

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
2023/24 г.**

**9–11 классы**

**Практический тур. Гимнастика**

**Максимальная оценка — 10 баллов.**

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, включенный в комбинацию, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Упражнение должны иметь четко выраженные 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 юношей 9–11 классов**

<b>№ п/п</b>	<b>Элементы и соединения</b>	<b>Стоимость (баллы)</b>
	И. П. — основная стойка	
1	Кувырок вперед прыжком — прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь.	1 + 0,5
2	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»), руки в стороны — шагом правой (левой), переднее равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать, приставить левую (правую).	1 + 1
3	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны — приставляя ногу, поворот в сторону движения в упор присев.	1
4	Кувырок назад — перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, перекат вперед в сед, руки вверх — наклон вперед («складка»), обозначить.	0,5 + 1 + 0,5
5	Разгибаясь, кувырок назад, согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны — наклон вперед прогнувшись, обозначить — силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать — силой опуститься в упор лежа — прыжком в упор присев — прыжок вверх с поворотом на 360°.	1 + 1,5 + 1
	Итого (общая сложность выполнения упражнения):	10

**Акробатическое упражнение для девушек 9–11 классов**

<b>№ п/п</b>	<b>Элементы и соединения</b>	<b>Стоимость (баллы)</b>
	И. П. — основная стойка	
1	Руки в стороны, шагом правой (левой), прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»), шагом правой (левой), приставить левую (правую), руки вверх — кувырок вперед прыжком — прыжок вверх с поворотом на 360°.	1 + 1 + 1
2	Шагом вперед переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить правую (левую) в основную стойку.	1
3	Кувырок вперед в сед углом, руки в стороны, держать — опуская ноги, сед руки вверх — наклон вперед («складка»), обозначить.	0,5 + 1 + 0,5
4	Разгибаясь, кувырок назад в упор присев — кувырок назад в стойку, руки вверх.	0,5 + 0,5
5	Прыжком стойка ноги врозь, руки вверх — наклоном назад «мост», держать — поворот налево (направо) кругом в упор присев — встать, руки вверх.	1
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку, ноги врозь, руки в стороны — приставляя ногу, поворот в противоположную сторону движения в стойку руки в стороны — шаг левой (правой) — напрыжка — прыжок вверх, ноги врозь, правой (левой) вперед («разножка»).	1 + 1
	Итого (общая сложность выполнения упражнения):	10 баллов

**Сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов и соединений**

<b>№ п/п</b>	<b>Ошибки исполнения</b>	<b>Сбавки</b>
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 «держат», 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 полетной 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 четко 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

### Технология оценки качества выполнения заданий по гимнастике

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам практического испытания «Гимнастика», — **35**.

Итоги практического испытания «Гимнастика» оцениваются по формуле:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} \quad (1), \text{ где:}$$

$X_i$  — «зачетный» балл  $i$ -го участника;

$K$  — максимально возможный «зачетный» балл в задании (по регламенту);

$N_i$  — результат  $i$ -го участника в выполненном задании;

$M$  — лучший результат, показанный участниками.

*Пример:* участник набрал **8,1** балла. Лучший результат при выполнении акробатической комбинации составляет **9,2** балла.

*Расчет:* **35** ( $K$  — «зачетный» балл по акробатической комбинации)  $\times$  **8,1** (результат участника) / **9,2** (лучший результат при выполнении акробатической комбинации).

**35  $\times$  8,1 / 9,2 = 30,81** (результат участника в гимнастике).