

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

районный этап
2025-2026 учебный год, Санкт-Петербург
Практический тур

ГИМНАСТИКА

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер.

Форма участников:

- Девушки должны быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами», не закрывающие колен. Раздельные купальники запрещены.
- Юноши должны быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, спортивные шорты, не закрывающие колен.
- Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт или «лосин».
- Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- Ювелирные украшения и часы не допускаются.
- Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 1 балла с итоговой оценки участника.

Порядок выступлений:

- Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.
- Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- 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.
- Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 7 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.
- Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается **фиксацией основной стойки** после окончания упражнения.
- Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. За нарушение данного пункта участник может быть наказан снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения - отстранён от участия в испытаниях.

Повторное выступление:

- 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 - освещения, задымление помещения, появление посторонних предметов, создающих опасную ситуацию. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление завершено, оно будет оценено.
- Если участник получил разрешение на повторное выполнение упражнения, то он должен выполнить своё упражнение сначала, после выступления всех других участников своего потока.
- Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения **не разрешается**.

Оценивание выполнения упражнения:

Общая сумма 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

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**районный этап
2025-2026 учебный год, Санкт-Петербург
Практический тур**

0,0 баллов.

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

Если участник не сумел выполнить или не выполнил какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость, повторение невыполненного элемента не оценивается.

Фиксация статических элементов:

«обозначить» - 1 секунда

«держать» - 2 секунды.

Выполнение упражнения оценивается двумя судейскими бригадами, состоящими из не менее двух человек каждая. Одна бригада оценивает трудность упражнения, вторая - исполнение. При выставлении оценки судейские баллы складываются и делятся на количество судей в бригаде, получившаяся оценка идёт в зачёт. Общая сумма всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. При выставлении оценки за исполнение, каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

1. Оценка трудности упражнения бригадой «А».

1.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать 10,0 баллов.

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

1.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента или соединения.

1.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости, их искажению.

2. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

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

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

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

2.4. Ошибки исполнения могут быть:

мелкими — 0,1 балла,

средними - 0,3 балла,

грубыми — 0,5 балла.

2.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение требований к технике исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости, его искажению; потеря равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента «держать» менее 2 секунд, «обозначить» - менее 1 секунды; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

2.6. Типичные ошибки исполнения гимнастических элементов

1. Сгибание рук в элементах, где техника и стиль предполагают их выпрямленное положение (угол в локтевом суставе):	○ До 15° • от 15° до 30° • от 30° до 45°	- 0,1 - 0,3 - 0,5
2. Излишне широкая постановка рук на опору в упорах лёжа, стойках, кувырках и переворотах:	- расстояние между кистями превышает ширину плеч	- 0,1
3. Сгибание ног в элементах, выполняемых с прямыми ногами (угол в коленном суставе)	• до 15 • от 15 до 30 • от 30 до 45	- 0,1 - 0,3 - 0,5

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**районный этап
2025-2026 учебный год, Санкт-Петербург
Практический тур**

4. Разведение ног в элементах, выполняемых с сомкнутыми ногами:	- до 15° - от 15° до 45 - от 45° до 90	- 0,1 - 0,3 - 0,5
5. Не оттянутые носки (угол в голеностопных суставах)	- до 45° - от 45° до 90°	- 0,1 - 0,3
6. Сгибание туловища в упражнениях, где оно должно быть прямым (угол в тазобедренных суставах)	- До 15° - От 15° до 30° - от 30° до 45°	- 0,1 - 0,3 - 0,5
7. Излишне прогнутое положение туловища (отклонение от прямого положения)	- до 30° - более 30°	- 0,1 - 0,3
8. Отклонение туловища от вертикального положения в стойках	- До 15° - От 15° до 30° - от 30° до 45°	- 0,1 - 0,3 - 0,5

9. Явное отклонение от оси движения	-0,3	
10. Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	- ошибка невыполнения	
11. Недостаточная высота полетной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	- до 0,3 балла	
12. Ошибки при завершении элемента (приземления)	- переступание и незначительное смещение - смещение шагом или прыжком - касание пола одной или двумя руками или падение	- 0,1 -0,3; 0,5 - 1,0
13. Отсутствие слитности, неоправданные паузы между элементами	- до 3 секунд - более 7 секунд	- до 0,3 балла каждый раз - упражнение прекращается
14. Отсутствие группировки в кувырках -При выполнении элемента кувырок назад согнувшись-группировку обозначать не нужно!	- 0,3	

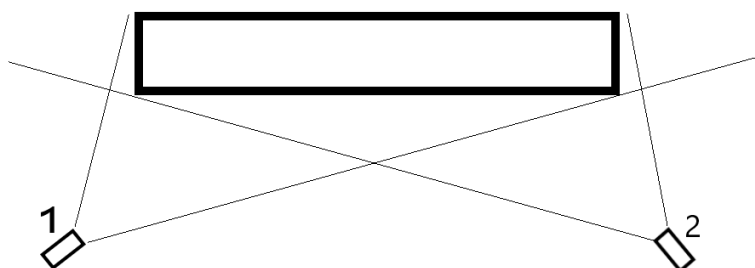
Видеофиксация.

Видеосъемка ведется с двух точек. Рекомендуемый формат видео MP4, качество видео не ниже 720p, рекомендуемое соотношение ширины и высоты кадра 16:9.

Запрещается видеомонтаж ролика.

Обе камеры снимают полностью все выступление участника.

Схема размещения видеокамер:



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**районный этап
2025-2026 учебный год, Санкт-Петербург
Практический тур**

Подведение итогов.

**Формула для подведения итогов по практическому заданию - ГИМНАСТИКА:
 $X_i = K \cdot N_i / M$**

где **X_i** —«зачетный» балл *i*-го участника;
 K -максимально возможный «зачётный» балл в задании (**по регламенту 40 баллов**);
 N_i -результат *i*-го участника в конкретном задании;
 M -максимально возможный результат (**20 баллов**).

Девушки 9-11 класс

И.П. - исходное положение. О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

Упражнение	Стоимость	Требования к выполнению элементов
И.п. – о. с. 1. Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие с захватом, держать – шагом вперед, мах левой (правой) вперед руки в стороны и не приставляя ногу, шагом вперед прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	1,0 + 0,5	Фронтальное равновесие с захватом – пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону. Ноги прямые. Вертикальное положение туловища. Фиксация равновесия не менее 2 секунд Мах-нога не ниже 90°, туловище вертикально. Прыжок «ножницы»-смена прямых ног не ниже горизонтали, отсутствие отклонения туловища от вертикального положения.
2- Махом одной и толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперед, кувырок вперед в сед углом, держать – перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках без помощи рук, держать - сгибаясь, лечь на спину, руки вверх	1,0 0,5+0,5	Стойка на руках - руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах. Фиксация позы 1 секунда. Сед углом – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз. Фиксация позы 2 секунды. Стойка на лопатках – полностью выпрямленное вертикальное положение тела, локти на ширине плеч. Фиксация позы 2 секунды.
3-Согнуть ноги и руки, выпрямить ноги и руки, мост, держать- поворот направо (налево) кругом в упор присев – выпрямиться в стойку руки вверх	1,0	Мост - плечи расположены за кистями рук, ноги и руки выпрямлены, допускается разведение ступней ног на ширине плеч. Фиксация позы 2 секунды
4- Махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») с поворотом на 90° на правую (левую) и, приставляя левую (правую) выпрямление в стойку, руки вверх – наклоном вперед упор стоя согнувшись, обозначить и кувырок назад согнувшись с выпрямлением в основную стойку	0,5 + 0,5 0,5 + 1,0	Перевороты в сторону – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа. Отсутствует отклонение от оси движения. Второе колесо с поворотом на 90° Упор стоя согнувшись – полностью выпрямленные ноги, опора на пол ладонями. Кувырок назад согнувшись - плавный перекат назад с прямыми ногами, без удара о пол, ноги прямые на протяжении всего кувырка, группировку не обозначать!
5-. Полуприсед, руки назад-книзу «Старт пловца» - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх ноги врозь правой (левой) «разножка» -	1,0 + 0,5	Кувырок вперед прыжком – явно выраженная фаза полета, плотная группировка, завершение элемента без потери темпа. «Разножка»- выполняется строго с вертикальным

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**районный этап
2025-2026 учебный год, Санкт-Петербург
Практический тур**

Полуприсед, руки назад-книзу «Старт пловца» - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 0,5	положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°, колени прямые, носки оттянуты. Прыжок вверх с поворотом - выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка выполнения
Итого	10,0	

Юноши 9-11 класс

И.П. - исходное положение. О.С. - основная стойка - ноги вместе, руки вдоль туловища

Упражнение	Стоимость	Требования к выполнению элементов
И.П. О.С. 1. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить. Опуститься в упор стоя согнувшись, обозначить. Выпрямиться, руки вверх.	1,0 0,5	Стойка на руках – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах. Фиксация стойки 1 секунда. Упор стоя согнувшись – полностью выпрямленные ноги, опора на пол ладонями. Фиксация стойки 1 секунда.
Махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») с поворотом на 90° на правую (левую) и, приставляя левую (правую) выпрямление в стойку, руки в стороны.	0,5+0,5	Перевороты в сторону – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа. Отсутствует отклонение от оси движения. Второе колесо с поворотом на 90°
Шагом вперед переднее равновесие («ласточка») держать, приставляя ногу стойка руки в стороны. Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») Шаг вперед прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»)	0,5 0,5 0,5	Переднее равновесие («ласточка») – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая. Фиксация равновесия 2 секунды. Прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») - смена согнутых ног не ниже горизонтали. Прыжок со сменой ног («ножницы») – смена прямых ног не ниже горизонтали.
Кувырок назад согнувшись и в темп кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись руки в стороны, обозначить.	1,0+1,0	Кувырок назад согнувшись – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.
Силой, согнувшись, стойка на голове и руках (держать) -кувырок вперед - кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать) – сед углом, руки в стороны (держать) – поворот направо (налево) в упор лежа. Толчком ног, упор присев, встать полуприсед, руки назад («старт пловца»).	0,5 0,5 0,5 0,5	Силой согнувшись, стойка на голове и руках – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги врозь или вместе. Стойка на лопатках без помощи рук – полностью выпрямленное вертикальное положение тела, руки на ширине плеч. Сед углом – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз. Фиксация каждой позы 2 секунды.
Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх в группировке, полуприсед, руки назад («старт	0,5 + 0,5 0,5 + 0,5	Кувырок вперед прыжком – явно выраженная фаза полета, завершение элемента без потери темпа.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**районный этап
2025-2026 учебный год, Санкт-Петербург
Практический тур**

пловца») - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360 О.С.		Прыжок в группировке – обозначить плотную группировку, бедра не ниже горизонтали. Прыжок вверх с поворотом - выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка выполнения
Итого	10,0	