

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап
2025/26 учебный год
9-11 класс

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения соединений или элементов в соединении, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, даже более сложным, оценка снижается на указанную в программе стоимость соединения, включающего данный элемент.

Общая стоимость всех выполненных соединений составляет базовую оценку **10,0 баллов**, к которой добавляется оценка на исполнение упражнения, равная **10,0** баллам, минус сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Максимально возможная оценка за выполнение упражнения составляет **20,0 баллов**.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Юноши

	С о е д и н е н и я И.П. основная стойка	Стоимость (баллы)
1.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в упор присев, спиной к направлению движения	0,5 + 0,5
2.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком упор присев	0,5 + 0,5
3.	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0
4.	Встать, махом одной и толчком другой стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед– сед углом, руки в стороны, держать	1,0 + 0,5 + 1,0
5.	Сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекат вперёд в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5 + 0,5
6.	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать	1,0

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап
2025/26 учебный год
9-11 класс

7.	Приставить правую (левую) – два шага вперёд и приставляя правую (левую) – прыжок в группировке – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 1,0 + 1,0
----	--	-----------------

Девушки

	С о е д и н е н и я И.П. основная стойка	Стоимость (баллы)
1.	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о.с	1,0
2.	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать	1,0+0,5
3.	Сгибаясь, опустить прямые ноги, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,0 + 1,0
4.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком, основная стойка	1,0+0,5
5.	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	0,5
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в «старт пловца»	0,5+0,5
7.	Кувырок вперёд – прыжок вверх, ноги врозь, руки в стороны-кверху – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5+0,5+1,0+0,5

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Участники

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- 1.5. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап
2025/26 учебный год
9-11 класс

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность.
- 2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.
- 2.4. 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.
- 2.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний. Если трудность упражнения или его части, выполненной участником, равна или менее **6,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.
- 2.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- 2.7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.
- 2.8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- 2.9. Представителям участников не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
- 2.10. Фото и видеосъёмка запрещена.
- 2.11. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.12. За нарушения, указанные в п.п. 2.11. – 2.13., председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление

- 3.1. 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 – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
- 3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

- 4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более **20** секунд на одного человека.

5. Судьи

- 5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап
2025/26 учебный год
9-11 класс

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

5.3. Каждую бригаду возглавляет старший судья (арбитр).

6. «Золотое правило»

6.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

7. Оценка трудности

7.1. Общая суммарная стоимость выполненных акробатических элементов, включая стоимость элементов повышенной трудности, указанных в программе составляет **20,0** баллов.

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

7.3. В случае, если участник допустил ошибку, приведшую к не выполнению элемента, оценка снижается на стоимость акробатического элемента или соединения, указанную в программе.

7.5. Обязательные элементы и элементы повышенной трудности засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

8. Оценка исполнения

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

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

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

8.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла. Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,3** балл.

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

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- при выполнении прыжков - приземление в сед или на спину.

9. Окончательная оценка

9.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитается сбавка Председателя судейского жюри за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

9.2. Окончательная оценка максимально может быть равна **20,00**

10. Оборудование

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап
2025/26 учебный год
9-11 класс

11. Правило параллельных сбавок

11.1. За одну допущенную ошибку с участника могут быть сделаны сразу две сбавки: одна – бригадой «В» за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – бригадой «А», не засчитавшей трудность этого же элемента/связки.

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки

9-11 классы: **1000 м.**

Юноши

9-11 классы: **2000 м.**