд**.

6.3. **Оценка исполнения.** Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды. Окончательная оценка включает в себя время преодоления, штрафное время и сбавки председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения (п. 2.4. и п. 1.5).

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

**Регламент испытаний по спортивным играм
Юноши и девушки, 7–11-е классы**

1. Требования к спортивной форме участников

- 1.1. Участники должны быть одеты в футболку (спортивную майку), заправленную в спортивные трусы (шорты) или лосины (тайсы), и кроссовки (кеды) с нескользкой подошвой.
- 1.2. Использование украшений не допускается.

1.3. Нарушение требований к спортивной форме наказывается «+2 сек.» 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!» или **свисток**, после которой выполняется задание.

2.8. За нарушения, указанные в п. 2.4., главный судья по виду имеет право наказать участника штрафом «+2 сек.» 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 по виду 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 выполнению испытаний, и обеспечивают техническую оценку и временную оценку, секретарь выполняет запись в протоколе.

5. Оборудование

5.1. Школьный спортивный зал 24 x 12 метров.

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

5.3. Волейбольный мяч 1 шт., баскетбольный мяч 1 шт. (№7 для 9-11 юноши, №6 для 7-8 класс, 9-11 девушки), мяч для мини - футбола 1 шт., конусы 2 шт., гимнастическая скамья длиной 2-3 метра, кубик с гранью 5-10 см, флорбольная клюшка «прямая» и мяч, секундомер, свисток, протокол.

6. Программа испытаний

6.1. 7-8 класс.

Участник находится перед футбольным мячом. По команде марш участник выполняет 5 передач футбольным мячом в скамью или в стену, расстояние между конусами 1 метр. Передачи необходимо выполнять до линии отметки, перед выполнением передачи мяч можно останавливать ногой или вести. После пятой передачи фиксирует мяч на полу ногой. На месте начала выполнения упражнения.

Затем бежит к флорльному мячу и выполняет обведение кубика по кругу, по три круга в каждую сторону. Клюшка для флорбола прямая. После выполнения упражнения мяч зафиксировать (можно ногой).

Затем бежит к баскетльному мячу и выполняет ведение по прямой к гимнастической скамье, ведет мяч по гимнастической скамье, ведет мяч к баскетльному кольцу и выполняет бросок после ведения и двух шагов.

Затем, перемещается к волейльному мячу (мяч находится за линией штрафного броска в баскетболе) и выполняет нижнюю прямую подачу в баскетльный щит, ловит волейбольный мяч и фиксирует его на площадке, секундомер останавливается.

Для ловли мяча можно перемещаться.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6.2. 9-11 класс.

Участник находится перед футбольным мячом. По команде марш участник выполняет 5 передач футбольным мячом в скамью или в стену, расстояние между конусами 1 метр. Передачи необходимо выполнять до линии отметки, перед выполнением передачи мяч можно останавливать ногой или вести. После пятой передачи фиксирует мяч на полу ногой. На месте начала выполнения упражнения.

Затем бежит к флорльному мячу и выполняет обведение кубика по кругу, по три круга в каждую сторону. Клюшка для флорбола прямая. После выполнения упражнения мяч зафиксировать (можно ногой).

Затем бежит к баскетльному мячу и выполняет ведение по прямой к гимнастической скамье, ведет мяч по гимнастической скамье, далее бросок со штрафной линии баскетльной площадки.

Затем перемещается к волейльному мячу (мяч находится за линией трехочкового броска в баскетболе) и выполняет верхнюю прямую подачу в баскетльный щит, ловит волейбольный мяч и фиксирует его на площадке, секундомер останавливается.

Для ловли мяча можно перемещаться.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6.3. Разметка площадки.

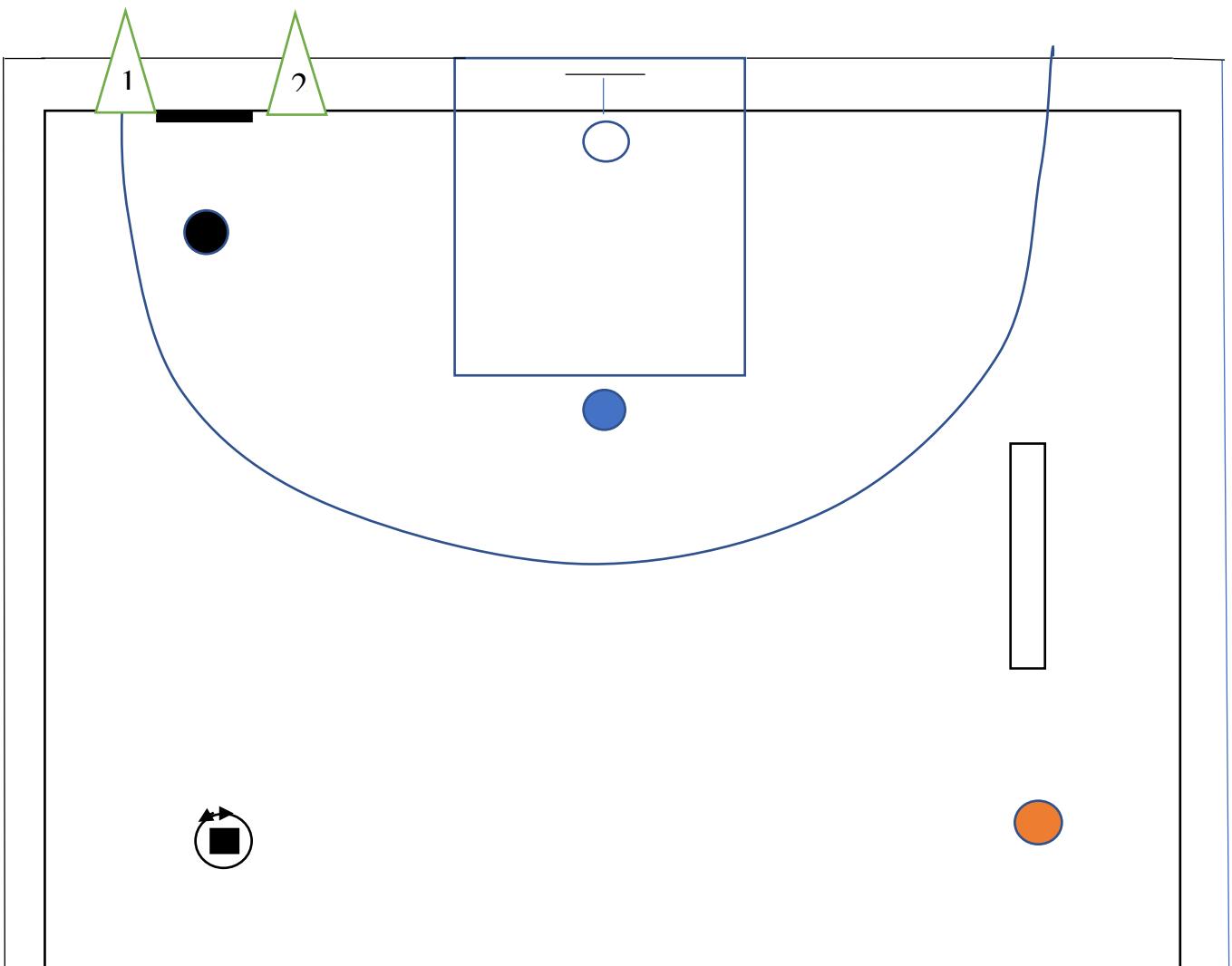
Конус №1 находится на расстоянии 1,5 метра от боковой линии волейбольной площадки. Расстояние между конусами №1 и №2 - 1 метр.

Линия передачи футбольного мяча находится на расстоянии в 2 метрах от конусов.

Кубик для обводки, клюшка, флорбольный мяч находится на расстоянии 1,5 метра от боковой линии волейбольной площадки и 1,5 метра от центральной линии.

Баскетбольный мяч находится на расстоянии 1,5 метра от боковой линии волейбольной площадки и 1,5 метра от центральной линии. Скамья находится на расстоянии 2 метра от баскетбольного мяча. Длина скамьи 2-3 метра.

Волейбольный мяч находится на линии штрафного броска в баскетболе для 7-9 классов, на линии трехочкового броска в баскетболе для 9-11 классов, по центру баскетбольного щита.



6.4. Условия выполнения и ошибки:

Футбол	непопадание между конусами, касание конуса (за каждый удар) + 2 секунды выполнение передачи с линии или после + 2 секунды не зафиксированный мяч, после выполнения упражнения + 5 секунд
Флорбол	остановка мяча рукой, выход за пределы волейбольной площадки + 2 секунды не зафиксированный мяч, после выполнения упражнения + 5 секунд
Баскетбол	нарушение правил владения мячом (пробежка, двойное ведение) + 2 секунды потеря мяча при ведении по скамье + 5 секунд промах при броске + 5 секунд заступ на линию штрафного броска + 5 секунд бросок ближе линии штрафного броска + 5 секунд бросок мяча после ведения не указанным способом + 10 секунд
Волейбол	заступ при подаче + 5 секунд не попадание в щит после подачи + 5 секунд не зафиксированный мяч, после выполнения упражнения + 5 секунд подача не указанным способом + 10 секунд

6.5. Оценка исполнения. Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды. Окончательная оценка включает в себя время преодоления, штрафное время и сбавки председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения (п. 2.4. и п. 1.5).