



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 2023- 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД  
Практический тур**

**ГИМНАСТИКА**

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

**Форма участников:**

- Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами», не закрывающие колен. Раздельные купальники запрещены.
- Юноши могут 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.
- 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.
- Продолжительность выступления не более 70 сек. Через 60 секунд после начала выступления подается первый сигнал, через 70 секунд – второй сигнал. После второго сигнала упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- 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.
- 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 своей смены.

- Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

#### **Оценивание выполнения упражнения:**

Общая стоимость 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 или трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 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: («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 стоимость 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 менее 2 секунд; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

2.6. Требования к выполнению отдельных элементов.

**Равновесия** – удержание позы 2 секунды.

- Сед углом – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз.
- Переднее равновесие («ласточка») – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.
- Фронтальное равновесие с захватом – пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону.
- Боковое равновесие – туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая.
- Мост - плечи расположены за кистями рук, ноги и руки выпрямлены, допускается разведение ступней ног на ширине плеч.

#### **Стойки – удержание позы 2 секунды.**

- Стойка на лопатках – полностью выпрямленное вертикальное положение тела, локти на ширине плеч.
- Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.
- Силой согнувшись, стойка на голове и руках – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги врозь или вместе.
- Махом одной, толчком другой стойка на руках – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

#### **Кувырки вперед**

- Кувырок вперед – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.
- Кувырок вперед прыжком – явно выраженная фаза полета, завершение элемента без потери темпа.
- Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь (вместе) – ноги прямые, без удара о пол при завершении.
- Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев – фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.

#### **Кувырки назад**

- Кувырок назад – плотная группировка, без касания коленями опоры.
- Кувырок назад согнувшись – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.
- Кувырок назад в стойку на руках, обозначить – фиксация стойки на руках 1 секунду.

#### **Прыжки с изменением положения ног**

- Прыжок в группировке – обозначить плотную группировку, бедра не ниже горизонтали.
- Прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») - смена согнутых ног не ниже горизонтали.
- Прыжок со сменой ног («ножницы») – смена прямых ног не ниже горизонтали.
- Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка») - выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°.
- Прыжок сгибаясь вперед ноги врозь – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.
- Прыжок сгибаясь вперед ноги вместе – незначительное отклонение туловища от

вертикального положения, ноги вместе в горизонтальной плоскости.

#### **Повороты на одной ноге**

- Повороты на одной ноге - выполняются на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны, неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.

#### **Прыжки с поворотами**

- Прыжки с поворотами – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

#### **Перевероты**

- Перевероты – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа.

#### **Подведение итогов.**

Формула для подведения итогов по практическому заданию - ГИМНАСТИКА:

$$X_i = K * N_i / M$$

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**).

**Гимнастика**  
**Девушки 7-8 классы**

| №<br>п/п | Упражнение  | Стоимость |
|----------|---|-----------|
| 1.       | И.П. - О.С.   | 0,5       |
|          | Шагом вперед одноимённый поворот на одной на 360°, другая назад-книзу руки в стороны,<br>Фронтальное равновесие с захватом (держать), опуская ногу, перейти в упор присев.  | 1,0       |
| 2.       | кувырок вперед в стойку на лопатках (держать),  | 0,5       |
|          | перекат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны (держать)   | 0,5       |
|          | перекатом назад, руки вверх, коснуться носками за головой,<br>перекатом вперед согнувшись, встать в стойку ноги врозь, руки вверх   | 0,5       |
| 3        | наклоном назад «Мост» (обозначить) и «Мост», сгибая правую(левую) вперед (держать),   | 1,0       |
|          | лечь на спину, руки вверх – перекат направо (налево) кругом в положение лежа на животе прогнувшись руки вверх (держать)   | 0,5       |
|          | упор лежа согнув руки, выпрямляя руки толчком ног упор стоя согнувшись (обозначить)   | 0,5       |
| 4        | Кувырок назад согнувшись в упор присев, кувырок назад в полушпагат руки в стороны, (обозначить), и наклон вперед руки вверх (обозначить),<br>опираясь руками, толчком ног перейти в упор присев, встать в стойку, руки в стороны. | 1,5       |
| 5        | шагом вперед прыжок со сменой прямых ног (ножницы) руки в стороны,  | 0,5       |
|          | шаг галопа и шагом одной, махом другой прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом на 180,   | 1,0       |
|          | и шагом вперед переворот вправо («колесо»),   | 0,5       |
|          | шагом вперед переворот влево («колесо») в стойку ноги врозь, руки в сторону, поворот плечом вперед в полуприсед руки назад («старт пловца»),  | 0,5       |
|          | длинный кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 360°.  | 1,0       |
|          | О.С.  |           |
|          | Итого   | 10.0      |

**Гимнастика**  
**Юноши 7-8 классы**

| №<br>п/п | Упражнение   | Стоимость                    |
|----------|--|------------------------------|
| 1.       | И.п. – О.С.<br>Шагом вперед, равновесие «ласточка» (держать),<br>Приставляя ногу полуприсед руки назад («старт пловца»),<br>кувырок вперед прыжком, прыжок вверх согнувшись ноги врозь («щучка»),<br>кувырок вперед в группировке,<br>кувырок вперед в стойку ноги врозь руки в стороны,                 | 1,0<br><br>1,5<br>0,5<br>0,5 |
| 2.       | наклон вперед прогнувшись руки в стороны (держать),<br>Силой с прямыми ногами (ноги вместе или через стороны), стойка на голове и руках (держать),<br>опуститься (силой) в упор лежа, толчком ногами упор присев,  | 0,5<br>1,5                   |
| 3.       | перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать),<br>согнувшись перекат вперед в сед углом руки в стороны (держать),<br>опуская ноги сед с наклоном вперед руки вверх (обозначить).<br>слитно два кувырка назад согнувшись в упор стоя согнувшись (держать), выпрямиться в стойку руки вверх, | 0,5<br>0,5<br><br>1,0+0,5    |
| 4.       | Шагом вперед слитно 2 переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в сторону, приставляя ногу поворот плечом вперед в полуприсед руки назад («старт пловца»),<br>прыжок вверх с поворотом на 540<br>О.С.  | 1,0<br><br>1,0               |
|          | Итого  | 10,0                         |

**Гимнастика**  
**Девушки 9-11 классы**

| №<br>п/п | Упражнение  | Стоимость  |
|----------|---|------------|
| 1.       | И.П. - О.С.   |            |
|          | Шагом вперед одноимённый поворот на одной на 360°, другая назад-книзу руки в стороны,<br>Фронтальное равновесие с захватом (держат), опуская ногу, перейти в упор присев. | 0,5<br>1,0 |
| 2.       | Махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор присев,   | 1,0        |
|          | Кувырок вперед в стойку на лопатках( держать),  | 0,5        |
|          | Сгибаясь сед углом, руки в стороны( держать)  | 0,5        |
|          | Поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках, выпрямляя руки, упор лёжа и толчком ног упор стоя согнувшись (держат)   | 0,5        |
| 3        | Слитно два кувырка назад согнувшись, выпрямиться в О.С.   | 1,0        |
|          | Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног «ножницы»  | 0,5        |
|          | Шаг галопа и шагом одной и махом другой, перекидной прыжок в выпад на правую(левую)   | 0,5        |
|          | Приставляя правую(левую) стойка ноги врозь, руки вверх  |            |
| 4        | Наклон назад- мост (обозначить),  | 1,0        |
|          | Мост, правую( левую) вперед. (держат), приставить правую( левую), встать в стойку руки вверх.   | 1,0        |
| 5        | Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону «колеса» слитно, в стойку ноги врозь, поворот плечом назад в полуприсед руки назад-книзу «старт пловца»            | 1,0        |
| 6        | Длинный кувырок вперед,   | 0,5        |
|          | Прыжок вверх на 360   | 0,5        |
|          | Итого   | 10.0       |

**Гимнастика**  
**Юноши 9-11 классы**

| №<br>п/п | Упражнение  | Стоимость                    |
|----------|---|------------------------------|
| 1.       | И.п. – О.С.<br>Шагом вперед, переднее равновесие «ласточка» (держать),<br>Шагом вперед одноименный поворот на 360, другая согнута вперед,<br>носок у колена, стойка руки вверх  | 0,5<br><br>0,5               |
| 2.       | Слитно два переворота в сторону «колесо» в стойку ноги врозь,<br>приставляя ногу поворот по направлению движения в упор присев,<br>Кувырок вперед в сед углом, руки в стороны (держать),<br>Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать),<br>Сгибаясь, перекат вперед в сед согнувшись, руки вверх (держать) | 1,0<br><br>0,5<br>0,5<br>0,5 |
| 3.       | Слитно два кувырка назад согнувшись в упор стоя согнувшись,<br>Силой согнувшись стойка на голове и руках (держать),<br>Согнуть ноги, выпрямляя ноги выйти в стойку на руках (обозначить),<br>Кувырок вперед в стойку ноги врозь.  | 1,0<br>1,0<br>1,0<br>0,5     |
| 4.       | Прыжком поворот на 180 в полуприсед руки назад книзу «старт<br>пловца», кувырок вперед прыжком,<br>Прыжок вверх в группировке,<br>Кувырок вперед прыжком<br>Прыжок в вверх с поворотом на 360.  | 1,0<br><br>0,5<br>1,0<br>0,5 |
|          | Итого   | 10,0                         |



## ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 9-11 класс (юноши и девушки)

Практическое испытание по прикладной физической культуре заключается в выполнении участниками бега на 500м.

Результаты участников заносятся в таблицу:

| №. | Ф И О | К л а с с | Р е з у л ь т а т ,<br>с е к |
|----|-------|-----------|------------------------------|
| 1  |       |           |                              |

### 7-8 класс (юноши и девушки)

Практическое испытание по прикладной физической культуре заключается в выполнении участниками бега на 500м.

Результаты участников заносятся в таблицу:

| № | ФИО | Класс | Результат, сек |
|---|-----|-------|----------------|
| 1 |     |       |                |

### Подведение итогов.

Формула для подведения итогов по практическому заданию «Прикладная физическая культура»:

$$X_i = K * M / N_i$$

где **X<sub>i</sub>** — «зачетный» балл i-го участника;

**K** - максимально возможный «зачётный» балл в задании (**по регламенту 40 баллов**); **N<sub>i</sub>** - результат i-го участника в конкретном задании в секундах; **M** – лучший результат среди всех участников в секундах.