

**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.

9 – 11 классы (девочки)

	И.п. – «старт пловца»	
1.	Прыжок на одну (вальсет) – переворот влево (вправо) («колесо») – с поворотом налево (направо), шаг левой (правой) вперед и шагом правой (левой) переворот вправо (влево) с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения...	- 1,0 + 1,0
2.	Упор присев - кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны.....	- 0,5
3.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, держать	- 1,0 + 1,0
4.	Лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост, обозначить – сгибая, поднять правую (левую) вперед, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев.....	- 1,0
5.	Встать, дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперед равновесие («ласточка»), держать	- 1,0
6.	Шаг левой (правой) вперед и поворот направо (налево) кругом, сгибая свободную ногу вперед	- 0,5
7.	Приставить ногу - два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360°	- 1,0 + 0,5 + 0,5 + 1,0

9 – 11 классы (мальчики)

	И.п. – «старт пловца»	
1.	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°.....	- 1,0 + 0,5
2.	Шагом вперед, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать.....	- 1,5
3.	Кувырок вперед в упор присев – силой стойка на голове и руках, держать	- 2,0
4.	Опуститься в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180 °	- 0,5
5.	Шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперед, встать, руки вверх.....	- 1,0
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) в стойку ноги врозь	- 1,0 + 1,0
7.	Приставляя ногу, поворот в сторону движения на 90 ° и прыжок вверх с поворотом на 360°.....	- 0,5