

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 2025–2026 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–11 классы
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР. ГИМНАСТИКА

Оценка исполнения упражнений в испытаниях по гимнастике – сложный процесс, требующий от судей знания техники и методики обучения упражнениям, которые выполняют участники испытаний, объективности, внимательности, хорошей зрительной памяти, умения быстро ориентироваться в обстановке и грамотно оценивать ситуацию.

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими или длинными лосинами, а также со спортивными шортами с открытыми коленями.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямки, которых не должна превышать 4 см, гимнастическое трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико.

1.3. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

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

2. Порядок выступлений

2.1. Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2.2. Участник имеет право **на одну попытку**, в ходе которой он должен выполнить упражнение **полностью**.

2.3 Продолжительность упражнения не должна превышать для 7–8 классов **1 минуты**, для 9–11 классов **1 минуты 10 секунд**.

2.4. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** балла.

2.5. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости.

2.6. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз, с фиксацией статических элементов, указанных как «**держать**» – не менее **2** секунд, «**обозначить**» – не менее **1** секунды.

2.7. Остановка при выполнении упражнения более **5 секунд** является нарушением.

2.8. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом выполнения, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

2.9. Прежде чем участник начнёт своё выступление, арбитр должен чётко объявить его фамилию и имя. После вызова у участника есть **15 секунд**, чтобы начать упражнение. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

3. Судьи

- 3.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из **3 (трёх) человек**, один из которых выполняет обязанности арбитра.
- 3.2. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.
- 3.3. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

4. Оценка исполнения упражнений

- 4.1. При выведении оценки за исполнение каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из **10,0** баллов.
- 4.2. Ошибки исполнения могут быть
- мелкими – **0,1–0,2** балла;
 - средними – **0,3–0,4** балла;
 - грубыми – **0,5** балла.

5. Окончательная оценка

- 5.1. При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт.
- 5.2. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до **0,1** балла.
- 5.3. Максимально возможная окончательная оценка – **10,0** баллов.

6. Расхождения между оценками судей

- 6.1. Расхождение между максимальной и минимальной оценками судей за исполнение не должно превышать **1,0** балла.
- 6.2. Расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать **0,4** балла.
- 6.3. 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.
- 6.4. 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.

Таблица 1. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)

№ п/п	Упражнение	Стоимость (баллы)
	И.п. – основная стойка (о. с.)	
1	Шаг правой (левой), переднее равновесие на правой (левой) «Ласточка», руки в стороны, держать – приставить левую (правую) в упор присев, кувырок вперёд в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны держать – лечь на спину, руки вверх – мост держать – лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх и поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе, согнув руки – выпрямляя руки, прыжком упор присев	1,0 + 0,5 + 1,0 + 1,0 + 0,5
2	Встать, шагом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – и, приставляя правую (левую), поворот направо (налево) в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,0 + 1,0
3	Отставляя правую (левую) на шаг в сторону, наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить, кувырок вперёд в стойку на лопатках держать – стойка на лопатках ноги врозь обозначить и, соединяя ноги, пережат вперёд в упор присев	1,0 + 0,5
4	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,5 + 1,0

Таблица 2. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)

№ п/п	Упражнение	Стоимость (баллы)
	И.п. – основная стойка (о. с.)	
1	Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать	1,0
2	Приставить правую (левую) в стойку, руки вверх, махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) поворот налево (направо), упор присев, спиной к направлению движения	1,0
3	Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев – кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись – отставляя правую (левую) на шаг в сторону наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить, кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – пережат вперёд в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать	1,0 + 0,5 + 1,0 + 1,0 + 1,0
4	Опустить ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх	0,5 + 1,0 + 1,0

	обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	+ 1,0
--	--	-------

Таблица 3. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)

№ п/п	Упражнение	Стоимость (баллы)
	И.п. – основная стойка (о. с.)	
1	Шаг правой (левой), переднее равновесие на правой (левой) «Ласточка», руки в стороны, держать – кувырок вперёд со вставанием через присед на правой (левой) в основную стойку	1,0 + 0,5
2	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь – и, приставляя правую (левую), поворот направо (налево) – кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку	1,0 + 1,0 + 1,0
3	Отставляя правую (левую) в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить, кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать – стойка на лопатках ноги врозь, обозначить и, соединяя ноги, перекат вперёд с прямыми ногами в сед	1,0 + 0,5
4	Лечь на спину, руки вверх, согнуть ноги и руки, выпрямить ноги и руки, мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,0 + 0,5
5	Встать в «старт пловца» – кувырок вперёд прыжком – встать в «старт пловца» и прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5 + 1,0

Таблица 4. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)

№ п/п	Упражнение	Стоимость (баллы)
	И.п. – основная стойка (о. с.)	
1	Шаг правой (левой), переднее равновесие на правой (левой) «Ласточка», руки в стороны, держать	1,0
2	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь – и, приставляя правую (левую), поворот направо (налево) упор присев, спиной к направлению движения кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад через стойку на руках в стойку на ногах (о.с.)	0,5 + 0,5 + 0,5 + 1,5
3	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном	1,0 + 0,5+1,0

	прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать – стойка на лопатках ноги врозь, обозначить и, соединяя ноги, перекат вперёд в упор присев, силой согнувшись стойка на голове и руках держать, опуститься в упор присев, встать	
4	Шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы», шаг правой (левой), «старт пловца» – кувырок вперёд прыжком – встать в «старт пловца» и прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,5 + 1,0

Таблица 5. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Пропуск обязательного элемента	– стоимость элемента
3	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 балла
4	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
5	Остановка при выполнении упражнения более 5 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
6	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2 секунд	– стоимость элемента
7	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом; – широкий шаг или прыжок; – касание пола одной рукой, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла
8	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
9	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
10	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
11	Нарушение требований к спортивной форме	– 0,5 балла с окончательной оценки