

**ТЕКСТЫ ЗАДАНИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2023-2024 УЧЕБНОМ ГОДУ
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

17-18 ноября 2023 г.

ПРОГРАММА
муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету
«Физическая культура» в 2023– 2024 учебном году
срок проведения: 18- 19 ноября 2023 года

Задание составлено на основе методических рекомендаций по проведению школьного и муниципального этапов Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2023/2024 учебном году, электронная почта (nnch01@mail.ru).

Форма проведения олимпиады – **очная**. При проведении олимпиады допускается использование информационно-коммуникационных технологий в части организации выполнения олимпиадных заданий, анализа и показа олимпиадных заданий, процедуры апелляции при условии соблюдения требований законодательства Российской Федерации в области защиты персональных данных. Рабочим языком проведения олимпиады является русский язык. Участие в олимпиаде индивидуальное, олимпиадные задания выполняются участником самостоятельно, без помощи посторонних лиц.

**Обязательные требования к участникам олимпиады
и судейским бригадам.**

Участники олимпиады обязаны иметь и соблюдать:

- допуск врача к Олимпиаде по физической культуре;

Спортивные площадки, спортивный инвентарь и спортивное оборудование должны быть подготовлены к выступлению участников Олимпиады в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами Роспотребнадзора.

Содержание конкурсных испытаний

Муниципальный этап олимпиады представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (общей) школы - юношей и девушек (раздельно).

Для выполнения заданий муниципального этапа олимпиады, обучающиеся образовательных организаций, делятся на 4 (четыре группы): юноши 7-8 классов, девушки 7-8 классов, юноши 9-11 классов и девушки 9-11 классов. В этих же группах определяются победители и призеры муниципального этапа.

Муниципальный этап олимпиады состоит из двух видов индивидуальных испытаний участников: теоретико-методического и практического.

Теоретико-методическое испытание является обязательным заключается в ответах на тестовые вопросы. Продолжительность теоретико-методического испытания для всех групп участников – **45 (сорок пять) минут**.

Практические испытания заключаются в выполнении заданий по разделам:

1) гимнастика, 2) спортивные игры (баскетбол) – **обязательные испытания**, 3) легкая атлетика или прикладная физическая культура - **по выбору** в зависимости от условий проведения данного испытания.

I. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАСТИКА (акробатика)

**девочки 7-8 классы и девушки 9-11 классы,
мальчики 7-8 классы и юноши 9-11 классы**

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ

Испытания девушек и юношей (раздельно) проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0 баллов**.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов «**держать**» не менее **3 секунд**, «**обозначить**» - не менее **1 секунды**.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам**. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0 баллам**, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет **20,0 баллов**.

Если участник не сумел выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалось менее **6,0 баллов**, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0 баллов**.

Продолжительность выполнения упражнения девочками/девушками и мальчиками/юношами не должна превышать **1 минуту 15 секунд**.

ДЕВОЧКИ (7-8 классы)

И.п. – основная стойка. Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка»), (**держать**) - приставить ногу правую (левую) в стойку, руки вверх.....1,0 балл;

2. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны, повернуться в сторону движения – приставляя правую (левую) ногу в упор присев.....2,0 балла;

3. Кувырок вперед в упор присев (**0,5 балла**), перекат назад стойка на лопатках с помощью рук (**держать**) сгибаясь принять сед в группировке (**0,5 балла**)...1,0 балл;

4. Сед углом, руки в стороны, (**обозначить**) (**0,5 баллов**), лечь на спину руки вверх – согнуть руки и ноги «мост» (**держать**) поворот направо(налево) в упор присев (**1,0 балл**)- встать руки в вверх прыжок вверх с поворотом на 180° (**0,5 баллов**).....2,0 балла;

5. Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») – **0,5 балла**, шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»)- **0,5 балла**, приставить правую(левую), основная стойка..... 1,0 балл;

6. Кувырок вперед (**0,5 балла**) – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь(**0,5 баллов**).....1,0 балл;

7. Кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**) - прыжок вверх с поворотом на 360°(**1,0 балл**).....2,0 балла.

ДЕВУШКИ (9-11 классы)

И.п. – основная стойка, боком по направлению движения.

1. Упор присев – встать на левое (правое) колено, правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – перекат боком, ноги врозь в стойку на правое (левое) колено, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны (**0,5 балла**) – опираясь на руки, приставить левую (правую) упор присев – встать, фронтальное равновесие с захватом, (**держать**) (**0,5 балла**), приставить правую(левую) с поворотом налево (направо) в основную стойку.....1,0 балл;

2. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») (слитно) (**2,0 балла**) в стойку ноги врозь – поворот спиной в сторону движения. Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (**0,5 балла**), шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») (**0,5 балла**), приставить правую(левую), основная стойка 3,0 балла;

3. Полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад – книзу («старт пловца») кувырок вперед (0,5 балла) – прыжок вверх с поворотом на 180°(0,5 балла).....1,0 балл;
4. Прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, «мост» **держат** (1,0 балл) – лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, стойка на лопатках без помощи рук , **держат** (0,5 балла) – пережат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны , **держат** (0,5 балла), - опуская прямые ноги, наклон вперед, **обозначить**, кувырок назад, выпрямиться в основную стойку (0,5 балла).....2,5 балла;
5. Кувырок вперед (0,5 балла) и прыжок вверх с поворотом на 360°(1,0 балл).....1,5 балла;
6. Кувырок вперед прыжком (0,5 балла) и прыжок вверх прогнувшись ноги вместе(0,5 балла) 1,0 балл;

МАЛЬЧИКИ (7-8 классы)

И.п. – основная стойка

1. Правую (левую) в сторону на носок боковое равновесие , **держат**, (1,0 балл), приставить левую (правую) упор присев толчком двух ног стойка на голове и руках , **держат** (1,0 балл) – сгибая ноги в упор присев.....2,0 балл
2. Пережат назад в стойку на лопатках , **держат** (1,0 балл), пережат вперед согнувшись в сед – наклон вперед **обозначить**, кувырок назад (0,5 балла), кувырок назад в в упор стоя согнувшись, выпрямляясь , стойка руки вверх (1,0 балл).....2,5 балла;
3. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл +1,0 балл) – приставляя ногу поворот в направлении движения, кувырок вперед (0,5 балла), прыжок вверх с поворотом на 180°(0,5 балла).....3,0 балла;
4. Махом одной, толчком другой стойка на руках, **обозначить** - кувырок вперед в стойку руки вверх (1,0 балл).....1,0 балл;
5. Кувырок вперед (0,5 балла) – прыжок вверх с поворотом на 360 ° (1,0 балл).....1,5 балла.

ЮНОШИ (9-11классы)

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, **обозначить** - кувырок вперед (**1,0 балл**) выпрямиться в стойку руки вверх, прыжком стойка ноги врозь силой согнувшись стойка на голове и руках **держат** (**1,0 балл**), сгибая ноги в упор присев.....**2,0 балла;**
2. Встать махом одной, толчком другой два переворота в сторону (слитно) в стойку ноги врозь (**1,0 балл**) – приставляя ногу, поворот в направлении движения, прыжок вверх с поворотом на 180 ° (**0,5 балла**), шагом вперед, равновесие руки в стороны («Ласточка»), **держат** (**1,0 балл**).....**2,5 балла;**
3. Приставляя правую (левую) ногу, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны, **обозначить** (**0,5 балла**) – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук **держат**(**1,0 балл**) , перекат вперед в сед с наклоном вперед руки вверх, **обозначить** (**0,5 балла**).....**2,0 балла;**
4. Кувырок назад в группировке (**0,5 балла**), кувырок назад в упор стоя согнувшись(**1,0 балл**) и выпрямляясь , стойка, руки в стороны.....**1,5 балла;**
5. Полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад – книзу («старт пловца») кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**) – прыжок вверх с поворотом на 360 ° (**1,0 балл**)**2,0 балла;**

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

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, гимнастическое трико должно плотно облегать ногу, а спортивные шорты не должны закрывать колени.
- 1.3. Футболки (у девушек) и майки (у юношей) не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- 1.5. Использование ювелирных украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надежно закрепленных на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи вправе сделать **сбавку, равную 0,5 балла**.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

- 2.1. Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.
- 2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- 2.3. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.
- 2.4. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.5. Если акробатическое упражнение выполняется мальчиками/юношами и девочками/девушками более **1 минуты 15 секунд**, оно прекращается и оценивается только выполненная часть. За **10 секунд** до окончания указанного времени, подается предупреждающий сигнал.
- 2.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **5 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только выполненная часть.
- 2.7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5 балла**.
- 2.8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (гимнастическом настиле) и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- 2.9. Оказанная участнику при выполнении упражнения помощь наказывается сбавкой **1,0 балл** или сбавка стоимости элемента.
- 2.10. Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото- и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.
- 2.11. Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.12. За нарушения, указанные в п. 2.10 – **Главный судья имеет право удалить представителя делегации из зала**. За нарушение, предусмотренное п. 2.11, участник может быть наказан снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного нарушения – отстранен 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 – освещения, задымление помещения, появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.
- 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 свое упражнение сначала, после выступления всех других 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 разминка из расчёта не более **20 секунд** на одного человека.

5. Судьи

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из главного судьи и двух судейских бригад.

5.3. Бригада «А», оценивает трудность выполненного упражнения, бригада «В» оценивает технику и стиль исполнения.

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

6. Оценка исполнения

Оценка трудности упражнения бригадой «А»:

6.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0 баллов**.

6.2. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0 баллов**.

6.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента.

6.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

6.5. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалось менее **6,0 баллов**, упражнение считается не выполненным и участник получает **0, 0 баллов**.

Оценка за технику и стиль исполнения упражнения бригадой «В»:

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

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

6.8. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0 баллов** сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

6.9. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1- 0,2 балла**, средними – **0,3-0,4 балла**, грубыми – **0,5 балла**. Невыполнения акробатического элемента в гимнастической комбинации, снимается стоимость акробатического элемента. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказываются сбавкой – **0,5 балла**.

6.10. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента **менее 3 секунд**; «обозначить» - **не менее 1 секунды**.
- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

7. Окончательная оценка

7.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А» равная **10,0** баллам, и оценки за исполнение, выставленной бригадой «В» равная **10,0** баллам. Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения. Из полученной суммы вычитываются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения и за неспортивное поведение участника.

7.2. Окончательная оценка максимально может быть равна **20,00 баллам**.

8. Оборудование

7.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3см, размером не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,0** метра, полностью свободная от посторонних предметов.

9. Протесты

9.1. Протест подается самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в порядке, установленном Жюри олимпиады. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

9.2. Протест может быть подан на оценку, выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки главного судьи не принимаются.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Комплексное испытание по спортивным играм проводится в виде выполнения комбинации из набора технических элементов по баскетболу для девочек/ мальчиков - 7-8 классы, девушек / юношей 9-11 классы.

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи испытания;
- судей.

2. Спортивная форма

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
- 2.2. Использование ювелирных украшений и часов не допускается.
- 2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к практическому испытанию.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя каждого участника. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая им вверх рука. После этого дается сигнал к началу выполнения испытания.

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

3.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

3.6. Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото- и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.

3.7. За нарушения, указанные в п. 3.6 – Главный судья имеет право удалить представителя делегации из спортивного зала.

4. Повторное выступление

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

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

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

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

5. Разминка.

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 3 минут на одну смену.

6. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

7. Оценка испытаний

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- участник не поднимает двумя руками мячи №№1;2;4 - **+ 3 сек (за каждый мяч);**
- за не точное попадание броска мяча №1 совершенного после двух шагов из-под щита и бросок выполнен не правой рукой – **+ 10 сек;**
- за неточное попадание броска мяча №2 совершенного после двух шагов из-под щита и бросок выполнен не левой рукой – **+ 10 сек;**
- за не точное попадание броска мяча №4 совершенного после двух шагов из-под щита и бросок выполнен не правой рукой – **+ 10 сек;**
- если участник перемещается не приставными шагами - **+ 3 сек (за каждый шаг);**
- если участник начал перемещаться приставными шагами не правильным боком - **+ 3 сек;**
- пропуск обводки одного из конусов - **+ 3 сек;**
- не точное попадание штрафного броска мяча №3 - **+ 5 сек;**
- при ведении мяча №4 участник мячом задевает 3-х очковую линию - **+ 3 сек;**
- за каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание и сбивание конуса) участнику к его фактическому времени за каждое нарушение - **+ 3 сек.**

8. Оборудование

7.1. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол.

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

7.3.11 конусов, 4(четыре) баскетбольных мячей: (девушки – б/мяч №6; мяча - юноши – б/мяч №7), баскетбольные корзины.

7.4. Секундомеры, свисток, флажки.

9. Программа выступления

Участник находится на центральной линии лицом вперед к баскетбольному мячу №1. По сигналу судьи участник двумя руками берет мяч №1, и правой рукой начинает ведение мяча к конусу №1 и обводит его с правой стороны, далее обводит конус №2 с левой стороны, обводит с правой стороны №3 расстояние между конусами 2м, и правой рукой выполняет бросок в корзину используя двухшажную технику. После выполнения броска участник бежит к мячу №2, двумя руками берет мяч №2 и левой рукой начинает ведение мяча к конусу №4 и обводит его с левой стороны, далее обводит с правой стороны конус №5, обводит с левой стороны конус №6 расстояние между конусами 2м, и левой рукой выполняет бросок в корзину используя двухшажную технику.

После выполнения броска участник бежит к конусу №7, и начинает перемещаться приставными шагами левым боком к конусу №8, затем выполняет поворот и перемещается приставными шагами правым боком конусу №9, далее участник бежит к мячу №3 берет мяч №3 и выполняет штрафной бросок, выполнив бросок участник бежит к мячу №4 и берет мяч №4 двумя руками, начинает ведение правой рукой за 3-х очковой линией и обводит конус №10 правой рукой далее обводит с левой стороны конус №11 перекладывает мяч в правую руку и выполняет бросок в корзину используя двухшажную технику.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков по кольцу. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола площадки после броска в корзину после двухшажной техники.

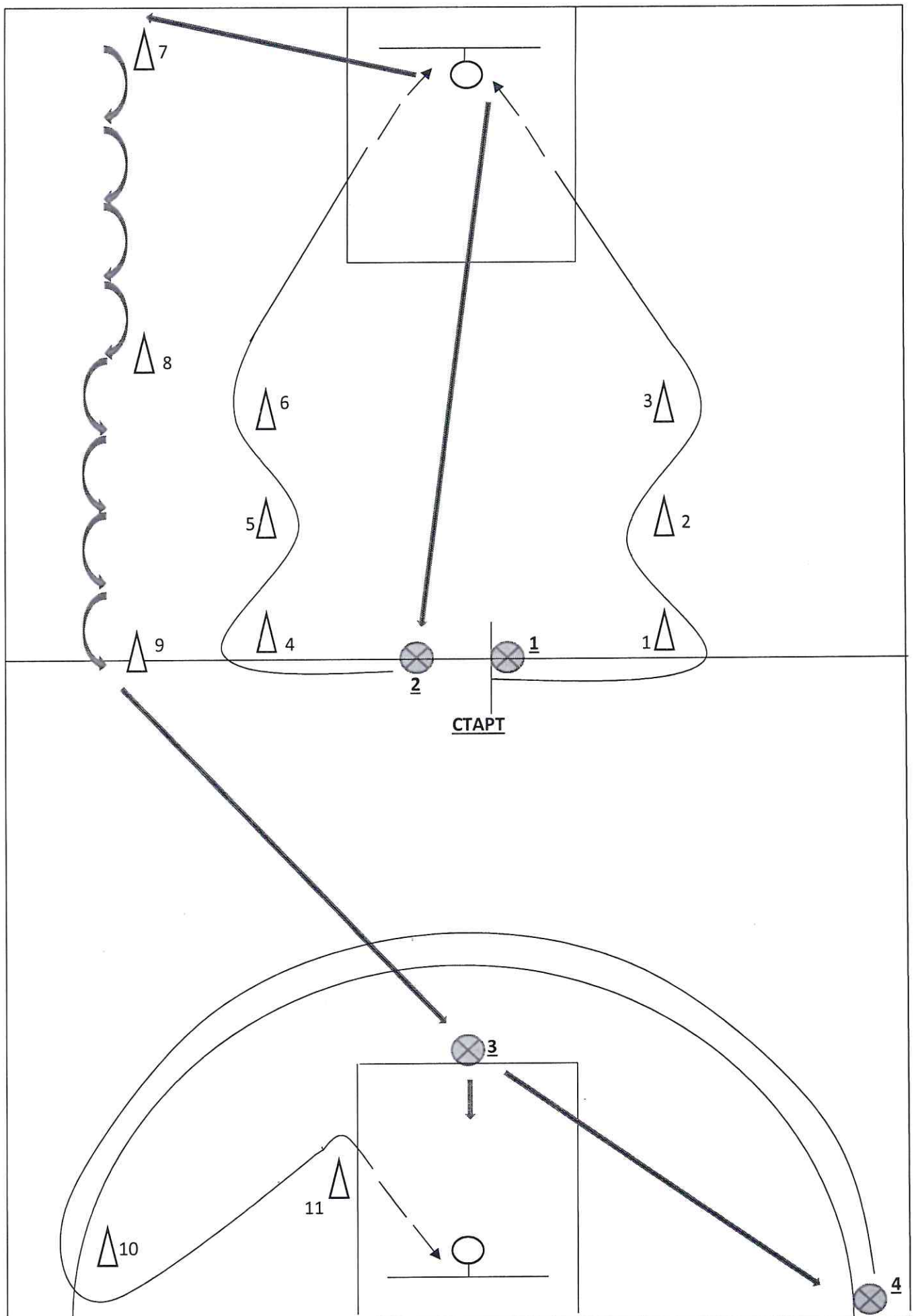
Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. За нарушение этого требования главный судья имеет право оштрафовать участника (+ 10 секунд к общему времени).

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

Если участник останавливается и уходит с площадки не выполнив комбинацию, он получает **0,0 баллов** в этом испытании.

СМОТРЕТЬ – ПРИЛОЖЕНИЕ №1 - схема конкурсного испытания
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».

Схема конкурсного испытания «Спортивные игры» (баскетбол)



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(по ВЫБОРУ)

Конкурсное испытание проводится на основе действующих правил ИААФ, раздельно среди девушек и юношей и заключается в преодолении дистанции (на стадионе или в манеже):

девочки/девушки: 7-8 /9-11 классов: бег 500 м.

мальчики/юноши: 7-8 / 9-11 классов: бег 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1.Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи
- судей.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты (штаны), футболку (куртку) и кроссовки (шиповки).

2.2. Использование ювелирных украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (+5 секунд) или не допущен к испытаниям.

2.4. В случае неявки на «Старт», участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0,0 баллов в испытании.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам в соответствии со стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть четко объявлены его имя фамилия, и стартовый номер каждого участника.

3.2. Оценка действий участника начинается с момента принятия «Высокого старта».

3.3. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.4. Все участники одного забега должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения, указанные в п.п. 3.3. и 3.4. главный судья имеет право наказать участника штрафом (+ 5 секунд), а в случае грубого нарушения – отстранить участника от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

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

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

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения.

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

6. Судьи

6.1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Время выступления

Запуск секундомера осуществляется командой стартера (выстрел, отмахка флажком), сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

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

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

8. Оборудование:

Испытание выполняется на легкоатлетическом стадионе или в легкоатлетическом манеже.

При проведении испытаний по легкой атлетике необходимо иметь соответствующие оборудование и инвентарь: секундомеры (не менее двух), стартовые номера участников.