

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП  
(ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ «ГИМНАСТИКА»)  
В 2025/2026 УЧЕБНОМ ГОДУ

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.

**Участники**

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»).

Юноши – в гимнастические майки, трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико.

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

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

**Порядок выступлений**

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

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

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

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

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**.

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

Прежде чем участник начнёт своё выступление, арбитр должен чётко объявить его фамилию и имя. После вызова у участника есть **30 секунд**, чтобы начать упражнение. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

**Судьи:**

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из **3 человек**, один из которых выполняет обязанности арбитра.

Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

### **Оценка исполнения упражнений**

При выведении оценки за исполнение, каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из **10,0** балла.

Ошибки исполнения могут быть:

мелкими – 0,1 балла;

средними – 0,3 балла;

грубыми – 0,5 балла.

### **Окончательная оценка**

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

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

Максимально возможная окончательная оценка – **10,0** балла.

### **Расхождения между оценками судей**

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

Расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать **0,3** балла.

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.

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.

### **Акробатическое упражнение девушек 9–11 классов**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Упражнение</b>                                                                                                       | <b>Стоимость</b> |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                  | И.п. – о.с.                                                                                                             |                  |
| 1.               | Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) вперёд на носок – одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд | 1,0              |
| 2.               | Шагом вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка»), держать                                             | 1,0              |
| 3.               | Приставляя правую (левую) – кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд в стойку ноги врозь, руки в стороны                 | 0,5+0,5          |

|    |                                                                                                                                         |         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 4. | Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекатом вперёд, наклон вперёд, держать                                  | 1,0+0,5 |
| 5. | Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот кругом (левую/правую) в упор присев                         | 1,0+0,5 |
| 6. | Кувырок назад – кувырок назад согнувшись                                                                                                | 0,5+1,0 |
| 7. | Выпрямиться, руки в стороны, шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы», руки в стороны                 | 0,5     |
| 8. | Приставляя ногу, руки вверх – махом одной толчком другой переворот в сторону, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения | 1,0     |
| 9. | Прыжок с поворотом на 360°                                                                                                              | 1,0     |

### Акробатическое упражнение юношей 9–11 классов

| №<br>п/п | Упражнение                                                                                                                                             | Стоимость   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|          | И.п. – о.с.                                                                                                                                            |             |
| 1.       | Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок – одноимённый поворот на 360°, свободная нога назад в стойку ноги врозь, руки в стороны | 1,0         |
| 2.       | Шагом вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка»), держать                                                                            | 1,0         |
| 3.       | Выпрямиться, руки вверх, махом одной и толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперёд                                                     | 1,0+0,5     |
| 4.       | Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать                            | 0,5+1,0     |
| 5.       | Перекатом вперёд сед углом, руки в стороны, держать – поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках – выпрямляя руки, прыжком упор присев               | 0,5+0,5     |
| 6.       | Силой, согнувшись, стойка на голове и руках – опуститься силой в упор лёжа – прыжком упор присев.                                                      | 1,0+0,5     |
| 7.       | Встать руки вверх, махом одной толчком другой переворот в сторону «колесо», повернуться направо (налево) спиной в направлении движения                 | 1,0         |
| 8.       | Кувырок вперёд прыжком – прыжок в группировке – прыжок с поворотом на 360°                                                                             | 0,5+0,5+0,5 |

### Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

| № | Ошибки исполнения                              | Сбавки               |
|---|------------------------------------------------|----------------------|
| 1 | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента | – стоимость элемента |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног                                                                                                               | – до 0,5 балла                                                                                          |
| 3  | Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами                                                                                                                                                                                        | – до 0,3 балла<br>каждый раз                                                                            |
| 4  | Остановка при выполнении упражнения более 7 секунд                                                                                                                                                                                                   | Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть                                             |
| 5  | Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2 секунд                                                                                                                                                                            | – стоимость элемента                                                                                    |
| 6  | Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: <ul style="list-style-type: none"> <li>• переступание и незначительное смещение шагом;</li> <li>• широкий шаг или прыжок;</li> <li>• касание пола одной рукой, падение</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,1 балла</li> <li>• 0,3 балла</li> <li>• 0,5 балла</li> </ul> |
| 7  | Выход за пределы акробатической дорожки                                                                                                                                                                                                              | – 0,5 балла                                                                                             |
| 8  | Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения                                                                                                                                                                                       | – 0,3 балла                                                                                             |
| 9  | Повторное выполнение упражнения после неудачного начала                                                                                                                                                                                              | – 0,5 балла                                                                                             |
| 10 | Нарушения требования к спортивной форме                                                                                                                                                                                                              | – 0,5 балла<br>с окончательной оценки                                                                   |

### Технология оценки качества выполнения заданий по гимнастике

Максимальный возможный зачётный балл за испытания по гимнастике – 30.

Итоги испытания рассчитываются по формуле:

$$X_i = \frac{K \cdot N_i}{M}, \text{ где}$$

$X_i$  – зачётный балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный зачётный балл за испытание (по регламенту);

$N_i$  – результат  $i$ -го участника, прошедшего испытание;

$M$  – максимальный или лучший результат в испытании.

Например, результат участника составил 9,0 балла ( $N_i = 9$ ) из 10 возможных ( $M = 10$ ).

Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимальный зачётный балл по данному испытанию составляет 35 баллов ( $K = 35$ ). Подставляем в формулу значения  $N_i$ ,  $K$ , и  $M$  и получаем зачётный балл:  $X_i = 35 \cdot 9/10$ ,  $X_i = 31,5$ .