

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

Муниципальный этап 2025/2026 уч. год

9 – 11 классы

ПРОГРАММА КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ

1. ГИМНАСТИКА

Испытания состоят из акробатической комбинации.

Упражнения носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

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

Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Для выполнения упражнений на всех видах испытаний участникам предоставляется только одна попытка.

Общая стоимость акробатического упражнения не может превышать **10,0** баллов. Элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению или невыполнению. В противном случае оценка снижается на величину стоимости элемента или соединения, указанную в программе.

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

Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,2** балла, грубыми – **0,4** балла. Ошибки невыполнения – **0,5** балла.

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся:

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

В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

Акробатическое упражнение девушки 9-11 классов.

№ п/п	Элементы и соединения	Стои- мость
	И.п. - о.с.	
1.	Махом одной толчком другой два переворота в сторону (колесо) повернуться в сторону движения – кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь руки в стороны	1,0+1,0 +1,5
2.	Мост из положения стоя (держат) встать с моста – прыжком опуститься в упор присев	1,0
3.	Кувырок назад в группировке – перекаат назад в стойку на лопатках «березка» держать без помощи рук – перекаат вперед в сед углом (45°) держать руки в стороны	0,5+0,5 +1,0
4.	Лечь на спину руки вверх – поворот на 180° в упор лежа прыжком прийти в упор присев встать в о.с.	0,5
5.	Шагом правой (левой) вперед, равновесие «ласточка» руки в стороны (держат) не подставляя ногу сделать шаг вперед и выполнить прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	1,0+0,5
6.	Кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360°.....	1,0+0,5

Акробатическое упражнение юноши 9-11 классов.

№ п/п	Элементы и соединения	Стои- мость
	И.п. - о.с.	
1.	С одного двух шагов разбега «рондат» - отскок с поворотом на 180° (приземлиться лицом в сторону движения)	1,5 +0,5
2.	Кувырок назад с прямыми ногами в стойку на руках (обозначить)	2,0
3.	Шагом правой (левой) вперед прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	0,5
4.	Из упора присев стойка на голове и руках силой (держат) опуститься в упор присев встать в о.с.	2,0
5.	Махом одной толчком другой стока на руках (обозначить) кувырок вперед в группировке	2.0
6.	Кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360°.....	1,0+0,5