

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2023-2024 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9-11 КЛАССЫ  
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР. ГИМНАСТИКА

Оценка исполнения упражнений в испытаниях по гимнастике - сложный процесс, требующий от судей знания техники и методики обучения упражнениям, которые выполняют участники испытаний, объективности, внимательности, хорошей зрительной памяти, умения быстро ориентироваться в обстановке и грамотно оценивать ситуацию.

## 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 **0,0** балла.

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, «**обозначить**» - не менее **1** секунды.

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.

### 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.

3.3. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

### 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 **10,0** 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 - **10,0** баллов.

### 6. Расхождения между оценками судей

6.1. Расхождение между максимальной и минимальной оценками судей за исполнение не должно превышать **1,0** балла.

6.2. Расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать **0,4** балла.

6.3. В случае недопустимого расхождения между оценками судей арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.

6.4. Если во время обсуждения судьи не смогли прийти к удовлетворительному решению, то арбитр бригады может использовать свою оценку в качестве базовой для выведения окончательной оценки участника, которая в этом случае будет равна полусумме двух чисел, первое из которых - оценка, «идущая в зачёт», второе - оценка арбитра.

**Таблица 1. Акробатическое упражнение, 9-11 классы (девушки)**

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. - о.с.	
1.	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить правую (левую) в основную стойку	1,0
2.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») - приставить правую (левую), упор присев, кувырок вперёд в стойку ноги врозь, с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить	0,5 + 0,5
3.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать - перекатом вперёд, наклон вперёд, держать - кувырок назад в упор стоя согнувшись, кувырок назад согнувшись с выпрямлением в стойку, руки в стороны	1,0 + 0,5 + +0,5 + 0,5
4.	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую), стойка, руки вверх - махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны - поворот направо (налево) в широкую стойку ноги врозь, руки вверх	0,5 + 0,5 + +0,5
5.	Наклоном назад, встать в мост, держать - поворот направо (налево) кругом в упор присев - перекаат назад в группировке и перекатом вперёд, сед согнув ноги - сед углом, руки в стороны, держать - перекаат назад в группировке и перекатом вперёд, упор присев	1,0 + 0,5 + +1,0
6.	Кувырок вперёд прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 0,5

**Таблица 2. Акробатическое упражнение, 9-11 классы (юноши)**

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. - о.с.	
1	Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок - одноимённый поворот на 360°, свободная нога назад - книзу в стойку ноги врозь, руки в стороны, прыжком - основная стойка	1,0
2	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать - приставить правую (левую), «старт пловца»	1,0
3	Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны - кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать	0,5 + 0,5
4	Перекатом вперёд сед углом, руки в стороны, держать - наклон вперёд, держать - кувырок назад и кувырок назад через стойку на руках, обозначить в стойку на ногах	1,0 + 0,5 + +0,5 + 1,0

5	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках - опуститься силой в упор лёжа - прыжком упор присев	1,0 + 0,5
6	Встать руки вверх, махом одной толчком другой два переворота в сторону «колесо», повернуться направо (налево) спиной в направлении движения	0,5 + 0,5
7	Кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 0,5

**Таблица 3. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	- стоимость элемента
2	Пропуск обязательного элемента	- стоимость элемента
3	Выполнение элементов с неполной амплитудой, недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	- до <b>0,5</b> балла
4	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	- до <b>0,3</b> балла каждый раз
5	Остановка при выполнении упражнения более 5 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
6	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2 секунд	- стоимость элемента
7	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: - переступание и незначительное смещение шагом; - широкий шаг или прыжок; - касание пола одной рукой, падение	- <b>0,1</b> балла - <b>0,3</b> балла - <b>0,5</b> балла
8	Выход за пределы акробатической дорожки	- <b>0,5</b> балла
9	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	- <b>0,3</b> балла
10	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	- <b>0,5</b> балла
11	Нарушение требований к спортивной форме	- <b>0,5</b> балла с окончательной оценки

## ТЕХНОЛОГИЯ оценки качества выполнения заданий по гимнастике

Максимально возможное количество набранных баллов за испытание по гимнастике - 40.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

$$\frac{K \cdot N_i}{M}, \text{ где}$$

$X_i$  - зачётный балл  $i$ -го участника;

$K$  - максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту - 40,0 баллов);

$N_i$  - результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  - максимально возможная окончательная оценка - 10,0 баллов.

Например, результат участника составил 8,0 баллов ( $N_i = 8,0$ ). Максимально возможная окончательная оценка ( $M = 10,0$ ). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 40 баллов ( $K = 40$ ). Подставляем в формулу значения  $N_i$ ,  $K$  и  $M$  и получаем зачётный балл:  $X_i = 40 \cdot 8 : 10,0 = 32,00$  балла.

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей.

**Таблица 1. Акробатическое упражнение, 9-11 классы (девушки)**

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. - о.с.			
1	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить правую (левую) в основную стойку	1,0	0,1	Неполная амплитуда равновесия
2	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») - приставить правую (левую), упор присев, кувырок вперёд в стойку ноги врозь, с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить	0,5 + 0,5	0,1	Потеря темпа при завершении кувырка
3	Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать - перекатом вперёд, наклон вперёд, держать - кувырок назад в упор стоя согнувшись, кувырок назад согнувшись с выпрямлением в стойку, руки в стороны	1,0 + 0,5 + 0,5 + 0,5	0,3 + 0,2	Не додержан наклон и выполнен с неполной амплитудой. Отсутствие динамики в кувырках назад
4	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую), стойка, руки вверх - махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колёса») в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны - поворот направо (налево) в широкую стойку ноги врозь, руки вверх	0,5 + 0,5 + 0,5	0,2 + 0,1	Смена ног ниже горизонтали. Отклонение от оси вращения в колёсах
5	Наклоном назад, встать в мост, держать - поворот направо (налево) кругом в упор присев - перекаат назад в группировке и перекаатом вперёд, сед согнув ноги - сед углом, руки в стороны, держать - перекаат назад в группировке и перекаатом вперёд, упор присев	1,0 + 0,5 + 1,0	0,1 + 0,3	Неполное разгибание в плечевом суставе в мостике. Не додержан сед углом
6	Кувырок вперёд прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 0,5	1,0	Отсутствие фазы полёта в кувырке

**Оценка: 7.6.**

**Таблица 2. Акробатическое упражнение, 9-11 классы (юноши)**

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. - о.с.			
1	Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок - одноимённый поворот на 360°, свободная нога назад-книзу в стойку ноги врозь, руки в стороны, прыжком - основная стойка	1,0	0,2	Свободная нога ниже 45°
2	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать - приставить правую (левую), «старт пловца»	1,0	0,3	Неполная амплитуда и немного не додержано равновесие
3	Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны - кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать	0,5 + 0,5	0,5 + 0,3	Падение. Неполное разгибание в стойке на лопатках
4	Перекатом вперёд сед углом, руки в стороны, держать - наклон вперёд, держать - кувырок назад и кувырок назад через стойку на руках, обозначить в стойку на ногах	1,0 + 0,5 + 0,5 + 1,0	0,3 + 0,1	Неполная амплитуда выполнения седа углом. Отсутствие группировки в перекате назад (начало второго кувырка)
5	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках - опуститься силой в упор лёжа - прыжком упор присев.	1,0 + 0,5	0,0	
6	Встать руки вверх, махом одной толчком другой два переворота в сторону «колесо», повернуться направо (налево) спиной в направлении движения	0,5 + 0,5	0,0	
7	Кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 0,5	0,2 + 0,1	Неполная амплитуда кувырка вперёд. Ошибка приземления (небольшое разведение стоп)

**Оценка: 8.0.**

**Таблица 3. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

<b>№</b>	<b>Ошибки исполнения</b>	<b>Сбавки</b>
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	- стоимость элемента
2	Пропуск обязательного элемента	- стоимость элемента
3	Выполнение элементов с неполной амплитудой, недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	- до 0,5 балла
4	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	- до 0,3 балла каждый раз
5	Остановка при выполнении упражнения более 5 секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
6	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2 секунд	- стоимость элемента
7	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: - переступание и незначительное смещение шагом - широкий шаг или прыжок - касание пола одной рукой, падение	- 0,1 балла - 0,3 балла - 0,5 балла
8	Выход за пределы акробатической дорожки	- 0,5 балла
9	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	- 0,3 балла
10	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	- 0,5 балла
11	Нарушение требований к спортивной форме	- 0,5 балла