

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2025 - 2026 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**9-11 класс**

**Кемерово 2025**

## **ГИМНАСТИКА**

### **Необходимое оборудование**

Основной зал:

1. Две акробатические дорожки

(основная и дополнительная - разминочная) 14 х 1,5 м.

2. Маты гимнастические поролоновые 1 х 2 х 0,1 м – 2 шт.

3. Гимнастические скамейки для участников – 1 шт.

Вспомогательный инвентарь.

1. Компьютер (ноутбук) с программным обеспечением Windows XP или Windows 7 Professional (с программным приложением Microsoft Office 2003-2010).

2. Контрольно-измерительные приспособления:

- Рулетка 15 м – 1 шт.

- Секундомер – 2 шт.

- Калькулятор – 3 шт.

Судейский инвентарь.

1. Судейские указки – 6 шт.

Канцтовары

1. Блокнот – 7 шт.

2. Ручка шариковая – 7 шт.

3. Папка для бумаг – 2 шт.

4. Папка-планшет – 5 шт.

5. Степлер – 2 шт.

6. Скотч шириной 10-20 мм – 1 шт.

## ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов и соединений упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 секунды.

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.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать **1 минуту 15 секунд**.

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с лосинами. Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с окончательной оценки участника.

### Девушки 9-11 классы

|    | Связки акробатических элементов                                                                    | балл |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. | И.П. основная стойка. Из стойки на пр. (лев.) ноге, руки в стороны, шаг галопа и перекидной прыжок | 1,0  |
| 2. | Из приседа руки вперед кувырок назад в группировке                                                 | 1,0  |
| 3. | Из упора стоя согнувшись, кувырок вперед в сед согнувшись, ноги врозь                              | 1,5  |
| 4. | Перекат через плечо прогнувшись в упор лежа на бедрах и упор сидя на пятках согнувшись             | 1,0  |
| 5. | Толчком упор присев. Выпрямляясь прыжок с поворотом 360                                            | 1,0  |
| 6. | Перекатом назад согнувшись, стойка на лопатках без помощи рук                                      | 1,0  |
| 7. | Перекатом вперед встать в стойку на пр. (лев.) ноге, лев. (пр.) нога вперед на носок, руки вверх   | 0,5  |
| 8. | Переворот вперед по одной ноге и не приставляя ногу, переворот боком (колесо)                      | 2,0  |
| 9. | Равновесие в сторону с захватом                                                                    | 1,0  |
|    | Итого                                                                                              | 10   |

### Юноши 9-11 классы

|    | Связки акробатических элементов                                                                                                                                  | балл |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. | И.П. основная стойка. Переворот боком (колесо) не приставляя ногу переворот боком на две (рондат) и прыжок ноги врозь руки вперед - в стороны согнувшись( щука). | 3,0  |
| 2. | Длинный кувырок вперед и прыжок с поворотом 360                                                                                                                  | 1,0  |
| 3. | Кувырок, назад согнувшись в наклон прогнувшись ноги врозь руки в стороны.                                                                                        | 1,0  |
| 4. | Силой стойка на голове и руках (держать) опуститься в упор присев. Встать.                                                                                       | 1,0  |
| 5. | Шагом одной толчком другой ноги стойка на руках и кувырок вперед в сед согнувшись, руки вверх.                                                                   | 1,5  |
| 6. | Упор углом (держать)                                                                                                                                             | 1,0  |
| 7. | Поворотом налево упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки и толчком упор присев. Встать.                                                                      | 0,5  |
| 8. | Выпад пр. (лев.) ногой, руки вперед (обозначить). Руки в стороны, равновесие (ласточка) на пр. (лев.) ноге (держать). Основная стойка.                           | 1,0  |
|    | Итого                                                                                                                                                            | 10   |

## Методика оценки качества выполнения практических заданий

### Раздел «Гимнастика»

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. При выставлении окончательной оценки каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Окончательная оценка максимально может быть равна **10,0** баллов.

Требования к спортивной форме. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с лосинами. Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с окончательной оценки участника. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения, включающего данный элемент. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд. Выполнение упражнения оценивается судейской

бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки. При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

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.