

**Школьный этап всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре 2024 - 2025 учебный год
Практический тур. Гимнастика
Максимальный балл – 10**

Испытание девочек и мальчиков проводится в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения, которое носит **строго обязательный характер** последовательного выполнения упражнений программы.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в комбинацию, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Упражнение должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке слитно, динамично, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. При необходимости участник может поменять направление движения при выполнении комбинации или вставить связующие элементы. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Внешний вид участника:

1. Девушки могут быть одеты в гимнастические купальники (закрытые) или футболки с короткими брюками («лосинами»). Раздельные купальники запрещены.

2. Юноши должны быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

5. Использование украшений и часов не допускается.

6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

Акробатическое упражнение для девушек 9 – 11 класса

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
	И.П. – основная стойка	
1	Кувырок вперёд прыжком – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить левую (правую).	0,5 + 1,5
2	Шагом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот в сторону движения – упор присев.	1,5
3	Кувырок вперёд в сед - наклон вперёд руки вверх («складка»), держать – разгибаясь лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот налево (направо) кругом в упор присев.	1,0 + 1,0
4	Шаг левой (правой), напрыжка – прыжок вверх прогнувшись и прыжок вверх с поворотом на 180°, слитно - упор присев	0,5 + 0,5
5	Кувырок назад – кувырок назад в стойку ноги врозь – прыжком О.С., слитно.	1,5
6	Руки в стороны, шагом правой (левой), прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы») – шагом правой (левой), приставить левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,0 + 1,0
	ИТОГО (общая сложность выполнения упражнения)	10 баллов

Требования к выполнению элементов

1. Кувырок вперёд прыжком - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа, группировка.

Переднее равновесие, «ласточка» – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.

Элемент фиксируется в неподвижном положении не менее 2 секунд. Удержание элемента менее 2 секунд - ошибка невыполнения.

2. Переворот в сторону, «колесо» – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа.

3. Кувырок вперёд в сед – последовательное касание опоры с переворачиванием через голову, без удара ногами при завершении.

Наклон вперёд руки вверх, «складка» – наклон выполняется с прямым положением тела, грудь касается бёдер, руки прямые вверх.

Элемент фиксируется в неподвижном положении не менее 2 секунд. Удержание элемента менее 2 секунд - ошибка невыполнения.

«Мост» - руки и ноги прямые, кисти рук и плечи образуют вертикальную линию.

Поворот кругом – во время поворота колени не касаются опоры.

4. Прыжок вверх прогнувшись - прыжок выполняется строго вертикально с прогнутым положением тела, ноги вместе, носки оттянуты.

Прыжок вверх с поворотом на 180° – прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° – ошибка невыполнения.

Два элемента выполняются слитно, без остановки и потери темпа. Остановка между выполнением элементов – ошибка невыполнения.

5. Кувырок назад - плотная группировка, последовательное касание опоры с переворачиванием через голову, без касания коленями ковра.

Кувырок назад в стойку ноги врозь – последовательное касание опоры при переворачивании через голову, мягкая, без удара постановка ног на опору.

Два элемента выполняются слитно, без остановки и потери темпа. Остановка между выполнением элементов – ошибка невыполнения.

6. Прыжок со сменой прямых ног, «ножницы» – смена прямых ног не ниже горизонтали, спину прямо, руки в стороны.

Прыжок вверх с поворотом на 360° – прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° – ошибка невыполнения.

Акробатическое упражнение для юношей 9 – 11 класса

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
	И.П. – основная стойка	
1	Прыжок вверх с поворотом на 360° – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить левую (правую).	1,0 +1,5
2	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх прогнувшись, слитно.	1,0
3	Руки в стороны, шагом правой (левой), прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), шагом правой (левой), приставить правую (левую) – шагом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот в сторону движения в упор присев.	1,0 + 1,5
4	Кувырок назад – кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперёд прогнувшись, руки в стороны, обозначить – силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев.	0,5 + 1,0 + 1,5
5	Кувырок вперёд – вставая прыжок вверх с поворотом на 180°, слитно.	1,0
	ИТОГО (общая сложность выполнения упражнения)	10 баллов

Требования к выполнению элементов

1. Прыжок вверх с поворотом на 360° – прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° – ошибка невыполнения.

Переднее равновесие, «ласточка» – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.

Элемент фиксируется в неподвижном положении не менее 2 секунд. Удержание элемента менее 2 секунд - ошибка невыполнения.

2. Кувырок вперёд прыжком - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа, группировка.

Прыжок вверх прогнувшись - прыжок выполняется строго вертикально с прогнутым положением тела, ноги вместе, носки оттянуты.

Два элемента выполняются слитно, без остановки и потери темпа. Остановка между выполнением элементов – ошибка невыполнения.

3. Прыжок со сменой прямых ног «ножницы» – смена прямых ног не ниже горизонтали, спину прямо, руки в стороны.

Переворот в сторону, «колесо» – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа.

4. Кувырок назад - плотная группировка, последовательное касание опоры с переворачиванием через голову, без касания коленями ковра.

Кувырок назад в стойку ноги врозь, прогнувшись руки в стороны – последовательное касание опоры с согнутым положением при переворачивании через голову, мягкая, без удара постановка ног на опору, корпус параллельно полу.

Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, вертикальное положение тела.

5. Кувырок вперёд – плотная группировка, последовательное касание опоры с переворачиванием через голову без удара и отталкивания руками от опоры при завершении.

Прыжок вверх с поворотом на 180° – прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° – ошибка невыполнения.

Два элемента выполняются слитно, без остановки и потери темпа. Остановка между выполнением элементов – ошибка невыполнения.

Сбавки за выполнение элементов и соединений при выполнении
гимнастического упражнения

№ п/п	Ошибки исполнения	Сбавки
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента.	стоимость элемента
2.	Пропуск элемента или изменение установленной последовательности выполнения элементов.	стоимость элемента
3.	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее двух секунд.	стоимость элемента
4.	Выполнение соединения указанного как «слитно», с остановкой и потерей темпа.	стоимость соединения
5.	Остановка при выполнении упражнения более пяти секунд.	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
6.	Выход за пределы акробатической дорожки.	1 балл
7.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала.	0,5 балла
8.	Нарушение требований к спортивной форме	0,5 балла
9.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног.	до 0,5 балла
10.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами.	до 0,3 балла каждый раз
11.	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения.	0,3 балла
12.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:	
	– переступание и незначительное смещение шагом;	0,1 балла
	– широкий шаг или прыжок;	0,3 балла
	– касание пола одной рукой, падение.	0,5 балла