

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 2023–2024 уч. г.**  
**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**  
**Гимнастика**

- 1.** Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.
- 2.** Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.
- 3.** В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 балла.
- 4.** Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости, указанной в таблицах 1–6.
- 5.** Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держатъ», не менее двух секунд.
- 6.** Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 7, вычитая их из 10,0 баллов.
- 7.** Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.
- 8.** Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1–0,2 балла; средними – 0,3–0,4 балла; грубыми – 0,5 балла.
- 9.** Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.
- 10.** 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 0,4 балла. В случае недопустимого расхождения между оценками судей арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.
- 11.** Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.
- 12.** Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.
- 13.** Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метра и длиной не менее 12 метров.

**14.** Внешний вид участников должен быть опрятным. Девочки/девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки и лосины, а мальчики/юноши – в гимнастические майки (ширина лямок не более 4 см), трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

**Таблица 1. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (девочки)**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Шаг правой (левой), равновесие на правой (левой), левую (правую) согнуть вперёд, руки в стороны, держать	1,5
2	Шагом левой (правой), упор присев – кувырок вперёд – кувырок назад	1,5 + 1,5
3	Перекат назад в стойку на лопатках, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть ноги и руки, выпрямить ноги и руки, «мост», держать – сгибая ноги и руки, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх	1,5 + 1,5
4	Поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе, прогнувшись, обозначить – лечь на живот, согнуть руки и, выпрямляя руки, прыжком упор присев – прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0 + 0,5 + 1,0

**Таблица 2. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (мальчики)**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Три шага вперёд на носках (на каждый шаг: руки вперёд, вверх, в стороны), приставить правую (левую), упор присев	0,5
2	Кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно – поворот направо (налево) кругом, руки в стороны, упор присев – кувырок вперёд	1,5 + 0,5 + 1,5
3	Перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекач вперёд в сед углом, держать – сгибая правую (левую) и приставляя левую (правую), упор присев	1,5 + 1,5
4	Кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,5 + 1,5

**Таблица 3. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)**

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать	1,0
2	Приставляя правую (левую), кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх	1,0 + 1,5
3	Согнуть ноги и руки, выпрямить ноги и руки, «мост», держать – сгибая ноги и руки, лечь на спину – выпрямляя ноги и сгибаясь вперёд, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,5 + 1,0
4	Кувырок назад согнувшись – кувырок назад – встать, руки вверх	1,0 + 1,0
5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую), прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,0 + 1,0

**Таблица 4. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)**

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Упор присев, обозначить - толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	2,0
2	Кувырок вперёд	1,0
3	Встать – правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приложить правую (левую) в упор присев	1,0
4	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, обозначить – перекат вперёд в упор присев – кувырок назад – встать, руки вверх	1,0 + 1,0
5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую), повернуться направо (налево) лицом в направлении движения – кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180°	2,0 + 1,0 + 1,0

**Таблица 5. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)**

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о.с. - прыжком, широкая стойка ноги врозь и наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить	1,5
2	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать	1,0 + 1,0
3	Перекат вперёд в сед согнув ноги – сед углом руки в стороны, держать – лечь на спину руки вверх	1,0
4	Согнуть ноги и руки «мост», держать – поворот кругом в упор присев	1,0 + 0,5
5	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись и выпрямиться в стойку, руки вверх	1,0 + 1,0
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую), поворот лицом в направлении движения – прыжок вверх с поворотом на 180°.	1,0 + 1,0

**Таблица 6. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)**

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Выпад вправо (влево), руки в стороны – приставить правую (левую) в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую), поворот налево (направо), встать спиной к направлению движения	0,5 + 1,5
2	Кувырок назад согнувшись – выпрямиться, фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 90°), правую (левую) руку в сторону, левую (правую) руку вперёд, держать	1,0 + 1,0
3	Приставить левую (правую), упор присев, обозначить – кувырок вперёд – толчком, согнувшись, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	0,5 + 1,5
4	Кувырок назад – перекал назад в стойку на лопатках, без помощи рук, держать – перекал вперёд в упор присев – кувырок вперёд согнувшись в сед, руки вверх	0,5 + 1,0 + 0,5
5	Сед углом, руки в стороны, держать – свободно перейти в упор присев	1,0
6	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0

**Таблица 7. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

<b>№</b>	<b>Ошибки исполнения</b>	<b>Сбавки</b>
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Пропуск обязательного элемента	– стоимость элемента
3	Выполнение элементов с неполной амплитудой, недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
4	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
5	Остановка при выполнении упражнения более пяти секунд	упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
6	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее двух секунд	– стоимость элемента
7	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом – широкий шаг или прыжок – касание пола одной рукой, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла
8	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
9	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
10	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
11	Нарушение требований к спортивной форме	– 0,5 балла

## **ТЕХНОЛОГИЯ**

### **оценки качества выполнения заданий по гимнастике**

Максимально возможное количество набранных баллов за испытание по гимнастике – 40.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

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

$X_i$  – зачётный балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту – 40,0 баллов);

$N_i$  – результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  – максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

Например, результат участника составил 8,7 балла ( $N_i = 8,7$ ). Максимально возможная окончательная оценка ( $M = 10,0$ ). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 40 баллов ( $K = 40$ ). Подставляем в формулу значения  $N_i$ ,  $K$  и  $M$  и получаем зачётный балл:  $X_i = 40 \cdot 8,7 / 10,0 = 34,8$  балла.

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей.