ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 2025–2026 уч. г.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**Гимнастика**

1. Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.
2. Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.
3. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 балла.
4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости, указанной в таблицах 1–6.
5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать», не менее двух секунд.
6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 7, вычитая их из 10,0 баллов.
7. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.
8. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1–0,2 балла; средними – 0,3–0,4 балла; грубыми – 0,5 балла.
9. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.
10. 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 0,4 балла. В случае недопустимого расхождения между оценками судей арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.
11. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.
12. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.
13. Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метра и длиной не менее 12 метров.
14. Внешний вид участников должен быть опрятным. Девочки/девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки и лосины, а мальчики/юноши – в гимнастические майки (ширина лямок не более 4 см), трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

**Таблица 1. Акробатическое упражнение, 5**–**6 классы (девочки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И.п. – основная стойка (о.с.) |  |
| 1 | Шаг правой (левой), равновесие на правой (левой), левую  (правую) согнуть вперёд, руки в стороны, держать | 1,5 |
| 2 | Шагом левой (правой), упор присев – кувырок вперёд –  кувырок назад | 1,5 + 1,5 |
| 3 | Перекат назад в стойку на лопатках, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть ноги и руки, выпрямить ноги и руки, «мост», держать – сгибая ноги и  руки, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх | 1,5 + 1,5 |
| 4 | Поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе, прогнувшись, обозначить – лечь на живот, согнуть руки и, выпрямляя руки, прыжком упор присев – прыжок  вверх прогнувшись, руки вверх | 1,0 + 0,5 +  1,0 |

**Таблица 2. Акробатическое упражнение, 5**–**6 классы (мальчики)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И.п. – основная стойка (о.с.) |  |
| 1 | Три шага вперёд на носках (на каждый шаг: руки вперёд, вверх, в стороны), приставить правую (левую), упор  присев | 0,5 |
| 2 | Кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно – поворот  направо (налево) кругом, руки в стороны, упор присев – кувырок вперёд | 1,5 + 0,5 +  1,5 |
| 3 | Перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в сед углом, держать – сгибая правую (левую) и  приставляя левую (правую), упор присев | 1,5 + 1,5 |
| 4 | Кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180° | 1,5 + 1,5 |

**Таблица 3. Акробатическое упражнение, 7**–**8 классы (девочки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И.п. – основная стойка (о.с.) |  |
| 1 | Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать | 1,0 |
| 2 | Приставляя правую (левую), кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх | 1,0 + 1,5 |
| 3 | Согнуть ноги и руки, выпрямить ноги и руки, «мост», держать – сгибая ноги и руки, лечь на спину – выпрямляя ноги и сгибаясь вперёд, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить | 1,5 +1,0 |
| 4 | Кувырок назад согнувшись – кувырок назад – встать, руки вверх | 1,0 + 1,0 |
| 5 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую), прыжок вверх прогнувшись ноги врозь | 1,0 + 1,0 |

**Таблица 4. Акробатическое упражнение, 7**–**8 классы (мальчики)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И.п. – основная стойка (о.с.) |  |
| 1 | Упор присев, обозначить - толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев | 2,0 |
| 2 | Кувырок вперёд | 1,0 |
| 3 | Встать – правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую) в упор присев | 1,0 |
| 4 | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, обозначить – перекат вперёд в упор присев – кувырок назад – встать, руки вверх | 1,0 + 1,0 |
| 5 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую), повернуться направо (налево) лицом в направлении движения – кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180° | 2,0 + 1,0 +  1,0 |

**Таблица 5. Акробатическое упражнение, 9**–**11 классы (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И.п. – основная стойка (о.с.) |  |
| 1 | Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о.с. - прыжком, широкая стойка ноги врозь и наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить | 1,5 |
| 2 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать | 1,0 + 1,0 |
| 3 | Перекат вперёд в сед согнув ноги – сед углом руки в стороны, держать – лечь на спину руки вверх | 1,0 |
| 4 | Согнуть ноги и руки «мост», держать – поворот кругом в упор присев | 1,0 + 0,5 |
| 5 | Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись и выпрямиться в стойку, руки вверх | 1,0 + 1,0 |
| 6 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую), поворот лицом в направлении движения – прыжок вверх с поворотом на 180°. | 1,0 + 1,0 |

**Таблица 6. Акробатическое упражнение, 9**–**11 классы (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И.п. – основная стойка (о.с.) |  |
| 1 | Выпад вправо (влево), руки в стороны – приставить правую (левую) в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую), поворот налево (направо), встать спиной к направлению движения | 0,5 + 1,5 |
| 2 | Кувырок назад согнувшись – выпрямиться, фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 90°), правую (левую) руку в сторону, левую (правую) руку вперёд, держать | 1,0 + 1,0 |
| 3 | Приставить левую (правую), упор присев, обозначить – кувырок вперёд – толчком, согнувшись, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев | 0,5 + 1,5 |
| 4 | Кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках, без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев – кувырок вперед согнувшись в сед, руки вверх | 0,5 + 1,0 +  0,5 |
| 5 | Сед углом, руки в стороны, держать – свободно перейти в упор присев | 1,0 |
| 6 | Прыжок вверх с поворотом на 360º | 1,0 |

**Таблица 7. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдель- ных элементов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Ошибки исполнения** | **Сбавки** |
| 1 | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента | – стоимость элемента |
| 2 | Пропуск обязательного элемента | – стоимость элемента |
| 3 | Выполнение элементов с неполной амплитудой, недостаточная высота полётной фазы прыжков, иска- жение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног | – до 0,5 балла |
| 4 | Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами | – до 0,3 балла каждый раз |
| 5 | Остановка при выполнении упражнения более пяти секунд | упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть |
| 6 | Фиксация статического положения, указанного как  «держать», менее двух секунд | – стоимость элемента |
| 7 | 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 |
| 8 | Выход за пределы акробатической дорожки | – 0,5 балла |
| 9 | Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения | – 0,3 балла |
| 10 | Повторное выполнение упражнения после неудачного начала | – 0,5 балла |
| 11 | Нарушение требований к спортивной форме | – 0,5 балла |

**ТЕХНОЛОГИЯ**

**оценки качества выполнения заданий по гимнастике**

Максимально возможное количество набранных баллов за испытание по гимнастике – 40.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

*X*  *K*  *Ni i M*

, где

*Хi* – зачётный балл *i*-го участника;

*К* – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту – 40,0 баллов);

*Ni* – результат *i*-го участника в конкретном задании;

*М* – максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

Например, результат участника составил 8,7 балла (*Ni* = 8,7). Максимально возможная окончательная оценка (*М =* 10,0). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 40 баллов (*К* = 40). Подставляем в формулу значения *Ni*, *К* и *М* и получаем зачётный балл: *Хi* = 40 ∙ 8,7 / 10,0 = 34,8 балла.

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей.