

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2026–2027 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 классы

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР
Комплексное испытание
Девушки и юноши

Регламент задания «Комплексное испытание»

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судей по видам.

2. Спортивная форма

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.

2.2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия и имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.

3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

4. Повторное выступление

4.1. 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.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников.

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

6. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

Методические указания к выполнению задания «Комплексное испытание»

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м) на безопасном расстоянии от стены.

Методика оценивания результатов

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения линии финиша участником. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.

Последовательность выполнения упражнений «Комплексное испытание»

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Футбол	По команде «марш»/свисток участник перемещается к футбольному мячу и без остановки начинает обыгрывать стойки. Стойку № 1 с правой стороны, стойку № 2 с левой стороны, стойку № 3 с правой стороны, стойку № 4 с левой стороны, стойку № 5 с правой. Затем выполняет ведение мяча в зону остановки. Останавливает мяч в зоне и перемещается к флорбольной клюшке	Центр линии старта смещён от центра на 3 м и 9 м от центральной линии. Футбольный мяч располагается на расстоянии 1 м от стойки № 1. Стойки ставятся последовательно на расстоянии 2,5 м и стойки смещены от центра на 3 м. Стойка № 1 ставится на расстоянии 3 м от линии старта. Зона остановки мяча 1 × 1 м располагается на расстоянии 2,5 м от стойки № 5. Задание выполняется футбольным мячом № 5	– фальстарт + 5 с; – сбил/задел стойку + 5 с; – неостановка мяча в зоне остановки + 5 с; – оббегание стойки не с той стороны + 5 с; – необбегание одной из стоек + 5 с; – касание мяча рукой + 5 с; – невыполнение задания + 180 с
2	Флорбол	Подбежав к флорбольной клюшке и мячу, участник берёт клюшку и начинает выполнять ведение мяча. Стойку № 6 с правой стороны, стойку № 7 с левой стороны, стойку № 8 с правой стороны, стойку № 9 с левой стороны, стойку № 10 с правой. Затем выполняет ведение мяча к зоне для удара, участник выполняет удар мяча клюшкой по воротам и оставляет клюшку	Флорбольная клюшка и мяч располагаются на расстоянии 2 м от стойки № 6. Стойка № 6 смещена на расстоянии 6 м от центральной линии и на 3 м от середины площадки. Стойки ставятся последовательно на расстоянии 2,5 м и стойки смещены от центра на 3 м. Зона удара мяча по воротам 1 × 1,5 м располагается на расстоянии 3 м от ворот и от стойки № 10	– сбивание или задевание стойки + 5 с; – оббегание стойки не с той стороны + 5 с; – необбегание одной из стоек + 5 с; – непопадание в ворота + 5 с; – заступ / наступание на линию удара мяча по воротам (попадание в ворота не засчитывается, добавляется штраф за непопадание) + 5 с (+ 10 с);

Всероссийская олимпиада школьников. Физическая культура. 2026–2027 уч. г.
Школьный этап. Практический тур. 9–11 классы

		в зоне. И перемещается к координационной лестнице	на 0,5 м. Ворота – 2 конуса и гимнастическая палка на высоте 30 см, центр ворот смещён от середины площадки на 3 м и на 9 м от центральной линии	– невыполнение задания + 180 с
3	Координационная лестница	Подбежав к координационной лестнице, участник без остановки преодолевает лестницу «две ноги в отрезок» лицом вперёд. Поочередно наступая в отрезки: правая, левая – правая, левая – правая, левая и т.д. Выйдя из последнего отрезка, участник ускоряется к линии финиша	Координационная лестница 10 отрезков по 40 см смещена на 3 м от центральной линии. Линия финиша располагается на расстоянии 3 м от координационной лестницы	– сбивание или задевание планки + 5 с ; – нарушение последовательности (штраф за каждый отрезок) + 5 с ; – невыполнение задания + 180 с

2026-2027 уч.г. 9–11 классы

