

Тесты по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для МАЛЬЧИКОВ

№	Тесты	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>1 – 2 классы</b>		<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8	10.0	10.2
2	Прыжки в длину с места (см)	175	170	165	160	155	150	140	130	120	110
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с.)	32	30	28	27	26	25	24	23	22	20
5	Подтягивание на перекладине (количество раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>3 – 4 классы</b>		<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8	10.0
2	Прыжки в длину с места (см)	185	180	175	170	165	155	145	135	125	115
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с.)	34	32	30	29	28	27	26	25	23	21
5	Подтягивание на перекладине (количество раз)	14	13	12	11	10	9	7	5	3	1
<b>5 – 6 классы</b>		<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8
2	Прыжки в длину с места (см)	195	190	185	180	175	165	155	145	135	125
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с.)	36	34	32	30	29	28	27	26	24	22
5	Подтягивание на перекладине (количество раз)	16	15	14	13	12	10	8	6	4	2
<b>7 – 8 классы</b>		<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6
2	Прыжки в длину с места (см)	210	205	200	195	190	180	170	160	150	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с.)	38	37	35	32	30	29	28	26	24	23
5	Подтягивание на перекладине (количество раз)	18	17	16	15	14	13	11	9	7	5

## Тесты по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для ДЕВОЧЕК

№	Тесты	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>1 – 2 классы</b>											
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8	10.2	10.6	11.0
2	Прыжки в длину с места (см)	170	165	160	155	150	145	135	125	115	105
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	32	29	26	23	20	17	14	11	8	5
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с.)	30	29	28	27	25	23	21	19	17	15
5	Прыжки на скакалке (количество раз за 30 с.)	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10
<b>3 – 4 классы</b>											
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	10.0	10.4	10.8
2	Прыжки в длину с места (см)	180	175	170	165	160	150	140	130	120	110
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	36	33	30	27	24	20	16	13	10	7
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с.)	32	31	30	29	27	25	23	21	19	17
5	Прыжки на скакалке (количество раз за 30 с.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
<b>5 – 6 классы</b>											
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.8	10.2	10.6
2	Прыжки в длину с места (см)	190	185	180	175	170	160	150	140	130	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	41	38	35	32	29	25	21	17	13	9
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с.)	35	34	33	32	30	28	26	24	22	20
5	Прыжки на скакалке (количество раз за 30 с.)	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
<b>7 – 8 классы</b>											
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.0	8.2	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2	9.6	10.0	10.4
2	Прыжки в длину с места (см)	200	195	190	185	180	170	160	150	140	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	43	40	37	34	31	27	23	19	15	11
4	Подъем туловища из положения «лежа на спине» (количество раз за 30 с.)	38	37	36	35	33	30	28	26	24	22
5	Прыжки на скакалке (количество раз за 30 с.)	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

### **1. Челночный бег 3х10 м (мальчики, девочки).**

Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая ее, финиширует. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

### **2. Прыжки в длину с места (мальчики, девочки).**

Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длин прыжка (с трех попыток) измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

### **3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (мальчики, девочки).**

Исходное положение: упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью фиксатора (не более 5 см от пола), не нарушая прямой линии тела, и разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Угол сгибания рук не менее 90 градусов. Дается одна попытка. Темп выполнения произвольный. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения в произвольном темпе.

### **4. Подтягивание на перекладине (мальчики).**

Участник с помощью судьи принимает положение виса на перекладине (хват кистями сверху). Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок участника оказался над линией перекладины. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, опускаться в вис на согнутые руки, разводить и сгибать ноги, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться после очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3-х секунд.

### **5. Подъем туловища из положения «лежа на спине» (мальчики, девочки).**

Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

### **6. Прыжки на скакалке (девочки).**

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

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Проведение тестов по физической культуре разрешается в спортсооружениях 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. 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.

Победители определяются отдельно среди мальчиков и девочек II-VII 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, набравшему минимальную сумму мест при выполнении всех тестов.

При определении победителя необходимо, чтобы все тесты были оценены на один балл и выше.