

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2015–2016 уч. г.

(ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)

(5–6 классы)

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Девочки и мальчики

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности и по примерной схеме (рисунок 1).

Оценивается время прохождения всей полосы препятствий (выполнения всех упражнений) в секундах, а также результат упражнения «Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу» (девочки)/«Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)».

Старт участника производится по команде судьи (ответственного организатора).

Финиш участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Методические указания к выполнению всей полосы препятствий:

1. Линия старта расположена на расстоянии 0,5 метра от расположения гимнастических матов, на которых выполняется первое упражнение (серия из 3 кувырков вперёд).
2. Линия финиша расположена на линии финиша челночного бега.
3. Расстояние между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения 1 м.
4. Все задания располагаются строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м), на безопасном расстоянии от стены.
5. Прохождение полосы препятствий оценивается судейской бригадой, состоящей из 2–3 человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «марш»/свисток и фиксирует время прохождения полосы препятствий. Второй и третий судьи (судья с помощником) располагаются в зоне прохождения упражнений полосы препятствий и оценивают качество их выполнения.
6. Основой для разметки полосы препятствий является разметка баскетбольной площадки.

Методика оценивания результатов

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Секундомер выключается, когда участник пересёк двумя ногами линию финиша после выполнения задания «челночный бег».
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 30 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.
7. Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

$$X_i = \frac{K * M}{N_i}, \text{ где}$$

X_i – зачётный балл i -го участника;

K – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Расчёт зачётных баллов участника по полосе препятствий производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i = 53,7$ с (личный результат участника), $M = 44,1$ сек (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем:

$$40 \cdot 44,1 / 53,7 = 32,84 \text{ балла.}$$

**Последовательность выполнения упражнений полосы препятствий
5–6 классы**

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование	Методика оценки
1	Старт. Серия кувырков вперёд (3 кувырка)	Выполнение максимально быстро подряд трёх кувырков вперёд. Кувырки необходимо выполнять по прямой, без неоправданных пауз и потери темпа.	Гимнастические маты. Маты должны образовывать поверхность для выполнения упражнения не менее 6 м в длину и 1,2 м в ширину. Линия старта расположена на расстоянии 0,5 метра от гимнастических матов	Добавляется 1 с.: – за каждую потерю равновесия, выход за пределы дорожки. Добавляется 10 с.: – за невыполнение одного из кувырков.
2	Упражнение на равновесие: максимально быстрое передвижение по гимнастическому бревну	1. Максимально быстрое передвижение по всей длине бревна. 2. Окончание упражнения – соскок с бревна после прохождения всей его длины и передвижение к линии старта следующего упражнения.	Гимнастическое бревно (напольное, длина 3 м) располагается на полу без опор, на расстоянии 1 м от линии финиша предыдущего упражнения; через 10 см от начала бревна наносится линия старта, за 10 см до конца бревна наносится линия финиша.	Добавляется 1 с.: – за каждый признак потери равновесия (касание пола ногой, рукой, падение с бревна). Добавляется 5 с: – за начало движения по бревну после первой отметки; – за окончание продвижения по бревну до второй отметки.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2015–2016 уч. г.
Школьный этап. 5–11 классы

3	<p>Прыжки в длину с места толчком двумя ногами в заданную точку</p>	<p>Линия старта размещается на расстоянии 1 м от линии финиша предыдущего упражнения. Участник выполняет поочерёдно 3 прыжка толчком двумя ногами, второй и третий прыжок с места (точки) приземления после первого и второго прыжка соответственно. В случае если участник приземлился не в точку приземления, он должен встать в центр квадрата и выполнить следующий прыжок. После выполнения прыжков участник следует по периметру площадки, далее через середину лицевой линии к линии старта следующего упражнения. Рекомендуется размещение конусов (стоек) в углах спортивного зала для обозначения траектории движения участника.</p>	<p>Разметка на полу три точки приземления: Точка приземления – квадрат 40 × 40 см. Первая (центр квадрата) на расстоянии 1 м 30 см от линии старта, центр второй – 1 м от центра первой, центр третьей – 1 м от центра второй (рисунок 1)</p>	<p>Добавляется 1 с.: – за потерю равновесия, выход за пределы заданной точки приземления, продвижение в квадрате после первого и второго прыжка Добавляется 5 с.: – за заступ за линию отталкивания при выполнении первого прыжка; – за приземление не в заданную точку. Добавляется 15 с.: – за отталкивание одной ногой.</p>
---	---	--	---	--

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2015–2016 уч. г.
Школьный этап. 5–11 классы

4	Ведение и бросок баскетбольного мяча в кольцо	<p>Ведение баскетбольного мяча. Участник ведёт мяч через середину спортивного зала (рисунок 1) по правилам баскетбола и выполняет бросок мяча произвольным способом (остановка или после двух шагов в движении) из-под кольца с любой стороны. После броска участник через середину ближней лицевой линии и далее по периметру площадки следует к линии старта следующего упражнения. Рекомендуется размещение конусов (стоек) в углах спортивного зала для обозначения траектории движения участника.</p>	<p>Баскетбольный мяч расположен на расстоянии 1 метр от середины лицевой линии. Старт упражнения на расстоянии 1 метр от середины лицевой линии.</p>	<p>Добавляется 3 с: – за непопадание в кольцо; Добавляется 1 с: – за каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку, двойное ведение мяча).</p>
5	Челночный бег (7 м × 3 раза)	<p>1. И. П. – высокий старт с линии старта. 2. Отрезок (7 м) считается преодоленным, если участник одной ногой заступает за линию, ограничивающую отрезок. 3. Челночный бег считается законченным после преодоления трёх отрезков по 7 м при пересечении участником линии финиша.</p>	<p>Разметка на полу на расстоянии 2 м от лицевой линии (рисунок 1).</p>	<p>Добавляется 1 с.: – за каждое недобегание до линии, ограничивающей отрезок.</p>

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2015–2016 уч. г.
Школьный этап. 5–11 классы

6	Финиш	Фиксируется после заступа участника двумя ногами за линию финиша.		
7	После финиша. «Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу» (девочки)/ «Подтягивание из виса на высокой перекладине» (мальчики)	Выполнение норматива «Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу»: И. п. – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, плечи, туловище и ноги составляют одну прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Опускание вниз до касания грудью пола или платформы высотой 5 см. Остановка между повторениями с фиксацией в и. п. – 1 с. «Подтягивание из виса на высокой перекладине»: Хват висом сверху, кисти рук на ширине плеч, ноги прямые, ноги не касаются пола. При подтягивании подбородок должен подняться выше перекладины. Остановка между повторениями с фиксацией в и.п. – 1 с.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки) – 8 повторений. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) – 5 повторений.	При выполнении норматива время прохождения дистанции не изменяется. Каждое невыполненное повторение – штраф 1 с. к общему времени прохождения дистанции. Добавляется 1 с.: – за отсутствие фиксации в и. п., касание пола коленями, бёдрами, тазом, отсутствие касания пола (платформы) грудью при выполнении отжиманий; – за отсутствие фиксации в и. п., раскачивания, махи ногами и рывки, непересечение подбородком перекладины, неполное разгибание рук при выполнении подтягиваний.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2015–2016 уч. г.
Школьный этап. 5–11 классы

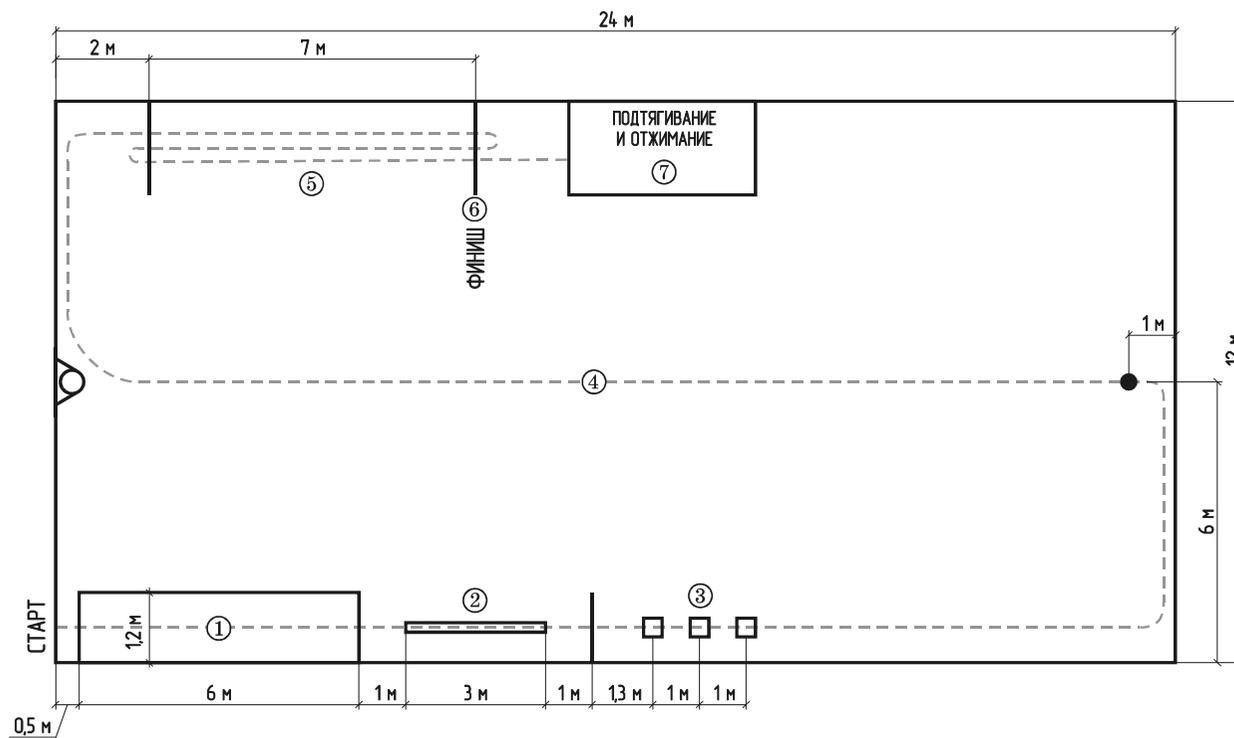


Рисунок 1. Примерная схема прохождения полосы препятствий для 5–6 классов.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2015–2016 уч. г.
(ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)
(7–8 классы)

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ
Девочки и мальчики

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности и по примерной схеме (рисунок 2).

Оценивается время прохождения всей полосы препятствий (выполнения всех упражнений) в секундах, а также результат упражнения «Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу» (девочки)/«Подтягивание из виса на высокой перекладине» (мальчики).

Старт участника производится по команде судьи (ответственного организатора).

Финиш участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Методические указания к выполнению всей полосы препятствий:

1. Линия старта расположена на расстоянии 0,5 м от расположения гимнастических матов, на которых выполняется первое упражнение (серия из 3 кувырков вперёд).
2. Линия финиша расположена на линии финиша челночного бега.
3. Расстояние между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения 1–2 м.
4. Все задания располагаются строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м), на безопасном расстоянии от стены.
5. Прохождение полосы препятствий оценивается судейской бригадой, состоящей из 2–3 человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «марш»/свисток и фиксирует время прохождения полосы препятствий. Второй и третий судьи (судья с помощником) располагаются в зоне прохождения упражнений полосы препятствий и оценивают качество их выполнения.
6. Основой для разметки полосы препятствий является разметка баскетбольной площадки.

Методика оценки результатов

Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.

Секундомер выключается, когда участник пересек двумя ногами линию финиша после выполнения задания «челночный бег».

Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды.

Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.

Невыполнение одного из заданий штраф 30 секунд.

Все участники ранжируются по местам.

Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по не уважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

$$X_i = \frac{K * M}{N_i}, \text{ где}$$

X_i – зачётный балл i -го участника;

K – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Расчёт зачётных баллов участника по полосе препятствий производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i = 53,7$ сек (личный результат участника), $M = 44,1$ сек (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем: $40 \cdot 44,1 / 53,7 = 32,84$ балла.

**Последовательность выполнения упражнений полосы препятствий
7-8 классы**

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование	Методика оценки
1	Старт. Серия кувырков вперёд (3 кувырка)	Выполнение максимально быстро подряд трёх кувырков вперёд. Кувырки необходимо выполнять по прямой, без неоправданных пауз и потери темпа.	Гимнастические маты. Маты должны образовывать поверхность для выполнения упражнения не менее 6 м в длину и 1,2 метра в ширину. Линия старта расположена на расстоянии 0,5 метра от расположения гимнастических матов	Добавляется 1 с.: – за каждую потерю равновесия, выход за пределы дорожки. Добавляется 10 с.: – за невыполнение одного из кувырков.
2	Упражнение на равновесие: максимально быстрое передвижение по гимнастическому бревну	1. Максимально быстрое передвижение по всей длине бревна. 2. Окончание упражнения – соскок с бревна после прохождения всей его длины и передвижение к линии старта следующего упражнения.	Гимнастическое бревно (напольное, длина 3 метра) располагается на полу без опор, на расстоянии 1 м от линии финиша предыдущего упражнения; через 10 см от начала бревна наносится линия старта, за 10 см до конца бревна наносится линия финиша	Добавляется 1 с.: – за каждый признак потери равновесия (касание пола ногой, рукой, падение с бревна) Добавляется 5 с.: – за начало движения по бревну после первой отметки; – за окончание продвижения по бревну до второй отметки

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2015–2016 уч. г.
Школьный этап. 5–11 классы

3	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами в заданную точку.	<p>Линия старта (линия отталкивания) размещается на расстоянии 1 м от линии финиша предыдущего упражнения.</p> <p>Участник выполняет три прыжка толчком двумя ногами, второй и третий прыжок с точки приземления после первого и второго прыжка соответственно.</p> <p>В случае если участник приземлился не в точку приземления, он должен встать в центр квадрата и выполнить следующий прыжок.</p> <p>После выполнения прыжков участник следует по периметру площадки, далее через середину лицевой линии к линии старта следующего упражнения.</p> <p>Рекомендуется размещение конусов (стоек) в углах спортивного зала для обозначения траектории движения участника.</p>	<p>Разметка на полу три точки приземления: точка приземления – квадрат 40 × 40 см (рисунок 2).</p> <p>Первая (центр квадрата) на расстоянии 1 метр 40 см от линии старта, центр второй – 1 метр 20 см от центра первой, центр третьей – 1 метр 20 см от центра второй.</p>	<p>Добавляется 1 с.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – за потерю равновесия, выход за пределы заданной точки приземления, продвижение в квадрате после первого и второго прыжка <p>Добавляется 5 с.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – за заступ за линию отталкивания при выполнении первого прыжка; – за приземление не в заданную точку приземления. <p>Добавляется 15 с.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – за отталкивание одной ногой.
4	Ведение и бросок баскетбольного мяча	<p>Ведение баскетбольного мяча «змейкой» между пятью стойками, установленными на равном расстоянии друг от друга (рисунок 2). Ведение осуществляется по правилам баскетбола. Стойки обводятся дальней</p>	<p>Баскетбольный мяч расположен на расстоянии 1 метр от середины лицевой линии. Старт упражнения от линии, расположенной</p>	<p>Добавляется 3 с.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – за непопадание в кольцо; – за выполнение броска в кольцо неуказанным способом. <p>Добавляется 1 с.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – за каждое нарушение правил

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2015–2016 уч. г.

Школьный этап. 5–11 классы

		<p>рукой от стойки. Первая, третья и пятая стойки обводятся с левой стороны, вторая и четвёртая стойки обводятся с правой стороны.</p> <p>После обводки последней стойки выполняется бросок мяча слева из-под кольца в движении любой рукой после двух шагов.</p> <p>После броска участник через середину ближней лицевой линии и далее по периметру площадки следует к линии старта следующего упражнения.</p> <p>Рекомендуется размещение конусов (стоек) в углах спортивного зала для обозначения траектории движения участника.</p>	<p>в 1 м от середины лицевой линии.</p>	<p>при ведении мяча (пронос, пробежку, двойное ведение мяча, касание стойки, обведение стойки не с той стороны).</p>
5	Челночный бег (10 м × 3 раза)	<p>1. И. П. – высокий старт с линии старта.</p> <p>2. Отрезок (10 м) считается преодоленным, если участник одной ногой заступает за линию, ограничивающую отрезок.</p> <p>3. Челночный бег считается законченным после преодоления трёх отрезков по 10 м при пересечении участником линии финиша.</p>	<p>Разметка на полу на расстоянии 2 м от лицевой линии (рисунок 2)</p>	<p>Добавляется 1 с.: – за каждое нарушение требований к челночному бегу: недобегание до линии, ограничивающей отрезок.</p>
6	Финиш	<p>Фиксируется после заступа участника двумя ногами за линию финиша.</p>		

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2015–2016 уч. г.
Школьный этап. 5–11 классы

7	<p>После финиша. Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)</p>	<p>Выполнение норматива «Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу»: И. п. – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, плечи, туловище и ноги составляют одну прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Опускание вниз до касания грудью пола или платформы высотой 5 см. Остановка между повторениями с фиксацией в и. п. – 1 с. Подтягивание из виса на высокой перекладине: Хват висом сверху, кисти рук на ширине плеч, ноги прямые, ноги не касаются пола. При подтягивании подбородок должен подняться выше перекладины. Остановка между повторениями с фиксацией в и. п. – 1 с.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки) – 9 повторений. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) – 8 повторений.</p>	<p>При выполнении норматива время прохождения дистанции не изменяется. Каждое невыполненное повторение – штраф 1 с. к общему времени прохождения дистанции. Добавляется 1 с.: – за отсутствие фиксации в и. п., касание пола коленями, бёдрами, тазом, отсутствие касания пола (платформы) грудью при выполнении отжиманий; – за отсутствие фиксации в и. п., раскачивания, махи ногами и рывки, непересечение подбородком перекладины, неполное разгибание рук при выполнении подтягиваний.</p>
---	---	--	--	--

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2015–2016 уч. г.
Школьный этап. 5–11 классы

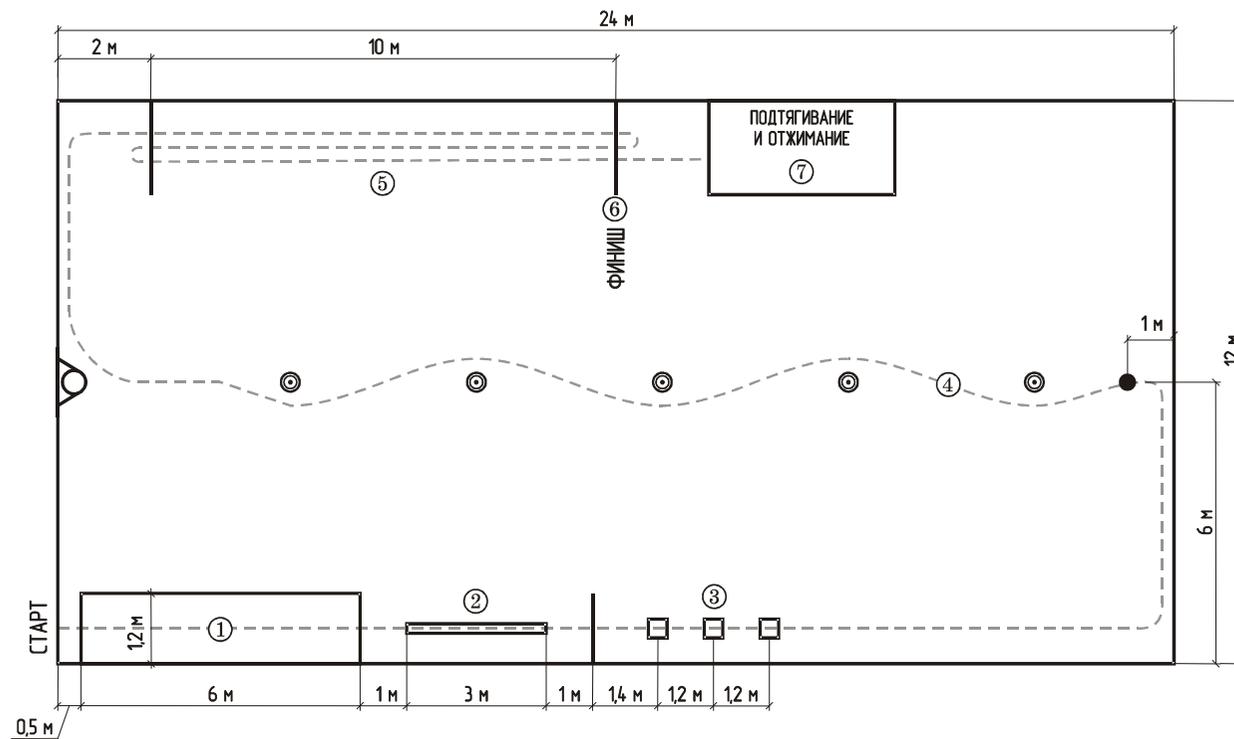


Рисунок 2. Примерная схема прохождения полосы препятствий для 7–8 классов.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2015–2016 УЧЕБНОГО ГОДА
(ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)
(9–11 классы)

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ
Юноши и девушки

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности и по примерной схеме (рисунок 3).

Оценивается время прохождения всей полосы препятствий (выполнения всех упражнений) в секундах, а также результат упражнения «Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу» (девушки)/«Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)».

Старт участника производится по команде судьи (ответственного организатора).

Финиш участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Методические указания к выполнению всей полосы препятствий:

1. Линия старта расположена на расстоянии 0,5 м от расположения гимнастических матов, на которых выполняется первое упражнение (серия из трёх кувырков вперёд).
2. Линия финиша расположена на расстоянии 1 м от конца бревна.
3. Расстояние между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения 1–2 м.
4. Все задания выполняются строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м), на безопасном расстоянии от стены.
5. Прохождение полосы препятствий оценивается судейской бригадой, состоящей из 2–3 человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «марш»/свисток и фиксирует время прохождения полосы препятствий. Второй и третий судьи (судья с помощником) располагаются в зоне прохождения упражнений полосы препятствий и оценивают качество их выполнения.
6. Основой для разметки полосы препятствий является разметка баскетбольной площадки.

Методика оценки результатов

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Секундомер выключается, когда участник пересёк двумя ногами линию финиша после выполнения задания «челночный бег».
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до десятых долей секунды), включая штрафные секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий штраф 30 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.
7. Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неубажительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

$$X_i = \frac{K * M}{N_i}, \text{ где}$$

X_i – зачётный балл i -го участника;

K – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Расчёт зачётных баллов участника по полосе препятствий производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i = 53,7$ с (личный результат участника), $M = 44,1$ с (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем:

$$40 \cdot 44,1 / 53,7 = 32,84 \text{ балла.}$$

**Последовательность выполнения упражнений полосы препятствий
9–11 классы**

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование	Методика оценки
1	Старт. Серия кувырков вперёд (3 кувырка)	Выполнение максимально быстро подряд трёх кувырков вперёд. Кувырки необходимо выполнять по прямой, без неоправданных пауз и потери темпа	Гимнастические маты. Маты должны образовывать поверхность для выполнения упражнения не менее 8 м в длину и 1,2 м в ширину. Линия старта расположена на расстоянии 0,5 м от гимнастических матов	Добавляется 1 с.: – за каждую потерю равновесия, выход за пределы дорожки. Добавляется 10 с.: – за невыполнение одного из кувырков.
2	Упражнение на равновесие: максимально быстрое передвижение по гимнастическому бревну.	1. Максимально быстрое передвижение по всей длине бревна. 2. Окончание упражнения – соступ с бревна после прохождения всей его длины и передвижение к следующему упражнению.	Гимнастическое бревно (напольное, длина 3 м) располагается на полу без опор, на расстоянии 1 м от линии финиша предыдущего упражнения; через 10 см от начала бревна наносится линия старта, за 10 см до конца бревна наносится линия финиша.	Добавляется 1 с.: – за каждый признак потери равновесия (касание пола ногой, рукой, падение с бревна) Добавляется 5 с.: – за начало движения по бревну после первой отметки; – за окончание продвижения по бревну до второй отметки.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2015–2016 уч. г.
Школьный этап. 5–11 классы

3	<p>Прыжки в длину с места толчком двумя ногами в заданную точку.</p>	<p>Участник выполняет прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись за линией приземления (зона приземления): юноши – 1,90 м, девушки – 1,60 м. Приземление дальше не оценивается бонусом. После выполнения прыжка участник следует по периметру площадки, далее через середину лицевой линии к линии старта следующего упражнения. Рекомендуется размещение конусов (стоек) в углах спортивного зала для обозначения траектории движения участника.</p>	<p>Линия старта – линия отталкивания размещается на расстоянии 1 м от линии финиша предыдущего упражнения. Зоны приземления с контрольной разметкой на полу (рисунок 3).</p>	<p>Добавляется 3 с.: – за потерю равновесия; – за приземление меньше: юноши 1,90 м, девушки 1,60 м; – за касание или заступ за линию отталкивания. Добавляется 15 с.: – за отталкивание одной ногой</p>
4	<p>Ведение и броски трёх баскетбольных мячей</p>	<p>Поочерёдное ведение трёх баскетбольных мячей «змейкой» между пяти стойками, установленными на равном расстоянии друг от друга (рисунок 3). Ведение осуществляется по правилам баскетбола. Стойки обводятся дальней рукой от стойки. Первая, третья и пятая стойки обводятся с левой стороны, вторая и четвёртая стойки обводятся с правой стороны. После обводки последней стойки выполняется бросок мяча: первый бросок – слева из-под кольца</p>	<p>Баскетбольные мячи (3 шт) расположены на расстоянии 1 м от середины лицевой линии. Старт упражнения от линии, расположенной в 1 м от середины лицевой линии. Участник возвращается за мячом через середину площадки слева от стоек.</p>	<p>Добавляется 3 с.: – за непопадание в кольцо; – за выполнение броска в кольцо неуказанным способом. Добавляется 1 с.: – за каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку, двойное ведение мяча, касание стойки, обведение стойки не</p>

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2015–2016 уч. г.
Школьный этап. 5–11 классы

		произвольным способом, участник возвращается за вторым мячом через середину площадки слева от стоек. Второй бросок – с остановкой на линии штрафного броска, участник возвращается за третьим мячом через середину площадки слева от стоек. Третий бросок – слева из-под кольца любой рукой в движении после выполнения двух шагов.		с той стороны).
5	Финиш	Фиксируется после третьего броска (в момент броска)		
6	После финиша. Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	Выполнение норматива. Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу: И. п. – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, плечи, туловище и ноги составляют одну прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Опускание вниз до касания грудью пола или платформы высотой 5 см. Остановка между повторениями с фиксацией в и.п. – 1 с. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хват висом сверху, кисти рук на ширине плеч, ноги прямые, ноги не касаются пола. При подтягивании подбородок должен подняться выше	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (девочки) – 11 повторений. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) – 11 повторений.	При выполнении норматива время прохождения дистанции не изменяется. Каждое невыполненное повторение – штраф 1 с. к общему времени прохождения дистанции. Добавляется 1 с.: – за отсутствие фиксации в и. п., касание пола коленями, бёдрами, тазом, отсутствие касания пола (платформы) грудью при выполнении

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2015–2016 уч. г.
Школьный этап. 5–11 классы

		<p>перекладины. Остановка между повторениями с фиксацией в и.п. – 1 с.</p>	<p>отжиманий; – за отсутствие фиксации в и.п., раскачивания, махи ногами и рывки, непересечение подбородком перекладины, неполное разгибание рук при выполнении подтягиваний.</p>
--	--	--	---

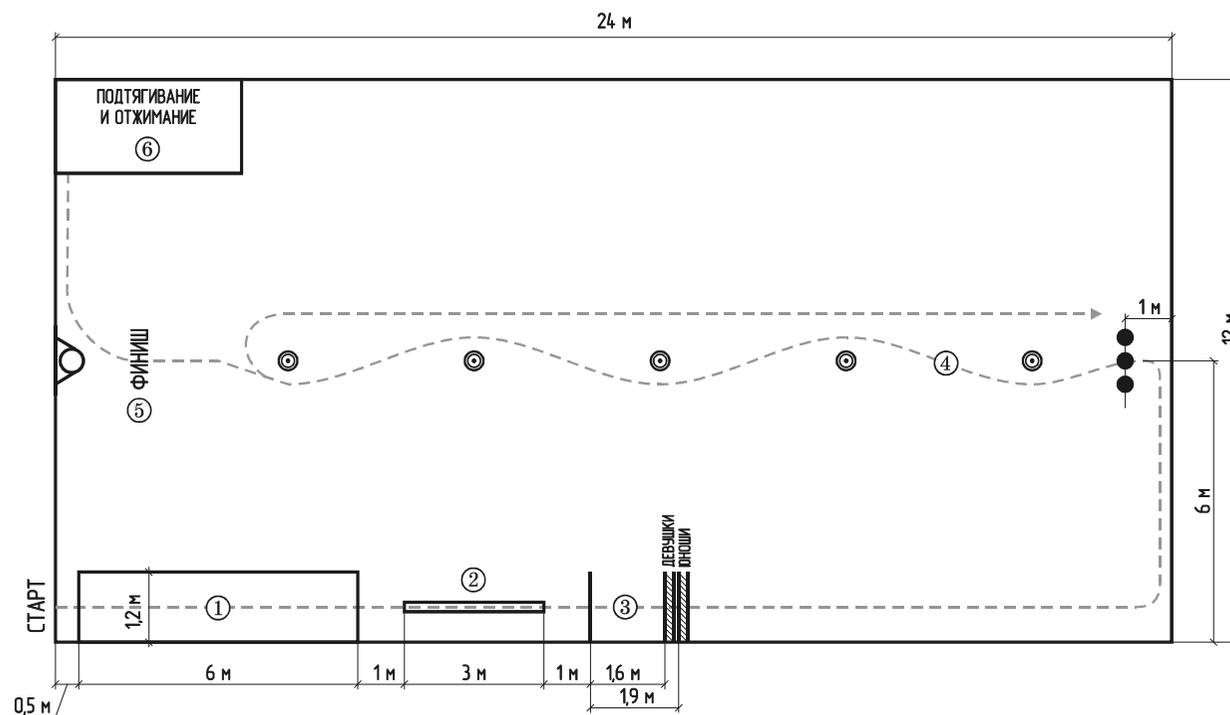


Рисунок 3. Примерная схема прохождения полосы препятствий для 9–11 классов