

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Муниципальный этап

2025/2026 учебный год

Практическое испытание

9-11 классы

ГИМНАСТИКА

(девушки и юноши, 9-11 класс)

Программа испытаний

Девушки 9-11 класс

№	Содержание	Методические рекомендации	Баллы
1.	И.П. – основная стойка	Ноги вместе, руки вниз	
2.	Принять упор присев, сделать кувырок вперёд, встать.	При отсутствии группировки оценка может быть снижена до 0,3.	0,5
3.	Прыжок вверх ноги врозь	При потере равновесия элемент не засчитывается	0,5
4.	Сделать шаг вперёд и развести руки в стороны «Ласточка» - зафиксировать положение на 2 секунды. Приставить ногу.	Руки и ноги прямые, поднятая нога 90° или выше. При отсутствии фиксации, либо подъеме ноги ниже 90° элемент не засчитывается.	1,0
5.	Махом одной ноги и толчком другой переворот в сторону «колесо» в стойку ноги врозь, руки в сторону. Поворот направо (налево) по направлению движения.	Руки и ноги прямые. При незначительной потере равновесия в момент приземления оценка может быть снижена до 0,7.	1,0
6.	Принять упор присев и сделать один кувырок назад в упор присев(0,5) и один кувырок назад в стойку ноги врозь (0,5).	При неплотной группировке или неправильной постановке рук (при опоре на кулаки, на тыльную сторону кистей или при непараллельной	1,0

		постановке) оценка за один элемент может быть снижена до 0,3.	
7	В стойке ноги врозь развести руки в стороны, наклон прогнувшись (обозначить).	Руки и ноги прямые.	0,5
8.	Опустить руки вниз и сделать кувырок вперёд в сед углом (зафиксировать положение на 2 секунды).	При отсутствии фиксации элемент не засчитывается	1,0
9.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, фиксация положения 2 секунды. Лечь на спину, выпрямить ноги и поднять руки вверх.	При отсутствии фиксации элемент не засчитывается	1,0
10.	Согнуть руки и ноги, мост, фиксация положения 2 секунды (0,5), поворот направо (налево) кругом в упор присев (0,5), встать.	Ноги вместе, плечи на уровне кистей рук. Если отсутствует фиксация – элемент не засчитывается.	1,0
11.	Прыжок с поворотом на 360°	При недовороте более 20° элемент не засчитывается	1,0
12.	Фронтальное равновесие, фиксация положения 2 секунды. Приставить ногу.	Пятка поднятой ноги не ниже 45°. При отсутствии фиксации элемент не засчитывается.	0,5
13.	Кувырок вперед прыжком, встать.		1,0
	Итого		10

Юноши 9-11 класс

№	Содержание	Методические рекомендации	Баллы
1.	И.П. – основная стойка.	Ноги вместе, руки вниз.	
2.	Сделать кувырок вперёд прыжком (0,5) и кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь (0,5)	При отсутствии группировки оценка может быть снижена до 0,3.	1,5
3.	В стойке ноги врозь развести руки в стороны, наклон прогнувшись (обозначить).	Руки и ноги прямые.	0,5
4.	Наклон вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук.	При потере равновесия элемент не засчитывается	1,0
5.	Перекат вперёд в сед углом руки в стороны. Зафиксировать положение на 2 секунды.	При отсутствии фиксации элемент не засчитывается	0,5
6.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, встать.	При потере равновесия элемент не засчитывается	1,0
7.	Сделать шаг вперёд и развести руки в стороны «Ласточка» - зафиксировать положение на 2 секунды. Приставить ногу.	Руки и ноги прямые, поднятая нога 90 ⁰ или выше. При отсутствии фиксации, либо подъеме ноги ниже 90 ⁰ элемент не засчитывается.	1,0
8.	Прыжок вверх ноги врозь	При потере равновесия элемент не засчитывается	0,5
9.	Прыжок с поворотом на 360 ⁰	При недовороте более 20 ⁰ элемент не засчитывается	1,0
10.	Принять упор присев и сделать 1 кувырок назад, лечь, поднять руки вверх.	При отсутствии группировки оценка за один элемент может быть снижена до 0,3.	0,5
11.	Согнуть руки и ноги, мост, фиксация положения 2 секунды (1), поворот направо (налево) кругом в упор присев (0,5), встать.	Ноги вместе, плечи на уровне кистей рук. Если отсутствует фиксация – элемент не засчитывается.	1,5
12.	Махом одной ноги и толчком другой переворот в сторону «колесо» с приземлением на обе ноги.	Руки и ноги прямые. При незначительной потере равновесия в момент приземления оценка может быть снижена до 0,7	1,0
	Итого		10

1. Руководство испытаниями

Руководство состоит из главного судьи и бригады судей, состоящей из трёх человек.

2. Участники

2.1. Девушки могут быть одеты в комбинезоны, либо футболки и леггинсы. Раздельные купальники запрещены.

2.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

2.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или леггинсов.

2.4. Упражнения могут выполняться в носках, чешках или босиком.

2.5. Использование украшений и часов не допускается.

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

3. Порядок выступлений

3.1. Для проведения испытания участники распределяются в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом упражнения участник называет свою фамилию, имя и стартовый номер.

3.2. Все участники испытаний должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается основной стойкой после окончания выполнения упражнения.

3.4. Сигнал готовности участника к выступлению – поднятая вверх рука.

3.5. Для выполнения упражнения участникам даётся одна попытка.

4. Повтор выступления

4.1. Выступление участника может быть произведено повторно из-за дефекта оборудования и инвентаря. Ошибка участника не является основанием для повторного выполнения упражнения.

4.2. Главный судья имеет право разрешить повторное выступление, при этом участник выполняет всю комбинацию сначала.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступления участникам должно быть предоставлено время для выполнения разминки из расчёта 30 секунд на человека.

6. Оборудование

6.1. Дорожка (настил) из гимнастических матов для гимнастических упражнений не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину;

6.2. Вокруг дорожки (настила) необходимо обеспечить зону безопасности не менее 1 метра, свободную от посторонних предметов.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Муниципальный этап

2025/2026 учебный год

Критерии оценивания практических испытаний МЭ ВсОШ

по предмету: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. «ГИМНАСТИКА»

1.1. По данному разделу судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

1.2. При выставлении окончательной оценки каждый из судей вычитает из **10 баллов** сбавки за допущенные участником при выполнении элементов ошибки. Максимальная оценка может быть равна 10 баллам.

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

1.4. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться динамично, слитно, без неоправленных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд.

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

1.6. Если участник не смог выполнить какой-либо элемент, то общая оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения.

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

- нарушение техники исполнения акробатического элемента, приводящее к сильному его искажению;
- замена одного элемента другим;

– фиксация статического элемента менее 2 секунд

1.8. Ошибки в исполнении элементов могут быть:

мелкими – сбавка **0,1-0,2 балла**,

средними – сбавка **0,3-0,4 балла**,

крупными – сбавка **0,5 балла**.

1.9. Продолжительность выполнения упражнения не должна превышать **1 минуты 10 секунд**. При продолжении выполнения упражнения дольше указанного времени оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. Упражнение оценивается только в том случае, если общая стоимость выполненных элементов превышает **5,0 баллов**.

1.10. 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 **5,00 баллов**.

1.11. Специальные сбавки за нарушения требований к общему порядку выполнения упражнений:

№	Нарушение	Сбавка, баллы
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	стоимость элемента
2.	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
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами.	до 0,3 за каждый случай
4.	Отсутствие фиксации статического положения менее 2 секунд	стоимость элемента
5.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	0,5
6.	Выход за пределы акробатической дорожки	0,5
7.	Неоправданная пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
8.	Оказание помощи, поддержка при	1,0

	выполнении элемента	
9.	Задержка начала упражнения более 20 секунд	0,5
10.	Задержка начала упражнения более 30 секунд	Упражнение не оценивается
11.	Нарушение требований к спортивной форме	0,5
12.	Нарушение правил поведения во время выполнения испытаний	После первого предупреждения – сбавка 0,5 балла с окончательной оценки

1.12. Выполнение упражнения осуществляется судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи находятся друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнением для выставления оценки.

1.13. При выставлении оценки большая и меньшая из оценок отбрасывается, а оставшаяся идёт в зачёт. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

1.14. Подведение итогов.

Формула для подведения итогов по практическому заданию – **ГИМНАСТИКА:**

$$(1) X_i = K \cdot N_i / M,$$

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

K – максимально возможный «зачётный» балл в задании (по регламенту 25 баллов);

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – максимально возможный результат (10 баллов).

Например: результат участника в испытании по гимнастике составил 9 баллов ($N_i = 9,0$). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный результат составляет 10,00 баллов ($M=10$), максимально возможный зачётный балл по регламенту составляет 25 баллов ($K = 25$). Подставляем в формулу значения N_i , K и M и получаем зачётный балл:

$$X_i = 25 \times 9 / 10 = 22,5 \text{ баллов.}$$