

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 2023–2024 уч. г.**

**Практические испытания**

**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 балла.
4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости
5. Выполняемое упражнение должно иметь четко выраженной начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «ДЕРЖАТЬ», НЕ МЕНЕЕ двух секунд.
6. Судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, вычитая их из 10,0 балла.
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 балла; средними 0,3 балла; грубыми – 0,5 балла.
9. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.
10. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 балла
11. Внешний вид участников должен быть опрятным. В соответствии с требованиями к форме для занятий гимнастикой. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, чешках или босиком.
12. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка из расчёта не более 40 секунд на одного человека.

**7 – 8 класс (девочки)**

1. Равновесие на правой / левой. Руки в стороны, ладонями вниз - 1.0 балла
2. Упор присев, кувырок вперёд - 1.0 балла
3. Сед углом, руки в стороны – 1.0 балла
4. Перекатом назад стойка на лопатках - 1.0 балла
5. Опустить прямые ноги, лечь, руки вверх. «Мост» из положения лёжа - 1.5 балла
6. Поворот в упор, стоя на правом / левом колене, левую / правую назад - 1.0 балла

7. Махом левой упор присев и кувырок назад– 1.0 балла
8. Переворот в сторону (колесо) – 1.5 балла
9. Прыжок вверх с поворотом на 180\* - 1.0 балла

### **7 – 8 класс (мальчики)**

1. Равновесие на правой / левой. Руки в стороны, ладонями вниз - 1.0 балла
2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя ноги врозь - 1.0 балла
3. Наклон, вперед прогнувшись руки в стороны - 0.5 балла
4. Стойка на голове толчком двумя / силой - 1.5 балла
5. Опускание в упор присев и кувырок вперед - 1.0 балла
6. Перекатом назад, стойка на лопатках, переход в упор присев – 1.0 балла
7. Переворот в сторону (колесо) – 1.5 балла
8. Длинный кувырок вперед. – 1.5 балла
9. Прыжок вверх с поворотом на 180\* - 1.0 балла