

**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 5 – 6 класса

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
	И.П. - Основная стойка.	
1.	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить левую (правую).	1,5
2.	Выпад вперёд правой (левой) руки в стороны, обозначить – приставить левую (правую) в упор присев, кувырок вперёд – кувырок вперед в сед, руки в стороны – наклон вперёд, руки вверх, держать.	0,5 + 1,0 + 1,0 + 1,0
3.	Разгибаясь лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот налево (направо) кругом в упор присев.	1,5
4.	Перекат назад – перекат вперёд в упор присев – кувырок назад.	0,5 + 1,0
5.	Встать, шагом правой (левой), прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик»), приставить ногу в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу «старт пловца».	1,0
6.	Прыжок вверх прогнувшись.	1,0
	ИТОГО (общая сложность выполнения упражнения)	10 баллов

Требования к выполнению элементов

1. *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. *Выпад вперёд* – ровная спина, бедро впереди стоящей ноги параллельно полу.

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

Кувырок вперёд в сед руки в стороны - последовательное касание опоры с переворачиванием через голову, ноги прямые, без удара о ковёр 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.

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

Поворот кругом – во время поворота колени не касаются опоры.

4. *Перекат назад, перекат вперёд в упор присев* - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

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

5. *Шагом правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног вперёд, «козлик»* - при смене согнутых ног бедро выше горизонтали, руки в стороны.

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

Акробатическое упражнение для мальчиков 5 – 6 класса

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
	И.П. – основная стойка.	
1.	Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд, держать – приставить правую (левую).	1,5
2.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик»), шагом правой (левой), приставить левую (правую) в упор присев – кувырок вперёд.	1,0 + 1,0
3.	Перекаат назад в стойку на лопатках, держать – перекаат в упор присев, встать.	2,0
4.	Шаг левой (правой) – напрыжка – прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны.	1,0
5.	Наклон вперёд, руки вверх, держать – опуститься в упор присев.	1,0
6.	Перекаат назад – перекаат вперёд в упор присев – кувырок назад, встать.	0,5 + 1,0
7.	Прыжок вверх с поворотом на 180°.	1,0
	ИТОГО (общая сложность выполнения упражнения)	10 баллов

Требования к выполнению элементов

1. *Равновесие на одной, вторую согнуть вперёд* – опорная нога прямая, бедро согнутой ноги параллельно полу. Элемент фиксируется в неподвижном положении не менее 2 секунд. Удержание элемента менее 2 секунд – ошибка невыполнения.

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

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

3. *Стойка на лопатках* – вертикальное положение тела, ноги вместе, носки оттянуты.

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

4. *Прыжок вверх ноги врозь* – прыжок выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°.

5. *Наклон вперёд, руки вверх* – наклон выполняется с прямым положением, тела, корпус параллельно полу, руки прямые вверх, ноги прямо.

6. *Пережат назад, пережат вперёд в упор присев* – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

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

8. *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.

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