

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

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ
ГИМНАСТИКА**

Девушки и юноши 9–11 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 ляжки 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 9–11 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1	Основная стойка. Шагом вперёд равновесие на одной, руки в стороны «Ласточка» (держать)	1,0
2	Шагом вперёд два переворота в сторону «Колесо» в стойку ноги врозь	1,0 +1,0
3	Приставляя ногу, поворот плечом назад в основную стойку, полунаклон прогнувшись, руки в стороны, упор присев	0,5
4	Из упора присев 2 кувырка назад: один кувырок в группировке, второй согнувшись ноги вместе, встать в основную стойку	1,0 + 1,0
5	Руки в стороны и шагом вперёд, прыжок со сменой прямых ног вперёд («Ножницы»)	0,5
6	Шагом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в группировке в упор присев	1,0 + 1,0
7	Из упора присев, прыжком, второй кувырок вперёд в группировке в упор присев	1,0
8	Из упора присев, выпрямляясь, прыжок с поворотом на 360°, основная стойка	1,0
Итого:		10,0

Акробатическое упражнение: девочки 9–11 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1	Переднее равновесие «Ласточка» (держать)	1,0
2	Выпрямляясь шагом вперед кувырок вперед в группировке в упор присев ноги скрестно и поворот кругом в упоре присев	1,0
3	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, (держать)	1,0
4	Кувырок назад через плечо в сед на пятках, сед на правом (левом) бедре, с поворотом кругом сед руки вверх	1,0
5	Наклон (держать), сед углом руки в стороны (держать)	0,5
6	Лечь на спину – согнуть руки и ноги «Мост» (держать), с поворотом кругом через руку упор присев	1,5
7	Встать, руки вверх, махом одной толчком другой два переворота в сторону «Колесо» в стойку ноги врозь	2,0
8	Приставляя ногу шаг правой (левой) прыжок со сменой прямых ног вперед «Ножницы»	1,0
9	Приставляя ногу прыжок на 360°, основная стойка	1,0
Итого:		10,0