

**Муниципальный этап  
Всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре  
2023 / 2024 учебный год**

**9-11 класс**

**Практический тур**

**ГИМНАСТИКА**

**Юноши и девушки**

**Регламент испытаний**

**1. Участники**

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»). Раздельные купальники запрещены.

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

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт или трико.

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.5. Использование украшений, часов не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

**2. Порядок выступления**

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участники должны предъявить документ удостоверяющий личность судье в присутствии других участников.

2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.4. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.

2.5. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин. 30 сек. По истечении этого времени упражнение прекращается. За **10 сек.** до окончания упражнения даётся предупредительный сигнал.

2.6. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

2.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказывается соответствующими сбавками.

2.8. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

За нарушения, указанные в п. 2.8. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

### **3. Повторное выступление**

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

#### **4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

#### **5. Программа испытаний**

5.1. Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

5.2. Упражнения на всех видах испытаний носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

5.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

5.4. Общая продолжительность упражнения не должна превышать 1 минуту **30** секунд.

5.5. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

#### **6. Оценка исполнения**

6.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибки невыполнения – **0,8** балла.

6.3. К основным ошибкам невыполнения относятся:

- нарушение техники исполнения элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- фиксация статического элемента менее **2** секунд;

- касание пола двумя руками, приземление не на стопы, падение;

6.4. В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

6.5. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

6.6. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. При оценке за исполнение упражнения из **10,0** баллов вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов.

Оценка участнику выставляется по среднеарифметическому баллу судейской бригады.

### **Определение места**

По наибольшему количеству полученных баллов определяется победитель. Расчет «зачетных баллов» по практическому испытанию гимнастика, производится по формуле 1.

## **7. Оборудование**

7.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,5** метров, полностью свободная от посторонних предметов.

## 8. Программа выступления

### ДЕВУШКИ 9-11 классы

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить правую (левую) в основную стойку	1,0
2.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») – приставить правую (левую), упор присев, кувырок вперёд в стойку ноги врозь, с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить	0,5 + 0,5
3.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекатом вперёд, наклон вперёд, держать – кувырок назад в упор стоя согнувшись, кувырок назад согнувшись с выпрямлением в стойку, руки в стороны	1,0 + 0,5 + +0,5 + 0,5
4.	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую), стойка, руки вверх – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот направо (налево) в широкую стойку ноги врозь, руки вверх	0,5 + 0,5 + + 0,5
5.	Наклоном назад, встать в мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев – перекаат назад в группировке и перекаатом вперёд, сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – перекаат назад в группировке и перекаатом вперёд, упор присев	1,0 + 0,5 + + 1,0
6.	Кувырок вперёд прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 0,5

### ЮНОШИ 9-11 классы

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1	Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок – одноимённый поворот на 360°, свободная нога назад-книзу в стойку ноги врозь, руки в стороны, прыжком – основная стойка	1,0
2	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать – приставить правую (левую), «старт пловца»	1,0
3	Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать	0,5 + 0,5

4	Перекатом вперёд сед углом, руки в стороны, держать – наклон вперёд, держать – кувырок назад и кувырок назад через стойку на руках, обозначить в стойку на ногах	1,0 + 0,5 + +0,5 + 1,0
5	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках – опуститься силой в упор лёжа – прыжком упор присев	1,0 + 0,5
6	Встать руки вверх, махом одной толчком другой два переворота в сторону «колесо», повернуться направо (налево) спиной в направлении движения	0,5 + 0,5
7	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 0,5

### Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Пропуск обязательного элемента	– стоимость элемента
3	Выполнение элементов с неполной амплитудой, недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до <b>0,5</b> балла
4	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до <b>0,3</b> балла каждый раз
5	Остановка при выполнении упражнения более 5 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
6	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2 секунд	– стоимость элемента
7	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом; – широкий шаг или прыжок; – касание пола одной рукой, падение	– <b>0,1</b> балла – <b>0,3</b> балла – <b>0,5</b> балла
8	Выход за пределы акробатической дорожки	– <b>0,5</b> балла
9	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– <b>0,3</b> балла
10	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– <b>0,5</b> балла

11	Нарушение требований к спортивной форме	– <b>0,5</b> балла с окончатель- ной оценки
----	---	---

## 9. Оборудование

9.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или гимнастическом настиле для вольных упражнений не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину (для выполнения конкурсного испытания по акробатике).

9.2. Вокруг акробатической дорожки или настила необходимо предусмотреть наличие зоны безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободной от посторонних предметов.

## 10. Работа судейской коллегии

Гимнастика относится к сложно-координационным и, в тоже время, технико-эстетическим видам спорта. Во время соревнований по спортивным видам гимнастики упражнения, выполненные участниками, сравнивается с идеально возможным вариантом исполнения. При этом учитываются требования к технике исполнения отдельных элементов, а также соответствие упражнения способностям и возможностям исполнителя.

Для получения объективных результатов испытаний по гимнастике необходимы **квалифицированные** судьи. Чтобы чётко и объективно оценивать качество подготовки каждого участника, они должны быть знакомы с техникой гимнастических упражнений, владеть методикой судейства, иметь достаточный опыт судейства соревнований по спортивным видам гимнастики – спортивной, художественной, акробатической, командной.

Руководство проведением испытаний по гимнастике возлагается на главного судью по гимнастике. Он несёт ответственность за своевременную подготовку мест проведения испытаний (основного и разминочного залов, раздевалок, мест для зрителей и т.п.), правильность установки

гимнастического оборудования и его соответствие необходимым требованиям, включая и требования техники безопасности.

Главный судья обеспечивает чёткий и ритмичный ход испытаний, добиваясь правильной и согласованной работы судейского аппарата. Он обязан тщательно продумать все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований, дать исчерпывающие указания всем судьям и следить за своевременным выполнением своих поручений. В ходе испытаний в его задачи входит контроль правильности выведения судейских оценок, проверка объективности судей и точности определения окончательного балла, а в случае обнаружения судейской ошибки её немедленное исправление. Главный судья по гимнастике имеет право отстранить от работы любого судью за некомпетентность, некорректное поведение или явную необъективность.

В целях повышения качества работы судейской коллегии перед началом испытаний главный судья проводит семинар, на котором подробно разбираются Программа испытаний, уточняются Правила судейства и обязанности каждого из судей. Желательно, чтобы в ходе семинара судьи получили возможность попрактиковаться в судействе, оценивая упражнения демонстраторов из числа специально подготовленных для этого учащихся. Это даст возможность сориентироваться в типичных ошибках и выработать единый подход к оценке выполнения упражнений.

Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад. Как правило, бригаду, оценивающую выступление девушек, возглавляет арбитр - женщина, юношей – мужчина.

Судьи обязаны быть на своём месте за 1 час до начала выступлений первой смены участников. Каждый судья должен иметь программу, правила и регламент проведения испытаний. В одежде судьи должны придерживаться делового стиля, подчёркивающего строгость и торжественность происходящего.



Работу судейской бригады возглавляет арбитр, который разрешает начало испытаний, представляет участников и вызывает их для выполнения упражнения; следит за длительностью выполнения упражнения; разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта; контролирует сбавку группы судей, оценивающей трудность упражнения; контролирует оценки судей, оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними; при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения; делает специальные сбавки с окончательной оценки. Такого рода сбавки могут быть сделаны за повторное выполнение упражнения после неудачного начала, неоправданной паузе при выполнении упражнения, оказании помощи и поддержки, явной задержке начала упражнения, нарушении требований к спортивной форме, а также нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний.

Арбитр выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

## ТЕХНОЛОГИЯ

### Оценки качества выполнения практических заданий

#### Муниципальный этап

Распределение зачетных баллов:

**Практические задания.** Организаторы выбирают 3 вида:  
**обязательный вид и еще 2 по выбору.**

<b>«Челночный бег» (обязательный вид)</b>	<b>«Спортивные игры» (баскетбол, футбол)</b>	<b>«Гимнастика»</b>	<b>«Полоса препятствий»</b>
<b>30 баллов</b>	<b>25 баллов</b>	<b>25 баллов</b>	<b>25 баллов</b>

Расчет «зачетных» баллов участника в практической части олимпиады производится по формуле:

$$X_i = (K * M) / N_i, \text{ («челночный бег», «спортивные игры» и «полоса препятствий»)}$$

**X<sub>i</sub>** – «зачетный» балл i-го участника;

**K** – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

**N<sub>i</sub>** – личный результат участника в конкретном задании;

**M** – лучший результат в конкретном задании для практического тура.

**Пример для «Челночного бега»:** N<sub>i</sub> - 21,13с (личный результат участника), M - 18,01с (лучший результат из показанных в испытании) и K - 30 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (30 * 18,01) / 21,13 = \underline{\underline{25,57 \text{ баллов}}}$$

**Пример для «Спортивных игр»:** N<sub>i</sub> - 49,33с (личный результат участника), M - 45,01с (лучший результат из показанных в испытании) и K - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (25 * 45,01) / 49,33 = \underline{\underline{22,81 \text{ балл}}}$$

**Пример для «Полосы препятствий»:** N<sub>i</sub> – 55,33с (личный результат участника), M - 55,03с (лучший результат из показанных в испытании) и K - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i=(25*55,03)/55,33= 24,86 \text{ баллов}}$$

**Формула  $X_i=(K*N_i)/ M$ , (для гимнастики)**

**Пример для «гимнастики»:**  $N_i$  – 8,88 (личный результат участника),  
 $M$  - 9,79 (лучший результат из показанных в испытании) и  $K$  - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i=(25*8,88)/9,79= 22,67 \text{ балл}}$$

Для определения лучших результатов в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются (баллы от наивысшего к наименьшему).