

**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 девочек 7 – 8 класса

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
	И.П. - Основная стойка.	
1	Руки в стороны, шагом правой (левой), прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») – шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), шагом правой (левой), приставить правую (левую), слитно.	1,5
2	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить левую (правую).	1,5
3	Шагом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот в сторону движения.	1,5
4	Кувырок вперёд – перекатом назад стойка на лопатках, держать – перекат в упор присев.	0,5 + 1,0
5	Кувырок вперёд в сед с группировкой, обозначить – выпрямляя ноги, сед углом руки в стороны, держать – сед руки вверх.	0,5 + 1,0
6	Наклон вперёд руки вверх («складка»), обозначить – разгибаясь, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь – прыжком О.С.	0,5 + 1,5
7	Прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5
	ИТОГО (общая сложность выполнения упражнения)	10 баллов

Требования к выполнению элементов

1. *Прыжок со сменой согнутых ног вперёд, «козлик»* – при смене согнутых ног бедро выше горизонтали, спину прямо, руки в стороны.

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

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

2. *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.

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

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

Стойка на лопатках – полностью выпрямленное вертикальное положение тела.

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

5. *Кувырок вперёд в сед с группировкой* – последовательное касание опоры с переворачиванием через голову, обозначение группировки при завершении.

Сед углом - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, носки подняты выше уровня глаз. Носки ниже уровня глаз – ошибка невыполнения.

Сед руки вверх – спину ровно, руки прямые вверх, ноги прямо с оттянутыми носками.

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

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

7. *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.

Акробатическое упражнение для мальчиков 7 – 8 класса

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1.	Руки в стороны, шагом правой (левой), прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик»), приставить ногу в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу «старт пловца».	1,5
2.	Прыжок вверх с поворотом на 360° – наклон вперёд, руки вверх, держать - опуститься в упор присев.	1,0 + 1,0
3.	Кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед, слитно – наклон вперёд («складка»), обозначить – разгибаясь, кувырок назад согнувшись, в стойку ноги врозь прогнувшись руки в стороны, обозначить.	1,0 + 1,5
4.	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев – встать.	1,5
5.	Шагом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот в сторону движения.	1,5
6.	Шагом вперёд - переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить левую (правую).	1,0
	ИТОГО (общая сложность выполнения упражнения)	10 баллов

Требования к выполнению элементов

1. *Прыжок со сменой согнутых ног вперёд, «козлик»* – при смене согнутых ног бедро выше горизонтали, спину прямо, руки в стороны.

2. *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.

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

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

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

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

Кувырок назад согнувшись 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.

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

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

6. *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.

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