

**Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»**  
**Школьный этап**  
**2024/ 2025 учебный год**

**5-6 классы**

**Инструкция по выполнению теоретико-методического задания**

Задания объединены в 4 группы:

**1. Задания в закрытой форме.** Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г», например:



**2. Задания в открытой форме.** Необходимо завершить высказывание без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

**3. Задания на соотнесение понятий и определений.** Необходимо установить соответствие предложенных вариантов заданий к представленным ответам.

**4. Задания с иллюстрациями или графическими изображениями.** Необходимо написать ответ на задание, представленное на картинках изображений.

Контролируйте время выполнения задания. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Желаем успеха!

## Задания в закрытой форме

**1. Первым победителем древних Олимпийских игр был:**

- а. Леонидос;
- б. Милон;
- в. Корибос.

**2. Рекордсменом среди всех мужчин в истории советского и российского спорта по общему количеству медалей зимних Олимпийских игр является:**

- а. А. Большунов;
- б. В.Третьяк;
- в. А.Куц.

**3. Собственную систему физического воспитания в России впервые разработал:**

- а. Н. Панин-Коломенкин;
- б. П.Ф. Лесгафт;
- в. П. Кубертен.

**4. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека называется:**

- а. здоровый образ жизни;
- б. рациональное питание;
- в. режим дня.

**5. Зона передачи эстафетной палочки в легкой атлетике составляет:**

- а. 10 метров;
- б. 20 метров;
- в. 30 метров.

**6. Способность к продолжительной работе без снижения её эффективности, способность противостоять утомлению:**

- а. ловкость;
- б. выносливость;
- в. гибкость.

**7. Для передачи мяча в футболе на короткие и средние расстояния преимущественно выполняется удар:**

- а. внешней стороной стопы;
- б. внутренней стороной стопы;
- в. подошвой.

**8. Технически наиболее простым способом прыжка в высоту является:**

- а. «перешагивание»;
- б. «ножницы»;
- в. «фосбери флор».

**9. Сколько времени дается на атаку в баскетболе:**

- а. 18 сек;
- б. 24 сек;
- в. нет правильного ответа.

**10. Строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения это:**

- а. основная гимнастика;
- б. спортивная гимнастика;
- в. художественная гимнастика.

**11. Лыжная подготовка включена в программу уроков по физической культуре в школе начиная с:**

- а. с 1 класса;
- б. с 3 класса;
- в. с 5 класса.

**12. Для профилактики появления избыточного веса наиболее подходят физические упражнения:**

- а. циклического характера;
- б. ациклического характера;
- в. игровые.

**Задания в открытой форме**

**13. Дискуссия с самим собой с целью доказать правильность своего поступка, решения и т.п. это - \_\_\_\_\_**

**14. Основным материалом для строительства клеток и тканей организма являются \_\_\_\_\_**

**Задания на соотнесение понятий и определений**

**15. Сопоставьте количество игроков и виды спорта, которые могут находиться во время игры на игровом поле/игровой площадке**

а. волейбол	1. 7
б. гандбол	2. 11
в. футбол	3. 6

**Задания с иллюстрациями или графическими изображениями**

**16. Как называется способ торможения, применяемый в лыжной подготовке изображенный на рисунке**



Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!

**Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»**  
**Школьный этап**  
**2024/ 2025 учебный год**

**7-8 классы**

**Инструкция по выполнению теоретико-методического задания**

Задания объединены в 7 групп:

1. **Задания в закрытой форме.** Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г», например:



2. **Задания в открытой форме.** Необходимо завершить высказывание без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

3. **Задания на соотнесение понятий и определений.** Необходимо установить соответствие предложенных вариантов заданий к представленным ответам.

4. **Задания процессуального или алгоритмического толка.** Необходимо установить правильную последовательность.

5. **Задания в форме, предполагающей перечисление.** Необходимо перечислить известные факты, характеристики и тому подобное.

6. **Задания с иллюстрациями или графическими изображениями.** Необходимо написать ответ на задание, представленное на картинках изображений.

7. **Задание-кроссворд.** Необходимо решить задания кроссворда.

Контролируйте время выполнения задания. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Желаем успеха!

## Задания в закрытой форме

**1. Первым председателем Российского олимпийского комитета являлся:**

- а. Пьер де Кубертен;
- б. А.Бутовский;
- в. В. Срезневский.

**2. Император Феодосий запретил проводить Олимпийские игры в:**

- а. 394 г.;
- б. 432 г.;
- в. 456 г..

**3. Первым чемпионом России по лыжным гонкам стал:**

- а. П.Бычков;
- б. А.Прокуроров;
- в. А.Большунов.

**4. Впервые женский биатлон появился в программе Олимпийских игр в:**

- а. 1924 г.;
- б. 1992 г.;
- в. 1996 г.

**5. Какое максимальное количество фолов может получить игрок во время игры в баскетбол в рамках одного матча:**

- а. 3;
- б. 5;
- в. 7.

**6. Физические упражнения которые направлены воздействуют на развитие физических качеств, необходимых для освоения нового движения называются:**

- а. предварительные;
- б. подготовительные;
- в. облегченные.

**7. В гимнастике полный поворот в воздухе без опоры, через голову (вперёд или назад) при прыжке называется:**

- а. кувырок;
- б. фляк;
- в. сальто.

**8. Завершающая фаза бега, характеризующаяся наступлением утомления называется:**

- а. ускорение;
- б. завершение;
- в. финиширование.

**9. Классический лыжный ход, не имеющий в своем цикле периода остановки лыжи относительно опоры:**

- а. одновременно бесшажный;
- б. одновременно одношажный;
- в. одновременно двушажный.

**10. Позволяют человеку сознательно регулировать и управлять своими эмоциями и поведением:**

- а. моральные качества;
- б. волевые качества;
- в. нравственные качества.

**11. К вредным привычкам не относится:**

- а. табакокурение;
- б. наркомания;
- в. поздние прогулки.

**12. Солнечные ванны при первых применениях должны начинаться с:**

- а. 1-3 минут;
- б. 5-10 минут;
- в. 10-15 минут.

### Задания в открытой форме

**13. Вид физической культуры в процессе которого раскрываются возможности человека на предельном уровне - \_\_\_\_\_.**

**14. Упорядоченная определённым образом совокупность приёмов выполнения физических упражнений, обеспечивающих решение конкретной задачи называется \_\_\_\_\_.**

**15. Регулярное наблюдение спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом называется \_\_\_\_\_.**

### Задания на соотнесение понятий и определений

**16. Соотнесите физические качества и физические упражнения которые преимущественно на них влияют, с помощью которых их можно оценить**

а. Сила	1. Бег 2000 метров.
б. Выносливость	2. Челночный бег 3x10
в. Координационные способности	3. Наклоны вперед из положения сидя.
г. Гибкость	4. Подтягивание на перекладине
д. Скоростные способности	5. Бег 60 метров

### Задания процессуального или алгоритмического толка.

**17. Укажите рекомендуемую последовательность упражнений комплекса утренней гимнастики:**

- а. успокаивающие упражнения;
- б. упражнения для мышц плечевого пояса;
- в. упражнения для мышц ног;
- г. потягивания;
- д. прыжки или бег;
- е. упражнения для мышц туловища.

Задания в форме, предполагающей перечисление

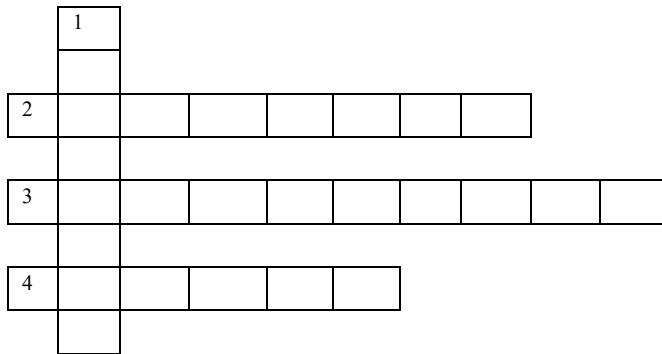
18. Перечислите чем характеризуется величина нагрузки \_\_\_\_\_

Задания с иллюстрациями или графическими изображениями

19. Определите значение жеста судьи в баскетболе



20. Задание-кроссворд



1. Способность быстро и точно перемещаться в пространстве, управлять своим телом и отвечать на внешние стимулы;
2. Перемещение тела и его звеньев во времени и пространстве;
3. Целенаправленный процесс развития физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умение применять их в повседневной жизни;
4. Ситуация при игре в боулинг, когда все десять выставленных кеглей выбиваются игроком с первого удара.

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»

Школьный этап  
2024/ 2025 учебный год

9-11 классы

**Инструкция по выполнению теоретико-методического задания**

Задания объединены в 7 групп:

1. **Задания в закрытой форме.** Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г», например:



Ряд заданий предполагает выбор нескольких правильных ответов. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

2. **Задания в открытой форме.** Необходимо завершить высказывание без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

3. **Задания на соотнесение понятий и определений.** Необходимо установить соответствие предложенных вариантов заданий к представленным ответам.

4. **Задания процессуального или алгоритмического толка.** Необходимо установить правильную последовательность.

5. **Задания в форме, предполагающей перечисление.** Необходимо перечислить известные факты, характеристики и тому подобное.

6. **Задания с иллюстрациями или графическими изображениями.** Необходимо написать ответ на задание, представленное на картинках изображений.

7. **Задание-кроссворд.** Необходимо решить задания кроссворда.

Контролируйте время выполнения задания. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Время выполнения заданий – 45 минут.**

Желаем успеха!



## Задания в закрытой форме

### **1. Официальными языками Международного олимпийского комитета являются:**

- а. английский и немецкий;
- б. английский и французский;
- в. английский и швейцарский.

### **2. Всероссийский олимпийский комитет в качестве самостоятельной общественной организации был создан в:**

- а. 1911 году;
- б. 1989 году;
- в. 1992 году.

### **3. Первый официальный футбольный матч в России состоялся:**

- а. в 1897 году в Петербурге;
- б. в 1897 году в Москве;
- в. в 1997 году в Новгороде.

### **4. Физическая культура в общеобразовательных учреждениях является:**

- а. обязательным учебным предметом;
- б. факультативным учебным предметом;
- в. физкультурно-массовым предметом.

### **5. Устанавливает права граждан в нашей стране на занятия физической культурой и спортом:**

- а. Конституция Российской Федерации;
- б. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- в. Совокупность федеральных законов и локальных нормативных актов, в том числе и региональных.

### **6. Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы для начинающих величина отягощения берется в пределах:**

- а. 40- 60% от максимума;
- б. 60-80% от максимума;
- в. 70-90% от максимума;

### **7. В волейболе каждая команда должна отбить мяч не более чем:**

- а. в 2 удара;
- б. в 3 удара;
- в. в 4 удара;

### **8. Вид ходьбы с использованием специальных палок, которая заключается в нагрузках одновременно на нижнюю и верхнюю часть тела:**

- а. лыжная;
- б. шведская;
- в. скандинавская.

### **9. При годичном планировании тренировочного процесса существуют следующие периоды:**

- а. переходный;
  - б. соревновательный;
  - в. подготовительный.
- (отметьте все позиции)*

**10. Прием, применяемый в баскетболе и направленный против броска называется:**

- а. блокирование;
- б. накрывание;
- в. перехват.

**11. По какому признаку лыжные хода делят на классические и коньковые:**

- а. по структуре положения лыж;
- б. по отталкиванию ногой от подвижной и неподвижной опоры;
- в. по структуре отталкивания палками.

### Задания в открытой форме

**12. Манипуляции щёткой в керлинге при которых игроки команды могут с помощью специальных щёток тереть лёд перед камнем, тем самым слегка подправляя его движение называется \_\_\_\_\_**

**13. Комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья, устранение различных причин заболеваний, травматизма называется \_\_\_\_\_**

**14. Русская народная командная игра с мячом и битой цель которой — ударом биты послать мяч в поле, перебежать поле до противоположной стороны (кона) и вернуться обратно, не дав противнику «осалить» себя мячом называется \_\_\_\_\_**

### Задания на соотнесение понятий и определений

**15. Определите соответствие термина и его характеристики:**

а. Физическое благополучие	1. Предполагает устойчивое положение человека в обществе, наличие хорошо оплачиваемой работы, семьи.
б. Духовное благополучие	2. Предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем.
в. Социальное благополучие	3. Все органы человеческого тела функционируют в пределах нормы и даже могут работать с ее превышением.

**16. Соотнесите разновидности проявления выносливости и их характеристики:**

а. Силовая выносливость.	1. Обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15-20 с.
б. Координационная выносливость.	2. Способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. Двигательная деятельность при этом может быть ациклической, циклической и смешанной
в. Скоростная выносливость	3. Проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий

Задания процессуального или алгоритмического толка

**17. Установите последовательность овладения сгибанием и разгибанием рук в упоре на брусьях:**

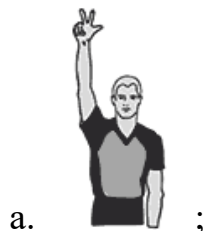
- а. размахивание в упоре на согнутых руках
- б. размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить на жерди внутренними сторонами стоп, согнуть руки, оттолкнуться ногами, свести их и махом вперед разогнуть руки; сгибание и разгибание рук на махе, с помощью и страховкой
- в. сгибание и разгибание рук в упоре
- г. размахивание в упоре до выведения стоп выше жердей

Задания в форме, предполагающей перечисление

**18. Перечислите категории на которые делится бег** \_\_\_\_\_

Задания с иллюстрациями или графическими изображениями

**19. Определите значение жестов судьи в баскетболе:**



**20. Задание-кроссворд**

1											
2											
3											
4											

1. Состояние организма, возникающее после напряжённой или длительной работы (физической нагрузки), при которой в системах организма происходят определённые физиологические изменения;
2. Определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятие, километражем;
3. Молочная кислота, которая образуется в результате расщепления глюкозы в тканях;
4. Характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения и т.д.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**2024/ 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

## ГИМНАСТИКА

Оценка качества выполнения практического задания складывается из судейской оценки. Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучший результат – 1 место, худший – последнее. «Зачетные» баллы рассчитываются по формуле, представленной в «Требованиях к организации и проведению школьного этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2024/25 учебном году в Республике Башкортостан».

### **Требования к спортивной форме.**

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с лосинами. Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.

Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с окончательной оценки участника.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из

трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

### 5-6 КЛАСС (ДЕВОЧКИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
И.П. – О.С.		
1.	Равновесие в стойке на носках, руки дугами книзу вверх, руки в стороны, руки: правую вперед, левую вверх - слитно	1,5
2.	Упор присев два кувырка вперед в сед с наклоном вперед с захватом, держать	1,5 + 1,0
3.	Перекаат назад стойка на лопатках, держать, перекаат вперед в упор присев скрестно, поворот кругом в упоре присев	1,5
4.	Кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись, руки вверх-в стороны ладонями наружу, О.С.	1,0 + 1,0
5.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперёд, носком стопы коснуться колена опорной ноги, руки в стороны держать	1,0
6.	Приставляя правую (левую), - прыжок вверх с поворотом на 180°, прыжок вверх ноги врозь, руки дугами книзу вверх, руки в стороны. О.С.	1,5
7.	Равновесие в стойке на носках, руки дугами книзу вверх, руки в стороны, руки: правую вперед, левую вверх - слитно	1,5
		<b>10,0</b>

### 5-6 КЛАСС (МАЛЬЧИКИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
И.П. – О.С.		
1.	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать	1,5
2.	Руки в стороны и шагом вперед прыжок вверх ноги врозь, упор присев (обозначить)	1,0
3.	Кувырок вперед в сед согнув ноги, руки в стороны, сед углом, держать, перекаат назад стойка на лопатках – перекаат вперед в упор присев	1,5 + 1,5 + 1,0
4.	Кувырок назад, встать, руки вверх, наклон вперед с захватом, держать, выпрямиться, руки вперед в стороны	1,0+0,5
5.	Прыжок со сменой согнутых ног вперёд	1,0
6.	Прыжок вверх с поворотом на 180°. О.С.	1,0
		<b>10,0</b>

### 7-8 КЛАСС (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
И.П. – стоя спиной к основному направлению.		
1.	Кувырок назад согнувшись. Встать, прыжок вверх с поворотом на 180°	1,5 + 0,5
2.	Упор присев, кувырок вперед в сед с наклоном вперед, обозначить. Лечь на спину, руки вверх.	1,5
3.	Согнуть руки и ноги «мост», согнуть правую (левую) вперед, держать. Приставить правую (левую), поворот кругом в упор присев.	1,5 + 1,0
4.	Встать, руки вверх, переворот в сторону (колесо), приставляя ногу поворот плечом вперед.	1,5
5.	Равновесие на одной, другую вперед (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать.	1,5
6.	Приставляя ногу, прыжок вверх прогнувшись руки вверх - в стороны.	1,0
		<b>10,0</b>

### 7-8 КЛАСС (ЮНОШИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
И.П. – О.С.		
1.	Упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках, держать, перекат вперед в упор присев, встать	1,5+1,0
2.	Переворот в сторону («колесо») и приставляя ногу поворот плечом вперед, руки вверх	1,5
3.	Наклон вперед в упор стоя согнувшись, держать. Выпрямиться, руки в стороны	1,0
4.	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед – приставить правую (левую), упор присев (обозначить).	1,0
5.	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны, прыжком О.С.	1,5
6.	Прыжок вверх с поворотом на 360°, прыжок вверх прогнувшись.	1,5 + 1,0
		<b>10,0</b>



## 9-11 КЛАСС (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость»
И.П. – Руки в стороны		
1.	С шага прыжок со сменой прямых ног вперед, приставляя ногу, упор присев	1,5
2.	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперед руки в стороны	1,0
3.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекат вперед в упор присев, встать, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя ногу поворот плечом вперед	2,0 + 1,5
4.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться, шагом вперед переднее равновесие («ласточка»), держать, приставляя ногу – О.С.	1,5 + 1,0
5.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5
		<b>10,0</b>

## 9-11 КЛАСС (ЮНОШИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
И.П. – Руки в стороны		
1.	Шагом вперед фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 90°), держать	1,0
2.	Кувырок вперед в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись руки в стороны, стойка на голове и руках, выпрямляя руки упор лёжа, толчком двумя упор присев	1,0 + 2,0
3.	Встать, два переворота в сторону (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя ногу поворот спиной в направлении движения	1,5 + 1,5
4.	«Старт пловца» кувырок вперед прыжком	1,5
5.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5
		<b>10,0</b>

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Качество выполнения практического задания по легкой атлетике оценивается по показанному времени каждым участником на соответствующей дистанции и их ранжировании по возрастающей: лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее. «Зачетные» баллы рассчитываются по формуле, представленной в «Требованиях к организации и проведению школьного этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2024/25 учебном году в Республике Башкортостан».

### **Дистанции 5-6 классы**

юноши – 500 м

девушки – 500 м

### **Дистанции 7-8 классы**

юноши – 500 м

девушки – 500 м

### **Дистанции 9-11 классы**

юноши – 1000 м

девушки – 1000 м