

УПРАЖНЕНИЯ (тесты) по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для МАЛЬЧИКОВ

№	Упражнения (тесты)	Оценка в баллах <i>(вычисляется автоматически)</i>									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1 – 2 классы		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8	10.1	10.4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	170	165	160	155	150	140	130	120	115
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	55	50	45	40	35	30	25	17	9	7
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с.)	32	30	28	27	26	25	24	23	22	20
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3 – 4 классы		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8	10.0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	180	175	170	165	160	140	130	125	115
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	60	55	50	45	40	35	30	16	12	9
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с.)	34	32	30	29	28	27	26	25	23	21
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	13	12	11	10	9	7	5	3	2
5 – 6 классы		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	190	185	180	175	160	150	145	135	125
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	65	60	55	50	45	40	35	20	14	12
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с.)	36	34	32	30	29	28	27	26	24	22
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	16	15	14	13	12	10	8	7	4	3
7 – 8 классы		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	205	200	195	190	185	175	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 1 мин.)	75	70	65	60	55	50	47	40	36	30
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	18	17	16	15	14	13	10	9	6	4

УПРАЖНЕНИЯ (тесты) по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для ДЕВОЧЕК

№	Упражнения (тесты)	Оценка в баллах <i>(вычисляется автоматически)</i>									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1 – 2 классы											
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.7	9.8	10.2	10.7	10.9
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	165	160	155	150	145	135	125	115	110
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	32	29	26	23	20	17	14	11	5	4
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с.)	30	29	28	27	25	23	21	19	17	15
5	Прыжки на скакалке (количество раз за 30 с.)	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10
3 – 4 классы											
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	10.0	10.4	10.8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	175	170	165	160	150	140	130	125	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	36	33	30	27	24	20	16	12	7	5
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с.)	32	31	30	29	27	25	23	21	19	17
5	Прыжки на скакалке (количество раз за 30 с.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
5 – 6 классы											
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.8	10.2	10.6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	185	180	175	170	165	155	145	140	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	41	38	35	32	29	25	21	14	8	7
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с.)	35	34	33	32	30	28	26	24	22	20
5	Прыжки на скакалке (количество раз за 30 с.)	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
7 – 8 классы											
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.6	10.0	10.4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	195	190	185	180	175	165	155	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	43	40	37	34	31	27	23	15	9	7
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 1 мин.)	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
5	Прыжки на скакалке (количество раз за 30 с.)	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

1. Челночный бег 3х10 м (мальчики, девочки)

Проводится на площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью, длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10 метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями (стартовая и финишная черта). Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее рукой и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека. Результат фиксируется до 0,1 секунды.

! Ошибки (упражнение (тест) не засчитывается): 1) участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); 2) помехи другим участникам; 3) участник не касается линии рукой.

2. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (мальчики, девочки)

Выполняются в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

! Ошибки (упражнение (тест) не засчитывается): 1) заступ за линию отталкивания или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами поочередно.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики, девочки)

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью фиксатора высотой не более 5 см от пола, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение упражнения (теста). Дается одна попытка. Темп выполнения произвольный. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в исходном положении в течение 3 минут.

Участник имеет право: 1) выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением; 2) отдыхать в исходном положении.

Участнику запрещено: 1) задерживаться с принятием исходного положения после команды «Начинайте!»; 2) во время отдыха нарушать исходное положение; 3) создавать упоры для ног; 4) касаться бедрами пола; 5) разводить локти относительно осевой линии туловища более, чем на 45°; 6) делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем; 7) останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук; 8) касаться платформы грудью более 1 с.

! Ошибки (упражнение (тест) не засчитывается): 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 в исходном положении; 4) поочередное разгибание рук; 5) разведение локтей относительно туловища более чем на 45°; 6) отсутствие касания грудью фиксатора.

4. **Подтягивание из виса на высокой перекладине** (мальчики)

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение упражнения (теста). Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Пауза между повторениями не должна превышать 3-х секунд.

Участник обязан: 1) из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины; 2) опуститься в вис; 2) самостоятельно остановить раскачивание.

! Ошибки (упражнение (тест) не засчитывается): 1) нанесение на ладони или гриф клеящих веществ; 2) применение накладок; 3) отталкивание от пола и касание других предметов; 4) «рывки», «взмахи», волны ногами или туловищем; 5) разведение и сгибание ног; 6) сгибание рук поочередно; 7) опускание в вис на согнутые руки; 8) вис на одной руке; 9) отпускание хвата, раскрыв ладонь; 10) перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь.

5. **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (мальчики, девочки)

Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий в одной попытке за определенное время, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Время выполнения упражнения для участников из 1-6 классов – 30 секунд, для участников из 7-8 классов – 1 минута.

! Ошибки (упражнение (тест) не засчитывается): 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза.

6. **Прыжки на скакалке** (девочки)

Прыжки выполняются на двух ногах с одинарным вращением в течение 30 секунд. Дается одна попытка. Фиксируется количество правильно выполненных прыжков.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Проведение тестов по физической культуре разрешается в спортсооружениях и местах, принятых в эксплуатацию комиссиями и при условии наличия актов технического обследования их готовности. Ответственность за обеспечение безопасности участников и зрителей во время проведения тестов возлагается на судейскую коллегию. Ответственность за безопасность участников соревнований на время командирования возлагается на представителей команд.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Личные **результаты участников** (количество секунд, раз, сантиметров...) **вносятся в протокол** соответствующего этапа Олимпиады в кабинете куратора на сайте Олимпиады **в режиме онлайн**.

Перевод результатов в 10-ти балльную систему в соответствии с таблицей оценки результатов тестовых испытаний в рамках Республиканской олимпиады школьников на Кубок имени Ю.А. Гагарина **осуществляется автоматически!**

Также **автоматически определяется место**, занятое участником при выполнении каждого упражнения (теста), и **сумма мест** при выполнении всех пяти тестов.

Победители определяются отдельно среди мальчиков и девочек 1-8 классов:

- 1) **по сумме набранных баллов по всем пяти тестам;**
- 2) при выполнении одного норматива выше десяти баллов добавляется один балл к общим набранным. Дополнительно можно набрать не более 5 баллов по всем пяти тестам.

При совпадении количества баллов, **предпочтение отдается участнику, имеющему минимальную сумму мест** при выполнении всех тестов!

При определении победителя необходимо, чтобы все тесты были оценены на один балл и выше.

Участники, не ставшие победителями, признаются **призерами** соответствующего этапа Олимпиады, если при выполнении всех пяти тестов ими набрано **не менее 25 баллов**.

В случаях нарушения участником техники выполнения упражнений (тестов), отказа участника от выполнения инструкций судей, вмешательства родителей участника или его представителей в порядок проведения Олимпиады, а также в работу судей при фиксации и подсчитывании результатов, участник может быть дисквалифицирован, результат участника – аннулирован!