

**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 секунды** к итоговому времени 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 по виду имеет право наказать участника штрафом **+2 секунды** к итоговому времени 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 при выполнении испытаний, и обеспечивают техническую оценку и 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. Темповая дорожка, конус, набивной мяч 1 кг, обруч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, брусок (50 X 50 X 100), теннисный мяч, измерительная лента, электронный секундомер, свисток, протокол.

6. Программа испытаний

Лёгкая атлетика представлена в виде полосы, в которую включены прыжок в длину с места, шаги на темповой лесенке и челночный бег с предметом 5 X 9 м.

По команде судьи «НА СТАРТ» участник подходит к линии старта (станция № 1). Принимает исходное положение «Старт пловца» по команде «ВНИМАНИЕ». По команде «МАРШ!» участник выполняет прыжок в длину с места за нормативную линию.

Юноши: 7-й класс – 180 см; 8-й класс – 190 см; 9-й класс – 210 см; 10-й класс – 220 см; 11-й класс – 240 см.

Девушки: 7-й класс – 170 см; 8-й класс – 175 см; 9-й класс – 180 см; 10–11-й класс – 185 см.

По окончании прыжка участник бежит к темповой лесенке и выполняет следующую комбинацию шагов.

Комбинация: начиная с левого бока от лесенки, лицом вперёд выполняет шаг правой ногой в первую клетку, после этого выполняет шаг левой ногой в эту же клетку. После выполняет шаг правой ногой вправо из темповой лесенки и шаг левой ногой вправо из темповой лесенки. После этого комбинация повторяется с левой стороны во вторую клетку темповой лесенки: шаг левой ногой во вторую клетку, шаг правой ногой в эту же клетку, шаг левой ногой влево из темповой лесенки и шаг правой ногой влево из темповой лесенки. И так в каждую клетку до конца.

После этого участник, оббежав конус № 1, у которого находятся предметы, не останавливаясь, наклоняется и берёт один предмет. Бежит к линии финиша на расстоянии 9 м. Кладёт предмет за линию в обруч, возвращается за вторым и третьим предметом. Секундомер выключается, когда 3-й предмет (мяч) будет в обруче.

7–8-й класс: последовательность – брусок, теннисный мяч, волейбольный мяч.

9–11-й класс: последовательность – волейбольный мяч, баскетбольный мяч, набивной мяч весом 1 кг.

7. Оценка исполнения

7.1. Результат преодоления полосы препятствий измеряется с точностью до 0,01 секунды.

7.2. Результат прыжков в длину с места по возрасту.

7.3. Штрафы:

- заступ при прыжке в длину с места + **2 секунды**;
- невыполнение нормативного теста в прыжках + **5 секунд**;
- нарушение порядка выполнения комбинации шагов на темповой лесенке + **5 секунд**;
- пропуск клеток (за каждую) + **5 секунд**;
- постановка ноги на лесенку или сбивание её + **2 секунды**;
- брусок, мячи (за каждый) не в обруче + **2 секунды**;
- брусок брошен + **5 секунд**;
- нарушение порядка переноски предметов + **5 секунд**.

