

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Муниципальный этап

2024/2025 учебный год

Практическое испытание

7-8 классы

ГИМНАСТИКА

(девушки и юноши, 7-8 класс)

Программа испытаний

Девушки 7-8 класс

№	Содержание	Методические рекомендации	Баллы
1.	И.П. – основная стойка	Ноги вместе, руки вниз	
2.	Сделать шаг вперёд и развести руки в стороны «Ласточка» - зафиксировать положение на 2 секунды. Приставить ногу.	Руки и ноги прямые, поднятая нога 90^0 или выше. При отсутствии фиксации, либо подъеме ноги ниже 90^0 элемент не засчитывается.	1,0
3.	Принять упор присев, сделать кувырок вперёд, встать.	При отсутствии группировки оценка может быть снижена до 0,3.	0,5
4.	Махом одной ноги и толчком другой переворот в сторону «колесо» в стойку ноги врозь, руки в сторону. Поворот направо (налево) по направлению движения.	Руки и ноги прямые. При незначительной потере равновесия в момент приземления оценка может быть снижена до 0,7.	1,0
5.	Фронтальное равновесие, фиксация положения 2 секунды. Приставить ногу.	Пятка поднятой ноги не ниже 45^0 . При отсутствии фиксации элемент не засчитывается.	0,5

6.	Принять упор присев и сделать один кувырок назад в упор присев(0,5) и один кувырок назад в стойку ноги врозь (0,5).	При неплотной группировке или неправильной постановке рук (при опоре на кулаки, на тыльную сторону кистей или при непараллельной постановке) оценка за один элемент может быть снижена до 0,3.	0,5 + 0,5
7.	В стойке ноги врозь развести руки в стороны, наклон прогнувшись (обозначить). Опустить руки вниз и прыжком вернуться в упор присев.	Руки и ноги прямые.	0,5
8.	Сед углом, зафиксировать положение на 2 секунды.	Руки и ноги прямые. При отсутствии фиксации элемент не засчитывается.	1,0
9.	Опустить ноги и выпрямить их, сед с наклоном вперёд, руки вверх (обозначить).	Руки и ноги прямые	0,5
10.	Перекат назад в стойку на лопатках, фиксация положения 2 секунды. Лечь на спину, руки вверх.	При отсутствии фиксации элемент не засчитывается	1,0
11.	Согнуть руки и ноги, мост, фиксация положения 2 секунды (1), поворот направо (налево) кругом в упор присев (0,5), встать.	Ноги вместе, плечи на уровне кистей рук. Если отсутствует фиксация – элемент не засчитывается.	1,0 + 0,5
12.	Шаг правой (левой) ногой, прыжок со сменой согнутых ног «Козлик».	Бедро при смене ног не ниже 90°	0,5
13.	Прыжок с разворотом на 180°.	При недовороте более 20° элемент не засчитывается	1,0
	Итого		10

Юноши 7-8 класс

№	Содержание	Методические рекомендации	Баллы
1.	И.П. – основная стойка.	Ноги вместе, руки вниз.	
2.	Шаг правой (левой) ногой, прыжок со сменой согнутых ног «Козлик» (0,5).	Бедро при смене ног не ниже 90°.	0,5
3.	Фронтальное равновесие, фиксация 2 секунды. Приставить ногу (0,5).	Пятка поднятой ноги не ниже 45°. При отсутствии фиксации, элемент не засчитывается.	0,5
4.	Махом одной ноги и толчком другой переворот в сторону «колесо» в стойку ноги врозь, руки в сторону. Поворот направо (налево) по направлению движения.	Руки и ноги прямые. При незначительной потере равновесия в момент приземления оценка может быть снижена до 0,7	1,0
5.	Принять упор присев и сделать один кувырок назад в упор присев (0,5) и один кувырок назад в стойку ноги врозь (0,5).	При неплотной группировке или неправильной постановке рук (при опоре на кулаки, на тыльную сторону кистей или при непараллельной постановке) оценка за один элемент может быть снижена до 0,3.	0,5 + 0,5
6.	В стойке ноги врозь развести руки в стороны, наклон прогнувшись (обозначить). Опустить руки вниз и прыжком вернуться в упор присев.	Руки и ноги прямые.	0,5
7.	Сделать 2 кувырка вперёд (0,5 + 0,5) в упор присев.	При отсутствии группировки оценка за каждый элемент может быть снижена до 0,3.	0,5 + 0,5
8.	Перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, фиксация положения 2 секунды, перекаат вперёд в сед в группировке.	При отсутствии фиксации элемент не засчитывается.	1,0

9.	Сед углом, зафиксировать положение на 2 секунды.	Руки и ноги прямые. При отсутствии фиксации элемент не засчитывается	1,0
10.	Лечь на спину, поднять руки вверх. Согнуть руки и ноги, мост, фиксация положения 2 секунды (1), поворот направо (налево) кругом в упор присев (0,5), встать.	Ноги вместе, плечи на уровне кистей рук. Если отсутствует фиксация – элемент не засчитывается.	1,0 + 0, 5
11.	Сделать шаг вперед и развести руки в стороны «Ласточка» - зафиксировать положение на 2 секунды. Приставить ногу.	Руки и ноги прямые, поднятая нога 90 ⁰ или выше. При отсутствии фиксации элемент не засчитывается.	1,0
12.	Прыжок с разворотом на 360 ⁰	При недовороте более 20 ⁰ элемент не засчитывается	1,0
	Итого		10

1. Требования к участникам

1.1. Девушки могут быть одеты в комбинезоны, либо футболки и леггинсы. Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или леггинсов.

1.4. Упражнения могут выполняться в носках, чешках или босиком.

1.5. Использование украшений и часов не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 баллов** с окончательной оценки участника.

2. Порядок выступлений

2.1. Для проведения испытания участники распределяются в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом упражнения участник называет свою фамилию, имя и стартовый номер.

2.2. Все участники испытаний должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.

2.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается основной стойкой после окончания выполнения упражнения.

2.4. Сигнал готовности участника к выступлению – поднятая вверх рука.

2.5. Для выполнения упражнения участникам даётся одна попытка.

3. Разминка

3.1. Перед началом выступления участникам должно быть предоставлено время для выполнения разминки из расчёта 30 секунд на человека.

4. Повтор выступления

4.1. Выступление участника может быть произведено повторно из-за дефекта оборудования и инвентаря. Ошибка участника не является основанием для повторного выполнения упражнения.

4.2. Главный судья имеет право разрешить повторное выступление, при этом участник выполняет всю комбинацию сначала.

5. Оборудование

5.1. Дорожка (настил) из гимнастических матов для гимнастических упражнений не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину;

5.2. Вокруг дорожки (настила) необходимо обеспечить зону безопасности не менее 1 метра, свободную от посторонних предметов.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Муниципальный этап

2024/2025 учебный год

Критерии оценивания практических испытаний МЭ ВсОШ

по предмету: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. «ГИМНАСТИКА»

1.1. По данному разделу судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

1.2. При выставлении окончательной оценки каждый из судей вычитает из **10 баллов** сбавки за допущенные участником при выполнении элементов ошибки. Максимальная оценка может быть равна 10 баллам.

1.3. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер.

1.4. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться динамично, слитно, без неоправленных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд.

1.5. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, а участник получает **0,0 баллов**.

1.6. Если участник не смог выполнить какой-либо элемент, то общая оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения.

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

- нарушение техники исполнения акробатического элемента, приводящее к сильному его искажению;
- замена одного элемента другим;

– фиксация статического элемента менее 2 секунд

1.8. Ошибки в исполнении элементов могут быть:

мелкими – сбавка **0,1-0,2 балла**,

средними – сбавка **0,3-0,4 балла**,

крупными – сбавка **0,5 балла**.

1.9. Продолжительность выполнения упражнения не должна превышать **1 минуты 10 секунд**. При продолжении выполнения упражнения дольше указанного времени оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. Упражнение оценивается только в том случае, если общая стоимость выполненных элементов превышает **5,0 баллов**.

1.10. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и оценивается только в том случае, если участник выполнил часть комбинации общей стоимостью более **5,00 баллов**.

1.11. Специальные сбавки за нарушения требований к общему порядку выполнения упражнений:

№	Нарушение	Сбавка, баллы
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	стоимость элемента
2.	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
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами.	до 0,3 за каждый случай
4.	Отсутствие фиксации статического положения менее 2 секунд	стоимость элемента
5.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	0,5
6.	Выход за пределы акробатической дорожки	0,5
7.	Неоправданная пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
8	Оказание помощи, поддержка при	1,0

	выполнении элемента	
9.	Задержка начала упражнения более 20 секунд	0,5
10.	Задержка начала упражнения более 30 секунд	Упражнение не оценивается
11.	Нарушение требований к спортивной форме	0,5
12.	Нарушение правил поведения во время выполнения испытаний	После первого предупреждения – сбавка 0,5 балла с окончательной оценки

1.12. Выполнение упражнения осуществляется судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи находятся друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнением для выставления оценки.

1.13. При выставлении оценки большая и меньшая из оценок отбрасывается, а оставшаяся идёт в зачёт. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

1.14. Подведение итогов.

Формула для подведения итогов по практическому заданию – ***ГИМНАСТИКА***:

$$(1) X_i = K * N_i / M,$$

где X_i – «зачетный» балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачётный» балл в задании (по регламенту 20 баллов);

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – максимально возможный результат (10 баллов).

Например: участник набрал 8,5 баллов из 10 максимально возможных баллов. Следовательно, зачётный балл равен $X = 20 * 8,5 / 10 = 17$ (результат заносится в таблицу Excel).

4. «КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ» (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ + ЭЛЕМЕНТЫ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)

4.1. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 8 человек. Секретарь осуществляет вызов участников и заполнение итогового протокола. Один из судей располагается в зоне старта и даёт команду к началу испытания (На старт! Внимание! Марш!), фиксирует общее время прохождения полосы препятствий.

5 судей располагаются в зоне каждого из запланированных испытаний, контролируют выполнение упражнений, оценивают качество их выполнения и фиксируют количество ошибок, при необходимости возвращают инвентарь на место (после ведения и подачи баскетбольного и футбольного мяча).

Главный судья определяет итоговое время прохождения полосы с учётом общего времени и штрафных секунд.

4.2. Результатом выполнения испытания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды, которые начисляются участнику за допущенные ошибки или за невыполнение заданий. Секундомер включается по команде «Марш!». Секундомер останавливается, когда участник возвращается на линию старта.

4.3. Чем меньше времени затрачено на выполнение испытаний, тем выше итоговый результат.

4.4. Наличие ошибок при выполнении испытаний – штраф в виде времени, прибавленного к общему времени испытания (+3 секунды за каждую допущенную ошибку). Невыполнение одного из испытаний – штраф 20 секунд.

4.5. В случае если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неуважительной причине) – он снимается с испытания.

4.6. Штрафы при наличии ошибок в выполнении испытаний:

Задание	Ошибки	Штраф, с
Задание 1. Ведение и бросок баскетбольного мяча.	Сбивание конуса	3
	Неверная обводка конуса (с неуказанной стороны)	3
	При обводке мяча с левой стороны от конуса используется правая рука (и наоборот: при обводке справа от конуса используется левая рука).	3
	Не выполнены 2 шага перед броском мяча в корзину.	3
	Бросок мяча в кольцо произведён справа левой рукой или слева правой рукой.	3
	Нет попадания в кольцо.	3
	Потеря мяча при ведении или перед броском.	3
Задание 2. Координационная лестница.	Неправильная техника выполнения упражнений. <i>В случае неправильной техники выполнения необходимо повторить задание сначала.</i>	3
Задание 3. Метание теннисных мячей в горизонтальную и в вертикальную цель.	При броске мяч не попадает в обруч (при метании в горизонтальную или в вертикальную цель).	3
	2 мяча брошены одной рукой.	3
	Мячи брошены «снизу вверх».	3
Задание 4. Передача волейбольного мяча двумя руками сверху над собой	Передача значительно ниже 1 метра	3
	Потеря мяча при передаче.	3
	После окончания испытания участник не вернул мяч на место.	3
Задание 5. Ведение и бросок футбольного мяча	Сбивание конуса.	3
	Неверная обводка конуса (с неуказанной стороны).	3

	Потеря мяча при ведении или броске.	3
	При броске мячом задет мат, лежащий на полу.	3
	Участник не попал мячом в мат, расположенный около стены спортивного зала.	3

4.7. Подведение итогов.

Формула для подведения итогов по практическому заданию –

КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ:

$$X_i = K * M / N_i,$$

где X_i – «зачетный» балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачётный» балл в задании (по регламенту 20 баллов);

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – ЛУЧШИЙ результат в конкретном задании.

Например: личный результат участника 53,7 с.

Лучший результат из показанных в испытании – 44,1 с.

Следовательно, зачётный балл равен $X = 20 * 44,1 / 53,7 = 16,42$ (результат заносится в таблицу Excel).