

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2022–2023 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 «держатъ», 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. – о. с., боком по направлению движения	
1	Упор присев – перекаат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в сед на пятках – перекаат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в упор присев – прыжок вверх с поворотом направо (налево) на 90° – кувырок вперёд	1,0 + 1,0 + 0,5 + 1,0
2	Перекаат назад в группировке в стойку на лопатках, держать – перекаат вперёд в сед согнув ноги – сед углом, держать – лечь на спину, согнуть руки и ноги	1,0 + 1,0
3	Выпрямляя руки и ноги, встать в мост, держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх, обозначить – группировка, лёжа на спине, обозначить – выпрямляя ноги, сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать	1,0 + 0,5 + 0,5
4	Кувырок назад	1,5
5	Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх	1,0

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

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о. с., боком по направлению движения	
1	Упор присев – перекаат вправо (влево) в группировке в упор присев – перекаат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в упор присев – прыжок вверх с поворотом направо (налево) на 90° – кувырок вперёд	1,0 + 1,0 + 0,5 + 1,0
2	Перекаат назад в группировке в стойку на лопатках, держать – перекаат вперёд в сед согнув ноги – сед углом, держать – поворот направо (налево) кругом в сед на пятках, обозначить – упор присев	1,0 + 1,0 + 0,5
3	Прыжком ногами назад, упор лёжа – согнуть и выпрямить руки, отжимание – прыжком ногами к рукам, упор присев	1,5
4	Кувырок назад	1,5
5	Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх	1,0

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

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – упор присев	
1	Кувырок вперёд – встать, правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд – руки вверх – руки в стороны – приставить правую (левую) в упор присев	1,0 + 1,0
2	Перекат назад в группировке в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги «мост», держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх	1,0 + 1,5
3	Сгибаясь, сед согнув ноги – сед углом, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад	1,0 + 1,0 + 1,0
4	Встать, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую) с поворотом направо (налево), упор присев	1,5
5	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0

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

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – упор присев	
1	Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,5
2	Встать, в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – встать на левую (правую), правую (левую) в сторону на носок	1,0
3	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу – кувырок вперёд – прыжком в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать	1,0 + 1,0 + 1,5
4	Перекат вперёд в сед с наклоном вперед, ладони на полу по обеим сторонам от ступней ног, держать – кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад	1,0 + 1,0 + 1,0
5	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0

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

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать – кувырок вперёд в упор присев скрестно и поворот кругом – кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0 + 0,5 + 1,0
2	Прыжком стойка ноги врозь, руки вверх наклоном назад, опускание в мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев – перекат назад в стойку на лопатках, держать	1,0 + 0,5 + 0,5
3	Перекат вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать – поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе прогнувшись «лодочка», руки в стороны, обозначить	1,0 + 0,5
4	Упор присев, встать – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь («колесо») – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь	1,0 + 1,0
5	Поворот направо (налево), приставить левую (правую) в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0

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

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о.с.	
1	Шагом одной, равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать – приставить правую (левую) в упор присев – кувырок вперёд – силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0 + 0,5 + 1,0
2	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки вверх	0,5 + 1,0
3	Прыжком, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	1,0 + 1,0
4	Встать – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь («колесо») – махом одной,	1,0 + 1,0

	толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь	
5	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0

Таблица 7. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Выполнение элементов с неполной амплитудой, 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 пяти секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного как «держат», менее двух 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 чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10	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:

$$X_i = \frac{K \cdot N_i}{M}, \text{ где}$$

X_i – зачётный балл i -го участника;

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

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

Например, результат участника составил 8,7 балла ($N_i = 8,7$). Максимально возможная окончательная оценка ($M = 10,0$). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 40 баллов ($K = 40$). Подставляем в формулу значения N_i , K и M и получаем зачётный балл: $X_i = 40 \cdot 8,7 / 10,0 = 34,8$ балла.

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей.