

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
РАЙОННЫЙ ЭТАП
2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
Санкт-Петербург**

Практический тур

ГИМНАСТИКА

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

Форма участников:

- Девушки должны быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами», не закрывающие колен. Раздельные купальники запрещены.
- Юноши должны быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, спортивные шорты, не закрывающие колен.
- Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт или «лосин».
- Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- Ювелирные украшения и часы не допускаются.
- Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 1 балла с итоговой оценки участника.

Порядок выступлений:

- Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.
- Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.
- Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя.
- После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 7 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.
- Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается **фиксацией основной стойки** после окончания упражнения.
- Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. За нарушение данного пункта участник может быть наказан снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения - отстранён от участия в испытаниях.

Повторное выступление:

- 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 - освещения, задымление помещения, появление посторонних предметов, создающих опасную ситуацию. При возникновении указанных

выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление завершено, оно будет оценено.

- Если участник получил разрешение на повторное выполнение упражнения, то он должен выполнить своё упражнение сначала, после выступления всех других участников своей смены.
- Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

Оценивание выполнения упражнения:

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.

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

Если участник не сумел выполнить или не выполнил какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость, повторение невыполненного элемента не оценивается.

Фиксация статических элементов:

«обозначить» - 1 секунда

«держаться» - 2 секунды.

Выполнение упражнения оценивается двумя судейскими бригадами, состоящими из не менее двух человек каждая. Одна бригада оценивает трудность упражнения, вторая - исполнение. При выставлении оценки судейские баллы складываются и делятся на количество судей в бригаде, получившаяся оценка идёт в зачёт. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. При выставлении оценки за исполнение, каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

1. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

1.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать 10,0 баллов.

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

1.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента или соединения.

1.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости, их искажению.

2. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

2.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

2.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

2.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

2.4. Ошибки исполнения могут быть:

**мелкими — 0,1 балла,
средними - 0,3 балла,
грубыми — 0,5 балла.**

2.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение требований к технике исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости, его искажению; потеря равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента «держатель» менее 2 секунд, «обозначить» - менее 1 секунды; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

2.6. Типичные ошибки исполнения гимнастических элементов

1. Сгибание рук в элементах, где техника и стиль предполагают их выпрямленное положение (угол в локтевом суставе):	<ul style="list-style-type: none"> ○ До 15° • от 15° до 30° • от 30° до 45° 	<ul style="list-style-type: none"> - 0,1 - 0,3 - 0,5
2. Излишне широкая постановка рук на опору в упорах лёжа, стойках, кувырках и переворотах:	- расстояние между кистями превышает ширину плеч	- 0,1
3. Сгибание ног в элементах, выполняемых с прямыми ногами (угол в коленном суставе)	<ul style="list-style-type: none"> • до 15° • от 15° до 30° • от 30° до 45° 	<ul style="list-style-type: none"> - 0,1 - 0,3 - 0,5
4. Разведение ног в элементах, выполняемых с сомкнутыми ногами:	<ul style="list-style-type: none"> • до 15° • от 15° до 45° • от 45° до 90° 	<ul style="list-style-type: none"> - 0,1 - 0,3 - 0,5
5. Не оттянутые носки (угол в голеностопных суставах)	<ul style="list-style-type: none"> • до 45° • от 45° до 90° 	<ul style="list-style-type: none"> - 0,1 - 0,3
6. Сгибание туловища в упражнениях, где оно должно быть прямым (угол в тазобедренных суставах)	<ul style="list-style-type: none"> • До 15° • От 15° до 30° • от 30° до 45° 	<ul style="list-style-type: none"> - 0,1 - 0,3 - 0,5
7. Излишне прогнутое положение туловища (отклонение от прямого положения)	<ul style="list-style-type: none"> • до 30° • более 30° 	<ul style="list-style-type: none"> - 0,1 - 0,3
8. Отклонение туловища от вертикального положения в стойках	<ul style="list-style-type: none"> • До 15° • От 15° до 30° • от 30° до 45° 	<ul style="list-style-type: none"> - 0,1 - 0,3 - 0,5

9. Явное отклонение от оси движения		-0,3
10. Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента		- ошибка невыполнения
11. Недостаточная высота полетной фазы прыжков, искажение рабочей осанки		- до 0,3 балла
12. Ошибки при завершении элемента (приземления)	- переступание и незначительное смещение	- 0,1
	- смещение шагом или прыжком	-0,3; 0,5
	- касание пола одной или двумя руками или падение	- 1,0
13. Отсутствие слитности, неоправданные паузы между элементами	- до 3 секунд - более 7 секунд	- до 0,3 балла каждый раз - упражнение прекращается
14. Отсутствие группировки в кувырях -При выполнении элемента кувырок назад согнувшись-группировку обозначать не нужно!		- 0,3

2.7. Требования к выполнению отдельных элементов.

Равновесия – удержание позы 2 секунды.

- Сед углом – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз.
- Равновесие на одной в приседе вторая вперед («пистолетик») – свободная нога не ниже горизонтали.
- Переднее равновесие («ласточка») – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.
- Фронтальное равновесие с захватом – пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону.
- Боковое равновесие – туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая.
- Мост - плечи расположены за кистями рук, ноги и руки выпрямлены, допускается разведение ступней ног на ширине плеч.

Стойки – удержание позы 2 секунды.

- Стойка на лопатках – полностью выпрямленное вертикальное положение тела, локти на ширине плеч.
- Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.
- Силой согнувшись, стойка на голове и руках – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги врозь или вместе.
- Махом одной, толчком другой стойка на руках – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

Кувырки вперед

- Кувырок вперед – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

- Кувырок вперед прыжком – явно выраженная фаза полета, завершение элемента без потери темпа.
- Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь (вместе) – ноги прямые, без удара о пол при завершении.
- Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев – фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.
- Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь (вместе) – фиксация стойки на руках 1 секунду, ноги прямые, без удара о пол при завершении.

Кувырки назад

- Кувырок назад – плотная группировка, без касания коленями опоры.
- Кувырок назад согнувшись – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.
- Кувырок назад в стойку на руках, обозначить – фиксация стойки на руках 1 секунду.

Прыжки с изменением положения ног

- Прыжок в группировке – обозначить плотную группировку, бедра не ниже горизонтали.
- Прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») - смена согнутых ног не ниже горизонтали.
- Прыжок со сменой ног («ножницы») – смена прямых ног не ниже горизонтали.
- Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») - выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°.
- Прыжок сгибаясь вперед ноги врозь – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.
- Прыжок сгибаясь вперед ноги вместе – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги вместе в горизонтальной плоскости.

Повороты на одной ноге

- Повороты на одной ноге - выполняются на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны, неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.

Прыжки с поворотами

- Прыжки с поворотами – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Перевороты

- Перевороты в сторону – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа.

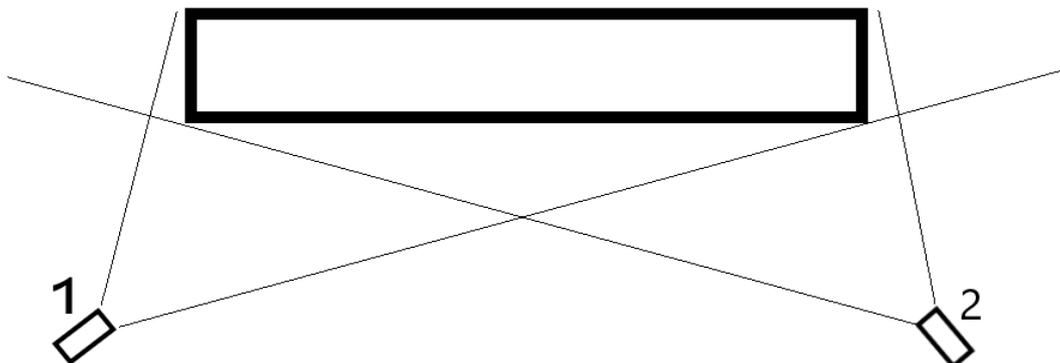
Видеофиксация.

Видеосъемка ведется с двух точек. Рекомендуемый формат видео MP4, качество видео не ниже 720p, рекомендуемое соотношение ширины и высоты кадра 16:9.

Запрещается видеомонтаж ролика.

Обе камеры снимают полностью все выступление участника.

Схема размещения видеокамер:



Подведение итогов.

Формула для подведения итогов по практическому заданию - ГИМНАСТИКА:

$$X_i = K * N_i / M$$

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

K -максимально возможный «зачётный» балл в задании (**по регламенту 40 баллов**);

N_i -результат i -го участника в конкретном задании;

M -максимально возможный результат (**20 баллов**).

Девушки 9-11 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1.	И.П. – О.С. фронтальное равновесие с захватом «держать», приставляя ногу, стойка руки вверх слитно два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот налево (направо) в полуприсед руки назад («старт пловца»)	1,0 1,5
2.	кувырок вперед прыжком в упор присев – кувырок вперед в сед углом (держать) - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) – лечь руки вверх	1,0+1,0+0,5
3.	мост из положения лежа «обозначить», согнуть правую (левую) вперед «держать», приставить правую (левую), поворот направо (налево) кругом в упор присев,	1,5
4.	кувырок назад в упор стоя согнувшись и, слитно, кувырок назад согнувшись в стойку ноги вместе	1,5
5.	руки в стороны, шаг вперед - прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») - шаг вперед, прыжок вверх со сменой согнутых ног («козлик») – шаг вперед, прыжок со сменой прямых ног («ножницы») – шаг вперед, прыжок вверх с поворотом на 360° О.С.	0,5+0,5+0,5+0,5
	Итого	10,0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

Юноши 9-11 класс

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1	Руки в стороны, шагом вперед поворот на правой (левой), носок свободной ноги у колена опорной,	0,5
	Шаг вперед, прыжок вверх со сменой согнутых ног («козлик») – шаг вперед, прыжок со сменой прямых ног («ножницы»),	0,5+0,5
	Руки вверх, слитно два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь руки в стороны	1,0
	Поворот налево (направо) на 90° плечом назад в О.С.	
	- кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь руки в стороны с наклоном вперед прогнувшись (держать)	0,5+0,5
	Выпрямиться – боковое равновесие (держать)	1,0
	-приставляя ногу упор присев - перекаат назад в сед углом руки в стороны (держать) - опуская прямые ноги наклон вперед руки вверх (обозначить)	0,5+0,5
	– кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад через стойку на руках (обозначить) в О.С.	0,5 + 1,0
	полуприсед, руки назад («старт пловца») - кувырок вперед прыжком – прыжок вверх в группировке	1,0+0,5
	- кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°, О.С.	1,0+0,5
	Итого	10.0

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища