

УПРАЖНЕНИЯ (тесты) по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для МАЛЬЧИКОВ

№	Упражнения (тесты)	Оценка в баллах (вычисляется автоматически)									
1 – 2 классы		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3 × 10 м (секунды)	8.4	8.8	9.1	9.4	9.6	9.9	10.1	10.4	10.8	11.4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметры)	160	152	143	135	130	125	120	115	110	100
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	49	40	30	25	20	19	15	12	10	5
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 секунд)	30	28	25	23	22	20	19	17	15	12
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	8	5	4	3	2		1		
3 – 4 классы		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3 × 10 м (секунды)	7.8	8.1	8.4	8.7	8.9	9.1	9.3	9.6	9.9	10.5
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметры)	180	172	165	160	152	148	140	136	130	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	60	50	40	33	30	25	20	18	13	9
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 секунд)	35	32	30	28	26	25	24	22	20	18
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	10	7	5		4	3	2	1	
5 – 6 классы		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3 × 10 м (секунды)	7.4	7.6	7.9	8.1	8.3	8.5	8.7	9.0	9.2	9.7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметры)	200	195	185	180	173	168	161	156	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	65	57	45	36	31	29	25	20	17	12
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 секунд)	39	36	33	31	30	28	27	26	24	22
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	16	12	10	8	6	5	4	3	2	1
7 – 8 классы		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3 × 10 м (секунды)	7.0	7.2	7.5	7.7	7.8	8.0	8.2	8.4	8.7	9.2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметры)	235	225	215	210	202	195	190	180	175	162
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	72	67	54	46	40	35	30	29	25	18
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 1 минуту)	70	65	60	55	50	48	44	39	33	28
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	20	17	14	12	10	9	7	6	4	3

# УПРАЖНЕНИЯ (тесты) по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для ДЕВОЧЕК

№	Упражнения (тесты)	Оценка в баллах (вычисляется автоматически)									
1 – 2 классы		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3 × 10 м (секунды)	8.7	9	9.4	9.7	10	10.2	10.5	10.8	11.1	11.8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметры)	152	145	135	128	120	117	110	109	100	90
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	39	30	24	20	16	13	10	8	5	3
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 секунд)	29	26	24	22	20	19	17	15	14	10
5	Прыжки на скакалке (количество раз за 30 секунд)	66	60	51	45	38	31	25	20	14	10
3 – 4 классы		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3 × 10 м (секунды)	8.1	8.4	8.7	9.0	9.2	9.4	9.6	9.9	10.2	10.7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметры)	175	166	158	150	145	140	133	130	120	114
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	45	36	30	24	20	17	14	11	8	5
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 секунд)	33	31	28	26	25	24	22	20	19	16
5	Прыжки на скакалке (количество раз за 30 секунд)	80	72	65	60	56	51	47	41	35	26
5 – 6 классы		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3 × 10 м (секунды)	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.5	10.0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметры)	190	185	175	170	165	160	154	150	140	132
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	50	41	32	26	22	20	15	12	10	5
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 секунд)	37	34	31	29	28	26	25	23	22	20
5	Прыжки на скакалке (количество раз за 30 секунд)	87	80	73	70	65	61	57	52	47	39
7 – 8 классы		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3 × 10 м (секунды)	7.3	7.6	7.9	8.0	8.3	8.4	8.6	8.8	9.1	9.7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметры)	205	200	190	185	180	173	169	162	155	147
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 3 минуты)	50	43	35	29	25	21	18	15	10	7
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 1 минуту)	63	59	52	48	44	40	35	31	27	24
5	Прыжки на скакалке (количество раз за 30 секунд)	93	86	80	75	72	69	65	60	55	45

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

### 1. Челночный бег 3×10 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. Дается команда: «На старт!», участники занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии. 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. Для команды «На старт!» и «Марш!» используется флаг, а не свисток.

Предупреждения:	Результат теста (упражнения) не засчитывается!
1) Участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт) Однократное предупреждение, далее снятие с дистанции.	1) Прохождение дистанции без спортивной обуви (босиком).
	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.

Предупреждения. Попытка не засчитывается	Результат не засчитывается!
1) Заступ за линию отталкивания или касание её.	1) Выполнение прыжков без спортивной обуви (босиком).
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 не прижаты к туловищу, 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.

Предупреждения: результат (повторение в упражнении) не засчитывается	Участник снимается с выполнения тестового упражнения
1) Участник во время отдыха нарушает исходное положение, нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги» – «высокая» планка. После второго предупреждения – снятие.	1) Выполнение упражнения без спортивной обуви (босиком). 2) Касание бёдрами, коленями тазом пола. 3) Отрывание руки или ноги от пола.
2) Поочерёдное разгибание рук.	
3) Разводит локти относительно осевой линии туловища более, чем на 45°.	
4) Касается платформы грудью более 1 с.	
5) Делает «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем.	
6) Останавливается во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук.	
7) Отсутствие фиксации на 0,5 сек в исходном положении.	
8) Отсутствие касания грудью фиксатора.	

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

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху (большой палец руки снизу перекладины), 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 секунды, продолжает выполнение упражнения (теста). Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Пауза между повторениями не должна превышать 3-х секунд!

Предупреждения: результат (повторение в упражнении) не засчитывается	Участник снимается с выполнения тестового упражнения
1) Опускание в вис на согнутые руки. 2) Разведение, сгибание, скрещивание ног. 3) «Рывки», «взмахи», «волны» ногами или туловищем. 4) Сгибание рук поочерёдно.	1) Перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь.
	2) Отпускание хвата, раскрыв ладонь.
	3) Вис на одной руке.
	4) Нанесение на ладони или гриф клеящих веществ.
	5) Применение накладок.
	6) Отталкивание от пола и касание других предметов.

## 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. Удерживает ноги участника **за ступни** судья (волонтер), назначенный оргкомитетом Олимпиады. 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.

Участник получает предупреждение, результат не засчитывается	Участник снимается с выполнения тестового упражнения
1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей)	1) Если участник не отреагировал на три замечания (предупреждения) судьи.
2) Отсутствие касания лопатками мата	
3) Пальцы разомкнуты «из замка»	
4) Смещение или поднимание таза.	

## 6. *Прыжки на скакалке (девочки)*

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

Участник получает предупреждение, результат не засчитывается	Участник снимается с выполнения тестового упражнения
1) Сбой вращения скакалки.	1) Выполнение прыжков без спортивной обуви (босиком).
2) Многократное вращение скакалки за один прыжок.	
3) Прыжки с одной ноги на другую.	
4) Выполнение прыжков на одной ноге.	

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Проведение тестов по физической культуре разрешается в спортивных сооружениях 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!

Участники, набравшие количество баллов **не менее среднего балла** по республике на соответствующем этапе Олимпиады в данной параллели, но не ставшие победителями, признаются **призёрами** соответствующего этапа Олимпиады.

***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!***