

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2023 - 2024 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**Кемерово 2023**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**9-11 класс**

**ГИМНАСТИКА**

**Необходимое оборудование**

Основной зал:

1. Две акробатические дорожки  
(основная и дополнительная - разминочная) 14 x 1,5 м.
2. Маты гимнастические поролоновые 1 x 2 x 0,1 м – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки для участников – 1 шт.

Вспомогательный инвентарь.

1. Компьютер (ноутбук) с программным обеспечением Windows XP или Windows 7 Professional (с программным приложением Microsoft Office 2003-2010).
2. Контрольно-измерительные приспособления:
  - Рулетка 15 м – 1 шт.
  - Секундомер – 2 шт.
  - Калькулятор – 3 шт.

Судейский инвентарь.

1. Судейские указки – 6 шт.

Канцтовары

1. Блокнот – 7 шт.
2. Ручка шариковая – 7 шт.
3. Папка для бумаг – 2 шт.
4. Папка-планшет – 5 шт.
5. Степлер – 2 шт.
6. Скотч шириной 10-20 мм – 1 шт.

## ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов и соединений упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать **1 минуту 15 секунд**.

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 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с окончательной оценки участника.

## ДЕВУШКИ

	Связки акробатических элементов	балл
	И. п. – основанная стойка (бокoм)	
	Фронтальное равновесие с захватом, свободная рука в сторону	1.0
	Опуская ногу, попеременный скрестный шаг в стойку ноги врозь, руки вверх	0,5
	Мост. Встать	1.0
	Приставляя ногу, поворот спиной в сторону движения в стойку руки вверх. Кувырок назад согнувшись	1.0
	Переворот вперед с правой (левой) ноги – поворот на правой (левой) ноге на 360, свободная нога согнута вперед, носок у колена. Приставить ногу в присед руки вперед	1.0+1.0
	Перекатом назад стойка на лопатках, без помощи рук	1.0
	Перекатом вперед поперечный шпагат, руки в стороны. Встать	1.0
	Шаг галопа и прыжок шагом, руки в стороны	0,5+1.0
	Переворот бoком («колесо»)	1.0
	Итого	10.0

## ЮНОШИ

	Связки акробатических элементов	балл
	И.п. – основная стойка	
1	Шаг галопа – прыжок со сменой ног («ножницы»)	0,5+0,5
2	Упор присев – стойка на голове и руках силой – присед, руки вперед	1.0
3	Кувырок вперед в упор углом (держатъ)	0,5+1.0
4	Сед, руки вверх – сед согнувшись (держатъ)	1.0
5	Кувырок назад в группировке – кувырок назад в стойку на руках (обозначить). Встать через упор стоя согнувшись	0,5+1.0
6	Равновесие «Ласточка»	0.5
7	Кувырок вперед в группировке – прыжок с поворотом 360	0,5+1.0
8	2 переворота бoком (слитно)	1.0+1.0
	Итого	10.0