

**Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»
Муниципальный этап
2022–2023 учебный год**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ
ГИМНАСТИКА**

Девушки и юноши 7–8 классы

РЕГЛАМЕНТ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими или длинными лосинами, а также со спортивными шортами с открытыми коленями.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямки которых не должна превышать 4 см, гимнастическое трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико.

1.3. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

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

2. Порядок выступлений

2.1. Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2.2. Участник имеет право на одну попытку, в ходе которой он должен выполнить упражнение полностью.

2.3. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0 баллов.

2.4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости.

2.5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать» – не менее 2 секунд.

2.6. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом выполнения, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

2.7. Прежде чем участник начнёт своё выступление, арбитр должен чётко объявить его фамилию и имя. После вызова у участника есть 30 секунд, чтобы начать упражнение. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.8. Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 2 минуты.

3. Судьи

3.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 (трёх) человек, один из которых выполняет обязанности арбитра.

3.2. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

4. Оценка исполнения упражнений

4.1. При выведении оценки за исполнение каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из 10 баллов.

4.2. Ошибки исполнения могут быть:

- мелкими – 0,1–0,2 балла;
- средними – 0,3–0,4 балла;
- грубыми – 0,5 балла

5. Окончательная оценка

5.1. При выставлении оценки, большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка – идёт в зачёт.

5.2. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до 0,1 балла.

5.3. Максимально возможная окончательная оценка – 10 баллов.

Акробатическое упражнение: юноши 7-8 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1	Равновесие на одной, руки в стороны (держать)	1,0
2	Шагом вперёд, переворот в сторону «Колесо»	1,0
3	Приставляя ногу, поворот плечом назад в основную стойку, полунаклон прогнувшись, руки в стороны (держать)	0,5
4	Упор присев, силой стойка на голове (держать), сгибая ноги упор присев и	1,0
5	Кувырок назад в группировке, встать в основную стойку	1,0
6	Руки в стороны, шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд «Ножницы», приставляя ногу упор присев	1,0
7	Кувырок вперёд в группировке, второй кувырок в сед руки в стороны	1,0 + 1,0
8	Сед углом руки в стороны (держать)	1,0
9	Поворот на 180° в упор лёжа на согнутых руках (не касаясь животом мата) и выпрямляя руки толчком ног упор присев	0,5
10	Из упора присев, выпрямляясь, прыжок с поворотом на 360°, основная стойка	1,0
Итого:		10,0

Акробатическое упражнение: девочки 7-8 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°) (держать)	1,0
2	Приставляя ногу, шагом правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног вперед «Козлик»	0,5
3	Кувырок вперед в группировке в упор присев	1,0
4	Перекат назад в стойку на лопатках с опорой руками (держать), сгибаясь лечь на спину, руки вверх	1,5
5	Сед углом руки в стороны (держать), лечь на спину, руки вверх	1,0
6	Согнуть руки и ноги «Мост» (держать), с поворотом кругом через руку упор присев	1,5
7	С поворотом кругом по ходу движения встать руки вверх и махом одной толчком другой переворот в сторону «Колесо» в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5
8	Приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
9	Прыжок вверх прогнувшись. Основная стойка	1,0
Итого:		10,0