

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ  
ИСПЫТАНИЙ НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ  
XXV ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

13 – 18 апреля 2024 г.

г. Ульяновск

# **I. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

## **ГИМНАСТИКА**

**(девушки и юноши)**

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

### **С О Е Д И Н Е Н И Я Ю Н О Ш И**

1. Кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх в группировке (1,0 балл) – кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок сгибаясь вперед ноги врозь («щучка») (1,0 балл);
2. Махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить (0,5 балла) и кувырок вперед согнувшись (0,5 балла) – одноименный поворот на 360°, свободная нога назад-книзу не ниже 45° в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл) – наклон прогнувшись, обозначить, кувырок вперед в сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх, держать (0,5 балла) – выпрямляясь и соединяя ноги, упор углом, держать (0,5 балла);
3. С вальсета переворот в сторону (0,5 балла) и переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5 балла) – боковое равновесие, держать (1,0 балл) – кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл).

### **ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОЦЕНКИ ТРУДНОСТИ, СТОИМОСТЬЮ 0,5 БАЛЛА**

**Элементы засчитываются в трудность единожды.**

1. Из упора стоя согнувшись (или ноги врозь), силой согнувшись («спичаг») стойка на руках, обозначить.
2. Темповой переворот вперед (на одну или две ноги).
3. Темповой переворот назад («фляк») (на одну или две ноги).
4. Подъем разгибом с головы.
5. Сальто назад.

### **С О Е Д И Н Е Н И Я Д Е В У Ш К И**

1. Меленный переворот вперед (перекидка вперед) (1,0 балл) – переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку (0,5 балла) и переворот в сторону («колесо») с поворотом на 90° в стойку на одной, другая вперед на носок, руки вверх (1,0 балл) – шаг вперед и прыжок сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») (0,5 балла);
2. Махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед (0,5 балла), кувырок вперед прыжком (1,0 балл) – прыжок вверх с поворотом на 540° (1,0 балл);
3. Переднее равновесие («Ласточка»), держать (1,0 балл) – одноименный или разноименный поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед (носок прижат к колену) (1,0 балл) – кувырок вперед в сед – сгибаясь (прямые ноги) сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – опуская прямые ноги, наклон вперед, держать (0,5 балла).

## ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОЦЕНКИ ТРУДНОСТИ, СТОИМОСТЬЮ 0,5 БАЛЛА

**Элементы засчитываются в трудность единожды.**

1. Кувырок назад в стойку на руках, обозначить.
2. Медленный переворот назад (перекидка назад).
3. Темповой переворот вперед (на одну или две ноги).
4. Темповой переворот назад («фляк») (на одну или две ноги).
5. Сальто назад.

### **Требования к выполнению отдельных элементов юношами**

Элементы трудности выполняются с учётом следующих основных требований.

**Боковое равновесие** – равновесие на одной, другая в сторону, туловище наклонено в противоположную сторону. Туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая. Удержание позы 2 секунды.

**Из стойки на руках, кувырок вперед согнувшись** – фиксация стойки на руках 1 секунду, ноги прямые вместе, без удара о пол при завершении.

**Кувырок вперед прыжком** – явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.

**Кувырок назад в стойку на руках** – обозначить группировку при перекате назад, фиксация стойки на руках 1 секунду.

**«Спичаг»** – выход в стойку на руках без отталкивания ногами от опоры. Ноги врозь или вместе. Руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах, фиксация стойки на руках 1 секунду.

**Наклон вперед из седа ноги врозь** – разведение ног не менее чем на 90°, касание грудью пола с прямой спиной, руки вверх. Удержание позы 2 секунды.

**Подъем разгибом с головы** – синхронная работа рук (отталкивание) и ног (хлестообразное движение) до полного разгибания в локтевых и тазобедренных суставах в стойку, руки вверх.

**Прыжок вверх сгибаясь вперед ноги врозь («Щучка»)** – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.

**Прыжок вверх в группировке** – незначительное отклонение туловища вперед от вертикального положения, плотная группировка (захват голени руками ближе к голеностопам).

**Переворот в сторону (колесо) с опорой на одну руку** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или локтевых и тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа, с касанием опоры только одной рукой.

**Переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат»)** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить «курбет» на две ноги.

**Поворот на одной ноге, другая назад-книзу прямая** – выполняется вертикально с выпрямленным положением тела строго на носке опорной ноги без переступаний и подскоков. Свободная нога прямая, поднята назад-книзу на 45°. Недоворот бедер (стопы) при завершении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

**Сальто назад** – допускается выполнение с места или рондата и/или «фляка». В воздухе должно быть четко обозначено положение группировки. Приземление без потери равновесия.

**Темповой переворот вперед** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа, соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две/одну ноги/ногу. Допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега.

**Темповой переворот назад** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа, выполнить курбет на две ноги. Допускается выполнение с места или рондата. Допускается выполнение с приземлением на одну ногу.

**Упор углом** – ноги прямые, пятки пола не касаются. Удержание позы 2 секунды.

### **Требования к выполнению отдельных элементов девушками**

Девушки выполняют элементы трудности с учётом основных требований, предъявляемых к аналогичным элементам у юношей.

**Дополнительно:**

**Из стойки на руках, кувырок вперед** – фиксация стойки на руках 1 секунду.

**Медленный переворот вперед** – выполняется без фиксации переднего равновесия и приземлением в мост на одну ногу, другая вперед, вертикально с **фиксацией 2 секунды**.

**Медленный переворот назад** – выполнение в исходном положении с одной ноги и завершением на одну или две ноги, без смены ног при прохождении стойки на руках. При завершении, выполняется без фиксации переднего равновесия.

**Наклон вперед** – без разведения ног, касание грудью бедер с прямой спиной, руки произвольно. Удержание позы 2 секунды.

**Переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку с поворотом на 90° в стойку на одной, другая вперед на носок** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, не соединяя прямые ноги в стойке на руках, с опорой на одну (любую) руку, без потери темпа.

**Переднее равновесие** – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая. Удержание позы 2 секунды.

**Поворот на одной ноге, другая согнута и прижата к колену** – выполняется вертикально с выпрямленным положением тела строго на носке опорной ноги без переступаний и подскоков. Свободная нога согнута и прижата носком к колену опорной ноги или прямая не ниже 45°. Недоворот бедер (стопы) при завершении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

**Прыжки с поворотами** – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп/бедер при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

**Прыжок «Казак»** – выполняется строго с вертикальным положением тела, свободная нога прямая и поднята вперед горизонтально или выше.

**Сед углом, руки в стороны** – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз. Удержание позы 2 секунды.

### **Требования к выполнению упражнения**

- Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, без неоправданных пауз и должно представлять собой логично выстроенную композицию двигательных действий. Нарушение композиционной

целостности упражнения наказывается сбавкой до **0,5** балла.

- Продолжительность упражнения, как у девушек, так и у юношей не должна превышать **1 минуты 15 секунд**.

### **Участники**

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, оставляя плечи открытыми. Гимнастическое трико должно плотно облегать ногу, а спортивные шорты не должны закрывать колени.

Футболки (у девушек) и майки (у юношей) не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

Использование ювелирных украшений и часов не допускается.

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

Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов) надежно закрепленных на теле. В случае, если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи по исполнению вправе сделать **сбавку, равную 0,5 балла**.

### **Порядок выступлений**

Если акробатическое упражнение выполняется более **1 минуты 15 секунд** оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За 10 сек, до окончания указанного времени, подаётся предупреждающий сигнал.

Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **5 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5 балла**.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (гимнастическом настиле) и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

### **Оценка трудности упражнения бригадой «А»**

Максимально возможная оценка за трудность акробатических элементов и соединений составляет **12,5 балла**.

Все элементы и соединения засчитываются, если они выполнены без ошибок, приводящих к их сильному, до неузнаваемости искажению.

### **Оценка исполнения упражнения бригадой «В»**

Все исполняемые участниками элементы трудности, связующие элементы и соединения должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

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

При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1-0,2** балла, средними – **0,3 – 0,4** балла, грубыми – **0,5** балла. Повтор элемента после неудачного начала и/или выполнения – **0,5** балла. Касание пола за ограничительными линиями акробатической дорожки наказывается сбавкой в **1,0** балл.

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению; потеря равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента менее 2 секунд; приземление не на стопы при выполнении прыжков.

### **Окончательная оценка**

Общая стоимость всех выполненных элементов составляют оценку за трудность упражнения. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, при выведении которой из **10,0** баллов вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения элементов трудности, а также связующих элементов и соединений. Из полученной суммы вычитаются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения.

Максимально возможная окончательная оценка у юношей и девушек **22,5 балла**.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Девушки**

#### **Штрафное время:**

##### **Флорбол:**

- непопадание мячом №1, №2, №3 в ворота + 3 с;
- невыполнение броска (удара) мячом №1, №2, №3 по воротам + 5 с;
- выполнение броска (удара) мяча №1, №2, №3 по воротам за пределами зоны удара + 3 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- невыполнение обводки стойки + 5 с.

##### **Баскетбол:**

- непопадание в кольцо мячом №1; №2; №3; №4 + 3 с;
- невыполнение броска в кольцо мячом №1; №2; №3; №4 + 5 с;
- выполнение броска мячом №1; №3 за пределами зоны броска + 3 с;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;

- выполнение броска в кольцо мячом №2, №4 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с;
- выполнение броска в кольцо мячом №2, №4 не той рукой + 3 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение.

#### **Мини-футбол:**

- непопадание мячом №1; №2; №3; №4; №5 в ворота + 3 с;
- невыполнение удара мячом №1; №2; №3; №4; №5 по воротам + 5 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- выполнение удара мячом №1; №2; №3; №4; №5 за пределами зоны удара + 3 с;
- выполнение удара мячом №1; №2; №4; №5 по воротам не той ногой + 3 с;
- выполнение удара мячом №3 неуказанным способом (верхом) + 3 с.

### **Оценка испытаний**

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Юноши**

#### **Штрафное время:**

##### **Флорбол:**

- непопадание мячом №1, №2, №3 в ворота + 3 с;
- невыполнение броска (удара) мячом №1, №2, №3 по воротам + 5 с;
- выполнение броска (удара) мяча №1, №2, №3 по воротам за пределами зоны удара + 3 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- невыполнение обводки стойки + 5 с.

##### **Мини-футбол:**

- непопадание мячом №1; №2; №3; №4; №5 в ворота + 3 с;
- невыполнение удара мячом №1; №2; №3; №4; №5 по воротам + 5 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- выполнение удара мячом №1; №2; №3; №4; №5 за пределами зоны удара + 3 с;
- выполнение удара мячом №1; №2; №4; №5 по воротам не той ногой + 3 с;
- выполнение удара мячом №2; №3; №4 неуказанным способом (верхом) + 3 с.

##### **Баскетбол:**

- непопадание в кольцо мячом №1; №2; №3; №4 + 3 с;

- невыполнение броска в кольцо мячом №1; №2; №3; №4 + 5 с;
- выполнение броска мячом №1; №3 за пределами зоны броска + 3 с;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- выполнение броска в кольцо мячом №2, №4 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с;
- выполнение броска в кольцо мячом №2, №4 не той рукой + 3 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение.

### **Оценка испытания**

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время

## **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ДЕВУШКИ И ЮНОШИ)**

### **ЗАДАНИЕ 1. «Стрельба из электронного оружия»**

#### **ШТРАФЫ:**

1. Непоражение 1 мишени + 10 сек.
2. Невыполнение задания + 100 сек.

### **ЗАДАНИЕ 2. «Бег на заданную дистанцию»**

#### **ШТРАФЫ:**

1. Заступание за внутреннюю линию дорожки +10 сек (за каждое заступание)
2. Помеха другим участникам + 30 сек
3. Невыполнение задания + 100 сек.

### **ЗАДАНИЕ 3. «Перенос набивного мяча на прямых руках»**

#### **ШТРАФЫ:**

1. Руки не полностью выпрямлены, опущены вниз, находятся за головой +30 сек
2. Помеха другим участникам + 30 сек
3. Потеря мяча + 30 сек
4. Невыполнение задания + 100 сек.

### **ЗАДАНИЕ 4. «Прыжки через низкие препятствия»**

#### **ШТРАФЫ:**

1. за начало выполнения прыжков после первой линии + 10 сек;
2. за каждый прыжок через барьер на одной ноге + 10 сек;

3. за каждый подскок или шаг перед перепрыгиванием барьера + 10 сек;
4. за каждое перешагивание через барьер + 10 сек
5. за каждый сбитый во время прыжка барьер + 10 сек
6. Невыполнение задания + 100 с

### **ЗАДАНИЕ 5. «Подлезание»**

#### **ШТРАФЫ:**

1. Невыполнение задания + 100 сек.
2. Касание веревки + 10 сек. за каждое касание
3. Нарушение последовательности - +10 сек за каждое неправильно выполненное подлезание.

### **ЗАДАНИЕ 6. «Броски мяча в обозначенную зону»**

#### **ШТРАФЫ:**

1. За пересечение обозначенной линии во время броска (заступ, касание рукой при падении) +10 сек
2. Бросок мяча мимо обозначенной зоны, недолет + 10 сек
3. Невыполнение задания + 100 сек.
4. Помеха другим участникам + 30 сек.
5. Бросок выполнен другим способом (из-за головы, снизу, сбоку) +30 сек

### **ЗАДАНИЕ №7 «Змейка»**

#### **ШТРАФЫ:**

1. Оббегание конуса с неправильной стороны, либо не тем боком + 10 сек. за каждое нарушение.
2. Участник задел или сбил конус во время оббегаания +10 сек. за каждое касание или сбивание.
3. Невыполнение задания + 100 сек.
4. Помеха другим участникам + 30 сек.

### **Оценка испытания**

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (девушки и юноши)**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции бегом:

**Девушки:** 1000 м.

**Юноши:** 2000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.