

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ 2023-2024 г.**  
**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**  
**Девушки 7-8 класс**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**ГИМНАСТИКА**

**Программа испытаний**

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

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участница получает 0,0 баллов. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд (не касается упражнений, где указано время фиксации положения).

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

Для выполнения упражнения участницам предоставляется только одна попытка.

№ п/п	Упражнение	Стоимость (в баллах)
	И.П. – основная стойка.	
1.	Шагом правой (левой) вперед – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, <b>(держат)</b>	1.0
2.	Приставляя ногу, кувырок вперед – кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны;	0,5+1.0
3.	Прыжком, упор присев – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, <b>(держат)</b> – перекатом вперед, сед в группировке;	1.0+1.0
4.	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», <b>(держат)</b> – поворот кругом (левую/правую) в упор присев – встать, руки вверх;	1,5+0,5
5.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения;	1,5
6.	Кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360°.	1.0+1.0
	<b>ВСЕГО</b>	<b>10</b>

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**1. Участницы**

1.1. Девушки могут быть одеты в гимнастические купальники (закрытые) или футболки с короткими брюками («лосинами»). Раздельные купальники запрещены.

1.2. Причёска участницы испытания должна быть аккуратно собрана (заплетена), не препятствующая его обзору.

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

1.4. Использование украшений и часов не допускается.

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

## **2. Порядок выступлений**

2.1. Для проведения испытаний участницы распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участницы должны предъявить судье при участницах паспорт и код (шифр) участницы олимпиады.

2.3. В каждой смене участницы выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.

2.4. После вызова у участницы есть 15 секунд, чтобы начать выступление. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5. Участницы должны в порядке, предусмотренном программой испытаний, выполнить акробатическое упражнение полностью или частично.

2.6. Если участница при выполнении упражнения допустила неоправданную, явно выраженную паузу более 5 секунд, то упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

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

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

2.9. Оказанная при выполнении упражнения вербальная помощь представителем участницы наказывается сбавкой 1,0 балл.

2.10. Все участницы одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участницам.

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10. Председатель судейского жюри имеет право наказать участницу снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

## **3. Повторное выступление**

3.1. Выступление участницы не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участница должна немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участница выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участниц своей смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участницы, повторное выполнение упражнения не разрешается.

## **4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участницам предоставляется разминка в течение 3 – 5 минут для всех участниц смены.

## **5. Судьи**

5.1. Для руководства испытаниям назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность упражнения, и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения.

5.3. Каждую бригаду возглавляет судья (арбитр).

5.4. Судейской бригаде запрещается вслух комментировать выступление участницы и объявлять ошибки, допущенные во время выступления.

5.5. В случае нарушения пункта 5.4. участница может подать протест на действия судейского корпуса и получить право на повторное выполнение задания.

## **6. Оценка трудности**

6.1. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную базовую оценку за трудность упражнения, равную **10 баллам**, к ней добавляется оценка за технику исполнения с учетом вычета ошибок (сбавок).

6.2. Максимально возможная оценка, полученная за выполнение акробатического упражнения может быть равна 20 баллам (10+10).

6.3. В случае изменения установленной последовательности выполнения упражнения комбинация не оценивается, участница получает 0 баллов.

6.4. Если участница не сумела выполнить элемент комбинации, его стоимость вычитается из базовой оценки акробатического соединения.

6.5. Акробатические элементы засчитываются участнице, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

6.6. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 минуты 10 секунд.

6.7. Если участница вышла за пределы временных ограничений, то оценивается только та часть, которая попала в отведённые временные рамки.

## **7. Оценка исполнения**

7.1. Все исполняемые участницами элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

7.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

7.3. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,2-0,3 балла, грубыми – 0,4-0,5 балла. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказываются сбавкой – 1 балл.

7.4. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

## **8. Окончательная оценка**

8.1. Окончательная оценка участницы выводится путём сложения базовой стоимости упражнения и технической оценки выполнения упражнения с учетом вычитания технических и дисциплинарных сбавок.

8.2. Окончательная оценка максимально может быть равной 20 баллам.

## **9. Оборудование**

9.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3 см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

9.2. Вокруг акробатической дорожки имеется зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ 2023-2024 г.**  
**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**  
**Юноши 7-8 класс**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**ГИМНАСТИКА**

**Программа испытаний**

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

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд (не касается упражнений, где указано время фиксации положения).

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

№ п/п	Упражнение	Стоимость (в баллах)
	И.П. – основная стойка.	
1.	Полу присед с полу наклоном руки назад («Старт пловца») - кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180°;	1.0+0,5
2.	Кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь – выпрямится, руки в стороны;	1.0
3.	Наклон вперед прогнувшись ( <b>обозначить</b> ) – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук ( <b>держат</b> );	1.0
4.	Перекат вперёд в упор присев, упор лёжа – силой согнувшись стойка на голове и руках ( <b>держат</b> );	1.0
5.	Сгибая ноги опуститься в упор присев ноги скрестно, поворот кругом в упоре присев – встать руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь;	1.0
6.	Приставляя левую (правую), поворот направо (налево) кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°;	1.0+0,5
7.	С двух – трёх шагов кувырок прыжком – прыжок вверх ноги врозь;	1.0+0,5
8.	Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 360 °.	0,5+1.0
	<b>ВСЕГО</b>	<b>10</b>

## РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

### 1. Участники

1.1. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки **белого цвета**, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

1.2. Причёска участника испытания должна быть аккуратно собрана (заплетена), не препятствующая его обзору.

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

1.4. Использование украшений и часов не допускается.

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

### 2. Порядок выступлений

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участники должны предъявить судье при участниках паспорт и код (шифр) участника олимпиады.

2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.

2.4. После вызова у участника есть 15 секунд, чтобы начать выступление. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5. Участники должны в порядке, предусмотренном программой испытаний, выполнить акробатическое упражнение полностью или частично.

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

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

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

2.9. Оказанная при выполнении упражнения вербальная помощь представителем участника наказывается сбавкой 1,0 балл.

2.10. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10. Председатель судейского жюри имеет право наказывать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

### 3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участников своей смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

#### **4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка в течение 3 – 5 минут для всех участников смены.

#### **5. Судьи**

5.1. Для руководства испытаниям назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность упражнения, и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения.

5.3. Каждую бригаду возглавляет судья (арбитр).

5.4. Судейской бригаде запрещается вслух комментировать выступление участника и объявлять ошибки, допущенные во время выступления.

5.5. В случае нарушения пункта 5.4. участник может подать протест на действия судейского корпуса и получить право на повторное выполнение задания.

#### **6. Оценка трудности**

6.1. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную базовую оценку за трудность упражнения, равную **10 баллам**, к ней добавляется оценка за технику исполнения с учетом вычета ошибок (сбавок).

6.2. Максимально возможная оценка, полученная за выполнение акробатического упражнения может быть равна 20 баллам (10+10).

6.3. В случае изменения установленной последовательности выполнения упражнения комбинация не оценивается, участник получает 0 баллов.

6.4. Если участник не сумел выполнить элемент комбинации, его стоимость вычитается из базовой оценки акробатического соединения.

6.5. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

6.6. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 минуты 10 секунд.

6.7. Если участник вышел за пределы временных ограничений, то оценивается только та часть, которая попала в отведённые временные рамки.

#### **7. Оценка исполнения**

7.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

7.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

7.3. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,2-0,3 балла, грубыми – 0,4-0,5 балла. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказываются сбавкой – 1 балл.

7.4. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

## **8. Окончательная оценка**

8.1. Окончательная оценка участника выводится путём сложения базовой стоимости упражнения и технической оценки выполнения упражнения с учетом вычитания технических и дисциплинарных сбавок.

8.2. Окончательная оценка максимально может быть равной 20 баллам.

## **9. Оборудование**

9.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3 см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

9.2. Вокруг акробатической дорожки имеется зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.