

Испытания олимпиадных заданий муниципального этапа
Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
в 2024-2025 учебном году
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

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

1. Форма участников

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». 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 «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.5. 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.

2. Порядок выступлений

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

2.2. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном 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 фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.4. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка

3. Повтор выступления

3.1. Выступление может быть начато во второй раз, если оно было прервано из-за дефекта оборудования. Ошибка участника не является основанием для повторения упражнения.

3.2. Только главный судья по гимнастике может решить, сможет ли участник начать выступление повторно. В этом случае упражнение должно быть выполнено с начала.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам должна быть предоставлена разминка из расчёта не более 30 секунд на одного человека.

5. Судьи

5.1. Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

5.2. Рекомендуются включить в состав судейской бригады две группы судей, каждую из которых возглавляет старший судья. Группа «А» оценивает трудность выполненного участником упражнения и выводит базовую оценку. Группа «В», оценивает качество

исполнения упражнения и определяет соответствующую сбавку, которая затем вычитается из базовой оценки.

6. Программа испытаний

6.1. Участник должен выполнить обязательную акробатическую комбинацию.

6.2. Изменять порядок элементов в комбинации запрещено.

6.3. Общая продолжительность выполнения упражнения не должна превышать продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 1 минуту 5 секунд. При продолжительности упражнения более указанного времени, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть, если участник выполнил более половины расцененных элементов.

7. Оценка исполнения

7.1. Упражнение оценивается, если общая стоимость выполненных элементов превышает 5,0 баллов.

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

- нарушение техники исполнения акробатического элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости, его искажению;
- замена одного элемента другим, даже технически более сложным;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- приземление в сед или на спину при выполнении прыжков.

7.3. 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 5,0 баллов.

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

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд

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.

8. Окончательная оценка

8.1. Окончательная оценка участника максимально может быть равна 20,0 баллам.

9. Оборудование

9.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом ковре не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Допускается использование татами для единоборств.

Выполняются следующие комбинации:

**Акробатика
ДЕВУШКИ 7 – 8 классы**

№ п/п	Обязательные соединения	Стоимость связки
	И.п. - основная стойка	Баллы
1	Шагом вперёд – равновесие на одной («Ласточка»), держать (1,0 балл) , приставить ногу	1,0
2	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («Козлик») (0,5 балла) – приставить ногу, упор присев, кувырок вперёд (0,5 балла) – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать (0,5 балла)	1,5
3	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «Мост», держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев (1,0 балл)	1,0
4	Кувырок назад (1,0 балл) – кувырок назад в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (1,0 балл)	2,0
5	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать (0,5 балла) – перекатом вперёд, упор присев, встать, руки вверх (0,5 балла)	1,0
6	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колёса») и, приставляя ногу, повернуться лицом в сторону движения (2,0 балла)	2,0
7	Кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) – прыжок с поворотом на 360° (0,5 балла)	1,5

ЮНОШИ 7-8 класс

№ п/п	Обязательные соединения	Стоимость связки
	И.п. - основная стойка	Баллы
1	Шагом вперёд равновесие на одной («Ласточка»), держать (1,0 балл)	1,0
2	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног вперёд «Ножницы» (1,0 балл)	1,0
3	Приставляя ногу, упор присев, два кувырка вперёд (0,5 балла + 0,5 балла)	1,0
4	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев (1,0 балл)	1,0
5	Кувырок назад (0,5 балла) – перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекаат вперёд в упор присев (1,0 балл) – кувырок назад в упор стоя согнувшись (1,0 балл)	2,5
6	Выпрямиться в стойку, руки вверх, махом одной, толчком другой 2 переворота в сторону («колёса») и, приставляя ногу, повернуться лицом в сторону движения (2,0 балла)	2,0
7	Кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) – прыжок с поворотом на 360° (0,5 балл)	1,5