

Порядок организации практического тура муниципального этапа физической культуры для юношей и девушек возрастной группы 9-11 классов в 2025/2026 учебном году.

Испытание «Акробатические упражнения»

Общие требования:

Перед началом выступлений всем участникам одновременно предоставляется право выполнить разминку продолжительностью не более 15 минут.

Практические испытания муниципального этапа олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура» и состоят из набора технических приемов, характерных виду спорта, по которому проводится испытание.

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»), юноши - в гимнастические майки, ширина лямок которых не превышает 4 см., трико, спортивные шорты с открытыми коленями. Майки не должны быть одеты поверх шорт или трико. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком. Использование украшений не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла. 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 снятием 0,5 баллов с окончательной оценки участника.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, 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. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента (соединения).

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке из гимнастических матов или на гимнастическом настиле для вольных упражнений не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг дорожки или настила должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Порядок выступлений

- Для проведения испытаний участники распределяются по сменам и выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым 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 акробатическое упражнение выполняется более 1 минуты 10. секунд, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За 10 сек. до окончания указанного времени, подаётся предупреждающий сигнал.
- Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.
- 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.
- Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.
- Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытаний.

Максимально возможная окончательная оценка - 10,0 баллов

Девушки 9-11 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.П – О.С	
1	– шагом правой (левой) одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута вперед, носок у колена (1,0 балл) и шагом (два шага) прыжок, сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») (1,0 балл) - приставить правую (левую) в стойку, руки вверх;	2,0
2	– два переворота в сторону (колеса) слитно (0,5+0,5 балла) – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) - шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (1,0 балл) – приставить правую (левую) в упор присев;	2,0
3	– кувырок назад (0,5 балла) - кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку (1,0 балл);	1,5
4	– прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, «мост», обозначить – согнуть правую (левую) вперед, держать (1,0 балл) – приставить правую (левую) поворот направо (налево) кругом в упор присев;	1,0
5	– отставляя правую (левую), широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперед в сед углом, обозначить – сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать (0,5 балла) – перекат вперед в упор присев;	1,5
6	– кувырок вперед (0,5 балла) и кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (0,5 балла).	2,0
	Итого	10,0

Юноши 9-11 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.П. – О.С	
1	– полуприсед на правой (левой), левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо), обозначить - одноименный поворот направо (налево) на одной на 360°, другая назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь (1,0 балл);	1,0
2	– наклон прогнувшись, обозначить - силой согнувшись стойка на голове и руках, держать (1,0 балл) – опуститься в упор присев	1,0
3	– встать, руки вверх, шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд в сед (1,0 балл + 0,5 балла) – наклон вперед, руки вверх, ладонями коснуться пола по обеим сторонам от ступней, держать (0,5 балла) – перекат назад в группировке и перекатом вперед в группировке, встать в основную стойку;	2,0
4	– шагом одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (1,0 балл) - приставить правую (левую) и шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») (0,5 балла) – приставить правую (левую) в упор присев;	1,5
5	– кувырок назад (0,5 балла) и кувырок назад через стойку на руках, обозначить (1,0 балл) в стойку на ногах;	1,5
6	– махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла) – приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») - кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл).	3,0
	Итого	10 баллов

Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№ п/п	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	-до 0,3 балла каждый раз
4	Остановка при выполнении упражнения более 7 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2 секунд	– стоимость элемента
6	Ошибки приземления при завершении элемента или	

	упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом; – широкий шаг или прыжок; – касание пола одной рукой, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла
7	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
8	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10	Нарушения требования к спортивной форме	– 0,5 балла с окончательной оценки

Критерии и методика оценивания выполненных олимпиадных заданий

Система и методика оценивания олимпиадных заданий должна позволять объективно выявить реальный уровень подготовленности участников олимпиады. С учетом этого, при разработке методики оценивания олимпиадных заданий предметно-методическим комиссиям рекомендуется:

- по всем теоретическим и практическим заданиям проводить начисление баллов целыми, а не дробными числами;

- общий результат по итогам как теоретического, так и практического туров оценивать путем сложения баллов, полученных участниками за каждое теоретическое или практическое задание. Оценка выполнения участником любого задания не может быть отрицательной, минимальная оценка, выставляемая за выполнение отдельно взятого задания 0 баллов.

Методика оценки качества выполнения практических заданий по разделу «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 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Окончательная оценка максимально может быть 10 баллов.

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 большая 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.