

# ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

по предмету «Физическая культура» 2024–2025 учебный год

## МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

9-11 класс (девушки, юноши)

#### РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ

#### ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

##### 1. Участники

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, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, 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, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.5. Использование украшений и часов не допускается.

1.6. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надежно закрепленных на теле. В случае, если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.

1.7. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с итоговой оценки участника.

##### 2. Порядок выступлений

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

2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **10 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает **0,0 баллов**. Если трудность упражнения или его части, выполненной участником, равна или менее **6,0**

**баллов**, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0 баллов**.

2.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более **5 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть

2.7. 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.

2.8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно без неоправданных пауз.

Фиксация статических элементов, указанных как «**держать**» – не менее **2 секунд**, «**обозначить**» – не менее **1 секунды**.

2.9. Представителям участников не разрешается присутствовать вовремя выполнения упражнения.

2.10. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10, председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

2.12. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

### **3. Повторное выступление**

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

### **4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 20 секунд на одного человека.

### **5. Судьи**

- 5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.
- 5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и не менее двух судей.
- 5.3. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.
- 5.4. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

## **6. Оценка исполнения упражнений**

6.1. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за упражнение, равную **10,0 баллам**. При выставлении оценки, каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за ошибки в технике, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

6.2. Ошибки исполнения могут быть:

*мелкими – 0,1 балла,*

*средними – 0,3 балла,*

*грубыми – 0,5 балла.*

Ошибка невыполнения элемента – **0,5 балла**. Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,3 балла**.

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

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента менее **2 секунд**;
- при выполнении прыжков - приземление в сед или на спину.

## **7. Окончательная оценка**

7.1. При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт.

7.2. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до **0,1 балла**.

7.3. Максимально возможная окончательная оценка – **10,0 баллов**.

## **8. Расхождения между оценками судей**

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

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

8.3. 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.

8.4. 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.

## 9. Оборудование

9.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна быть зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

### ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»

Таблица 3. АКРОБАТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ, ДЕВУШКИ 9-11 КЛАСС

№	Упражнение	Стоимость
И.п. – основная стойка		
1	Руки в стороны и шагом вперёд равновесие на правой (левой) («ласточка»), <b>держать</b> – кувырок вперед .....	<b>1,0 + 0,5</b>
2	Встать и шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») - шаг вперед прыжок со сменой прямых ног («ножницы») .....	<b>0,5 + 0,5</b>
3	Шаг вперёд и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180° .....	<b>0,5</b>
4	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь.....	<b>1,0 + 1,0</b>
5	Поворот направо (налево) плечом назад в упор присев – кувырок назад в упор присев - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, <b>держать</b> .....	<b>0,5 + 1,0</b>
6	Перекат вперёд с прямыми ногами в сед – сед углом, держать – лечь на спину, согнуть ноги и руки – «мост», держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину, выпрямить ноги и руки – поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе, согнув руки – выпрямляя руки, прыжком упор присев.....	<b>1,0 + 1,0</b>
7	Кувырок назад в упор присев – встать, прыжок вверх с поворотом на 360°.....	<b>0,5 + 1,0</b>
	Сумма баллов:	<b>10,0</b>

**Таблица 4. АКРОБАТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ, ЮНОШИ 9-11 КЛАСС**

<b>№</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Стоимость</b>
<b>И.п. – основная стойка</b>		
1	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	<b>1,0</b>
2	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колёса) в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны, повернуться направо (налево) – приставить левую (правую) в упор присев	<b>1,0 + 1,0</b>
3	Силой, согнувшись, стойка на руках и голове, держать – опуститься в упор присев	<b>1,0</b>
4	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись, выпрямиться в основную стойку	<b>0,5 + 0,5</b>
5	Прыжком, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – кувырок вперёд в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев, встать	<b>1,0 + 1,0</b>
6	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), руки в стороны – приставить правую (левую) – «старт пловца» – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	<b>1,0 + 1,0 + 1,0</b>
	Сумма баллов:	<b>10,0</b>