

**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).