ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 7-8 КЛАСС

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

Гимнастика

7-8 классы (юноши и девушки)

1. Участники

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

1.2 Юноши – в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты с открытыми коленями.

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

1.4 Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае, если во время выполнения упражнений эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.

1.5 Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.6 Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

2.1 Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2.2 **Участник имеет право на одну попытку**, в ходе которой он должен выполнить упражнение полностью.

2.3 В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 балла.

2.4 Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости.

2.5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание, и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать» – не менее 2 секунд, «обозначить» – не менее 1 секунды.

- Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.
- Прежде, чем участник начнёт своё выступление, арбитр должен чётко объявить его фамилию и имя. После вызова у участника есть 30 секунд, чтобы начать упражнение. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

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 акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травма-опасную 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 на данном виде испытаний всех участников смены.

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

4. Судьи:

4.1 Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 человек, один из которых выполняет обязанности арбитра.

4.2 Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

4.3 Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

5. Оценка исполнения упражнений

5.1 При выведении оценки за исполнение, каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из 10,0 балла.

5.2 Ошибки исполнения могут быть:

– *мелкими* – 0,1 балла;

– *средними* – 0,3 балла;

– *грубыми* – 0,5 балла.

6. Окончательная оценка

6.1 При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт.

6.2 Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до 0,1 балла.

6.3 Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 балла.

7. Расхождения между оценками судей

- Расхождение между максимальной и минимальной оценками судей за

исполнение не должно превышать 1,0 балла.

- Расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 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.
- Если во время обсуждения судьи не смогли прийти к удовлетворительному решению, то арбитр бригады может использовать свою оценку в качестве базовой для выведения окончательной оценки участника, которая в этом случае будет равна полусумме двух чисел, первое из которых – оценка, «идущая в зачёт», второе – оценка арбитра.

Задания выполняются поточно в представленной ниже последовательности и схеме (таблица 1,2,3).

Таблица 1

Акробатическое упражнение девочек 7–8 классов

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом правой (левой) вперёд – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, держать	1,0
2.	Приставляя ногу, кувырок вперёд – кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,5+1,0
3.	Прыжком, упор присев – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекатом вперёд, сед, наклон вперёд, держать	1,0+1,0
4.	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот кругом (левую/правую) в упор присев – встать, руки вверх	1,5+0,5
5.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения	1,5
6.	Кувырок вперёд прыжком – прыжок с поворотом на 360°	1,0+1,0

Таблица 2

Акробатическое упражнение мальчиков 7–8 классов

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом правой (левой) вперёд – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, держать	1,0
2.	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы»	1,0
3.	Приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0+1,0
4.	Прыжком, упор присев, кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	0,5+1,0
5.	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев – встать, руки вверх	1,5
6.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения	1,5
7.	Прыжок в группировке – прыжок с поворотом на 360°	0,5+1,0

Таблица 3

Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2.	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 7 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
5.	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2 с, «обозначить», менее 1 с.	– 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 чёткого выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10.	Нарушения требования к спортивной форме	– 0,5 балла с окончательной оценки

Полоса препятствий

7-8 классы (девочки и мальчики)

Задания выполняются поточно в представленной ниже последовательности и схеме (таблица 4, рисунок 1).

Старт участника в испытании производится по сигналу (команде) судьи.

Методические указания к выполнению испытания:

1. Линия старта каждого из заданий отмечена специальной разметкой (конусами) и расположена на расстоянии не менее 1 м от стены зала.

2. Для проведения испытания участники распределяются по потокам (по 10–12 человек) в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания участник называет фамилию, имя, стартовый номер.

3. Все участники одного потока должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.

4. Места проведения заданий располагаются последовательно, по периметру спортивного зала (24 × 12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. примерную схему, рисунки 1 и 2).

5. Прохождение испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 6 (шести) человек, по два-три человека на каждое испытание. Один из судей на задании располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/свисток и фиксирует время прохождения. Другие судьи располагаются в зоне прохождения испытаний и оценивают качество их выполнения. Рекомендуется, чтобы один из судей (или помощник) находился на лицевой линии баскетбольной площадки и следил за безопасностью участников в зоне выполнения испытаний.

6. Основой для разметки комплексного испытания является разметка баскетбольной площадки.

Методика оценки испытаний

1. Результатом выполнения испытания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды. Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).

2. Чем меньше времени затрачено на выполнение испытаний, тем выше итоговый результат.

3. Невыполнение одного из заданий – штраф «плюс 15 секунд» от итогового результата.

4. Если участник уходит с площадки, не окончив испытание (по неуважительной причине), – он снимается с конкурсного испытания.

Инвентарь и оборудование

Баскетбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсных испытаний (согласно примерным схемам – рисунки 1 и 2). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м, полностью свободная от посторонних предметов.

- конусы – 20 шт;
- высокие стойки (конусы) – 8 шт;
- секундомер – 2 шт;
- свисток – 1 шт;
- 1 баскетбольный мяч (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов);
- 1 волейбольный мяч;
- 6 набивных мячей (3 мяча – вес 2 кг для девушек 9–11 классов, 3 мяча – вес 3 кг для юношей 9–11 классов);
- измерительная рулетка;
- баскетбольный щит с кольцом;
- 3 теннисных мяча;
- гимнастические скакалки разной длины.

ТЕХНОЛОГИЯ
оценки качества выполнения практических заданий
муниципальный этап

Практические задания: организаторы проводят 2 вида.

Распределение зачетных баллов:

Практические задания	
Гимнастика	**Полоса препятствий**
40 баллов	**40 баллов**

Расчет «зачетных» баллов участника в **практическом туре** олимпиады:

Полоса препятствий, формула Xi = (K x M)/ Ni,

Xi – «зачетный» балл **i**- го участника;

K - максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

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

Ni – результат участника в конкретном задании;

Пример для испытания «Полоса препятствий»: K – 40 (установлен предметной комиссией), M – 30,11с (лучший результат из показанных в испытании), Ni – 35,09с (личный результат участника) и получаем

Xi = (40 x 30,11) / 35,09 = **34,32 баллов**

Гимнастика, формула Xi = (K x Ni) / M

Xi – «зачетный» балл **i**- го участника;

K - максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

Ni – результат участника в конкретном задании;

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

Пример для испытания «Гимнастики»: K - 40 (установлен предметной комиссией), Ni – 8,88 (личный результат участника), M - 9,79 (лучший результат из показанных в испытании) и получаем

Xi = (40 x 8,88) / 9, 79 = **36,28 баллов**.

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

Личное место участника в общем зачёте определяется по сумме «зачётных» баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму «зачётных» баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество «зачётных» баллов. При определении призёров, участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников,

расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке.

На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной организатором муниципального этапа, жюри определяет победителей и призёров соответствующего этапа олимпиады.

«Технические» результаты по всем испытаниям вносятся в единую городскую информационную систему. Пересчёт результатов в «зачётные» баллы производится автоматизировано. Для расчёта «зачётных» баллов в испытании «Гимнастика», «Полоса препятствий» лучшим результатом считается лучший результат по данному месту проведения практического тура олимпиады для соответствующего пола и класса.

Участники должны быть одеты в спортивную форму (шорты, футболка, спортивный костюм, кроссовки). При нарушении требований к спортивной форме, участник не допускается к испытаниям.

Таблица 4. 7–8 классы (Мальчики/Девочки)

Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование, инвентарь и методические указания	Методика оценки
	Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками следующих испытаний: 1. прыжок в длину с места; 2. челночный бег 3 × 10 м; 3. прыжки через скакалку; 4. ведение и бросок баскетбольного мяча в кольцо; 5. передача мяча сверху двумя руками в движении; 6. бросок теннисного мяча в цель	В спортивный зал приглашаются 10–12 участников	
Прыжок в длину с места	Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусами линии без команды судьи. Участник осуществляет замах руками вверх-назад, сгибая ноги в коленях, далее резко отталкивается двумя ногами, одновременно выводя руки и ноги вперёд, приземляется на две ноги. Зона приземления относится от ограничительной линии в соответствии с полом для 7–8 классов: мальчики – 190 см; девочки – 170 см	**Оборудование и инвентарь** Два конуса, обозначающие стартовую линию, разметка на резине, измерительная рулетка, мел. **Методические указания:** Секундомер включается в момент отрыва ног участника от пола во время прыжка. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания	Добавляется 3 секунды: – за приземление ближе указанных линий. – за скачки на одной ноге после отталкивания из двух-опорного положения; – за начало выполнения задания (отталкивание) с одной ноги.

Челночный бег 3 × 10 м	Участник начинает выполнение задания из положения высокого старта от стартовой линии, обозначенной конусами, и последовательно пробегает три 10-метровых отрезка. Участник каждый раз заступает за линии разметки на противоположной стороне всей стопой.	**Оборудование и инвентарь:** 4 конуса, обозначающие линии старта и финиша, измерительная рулетка, мел. **Методические указания:** Заступание линии осуществляется любой ногой. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания.	Добавляется 3 секунды: – за каждое незаступание линии, ограничивающей отрезок.
Прыжки через скакалку	Участник выполняет серию из 20 (двадцати) прыжков через скакалку, вращая кистями вперёд.	**Оборудование и инвентарь:** Два конуса, гимнастические скакалки (разной длины), горизонтальная линия старта. Задание выполняется в рамках круга (нарисован на полу) диаметром 2 м. **Методические указания:** Желательны скакалки разного цвета. Участник подбирает себе длину скакалки во время разминки. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания.	Добавляется 5 секунд: – за каждый невыполненный прыжок (в сумме прыжков). Добавляется 3 секунды: – за прыжки на одной ноге (с ноги на ногу); – за выход за пределы круга. За остановки штраф не начисляется. Считается общее количество прыжков (20) с учётом возможных остановок при выполнении задания.

Ведение и бросок мяча в кольцо	Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусами линии. Баскетбольный мяч размещается на линии старта. Участник, взяв мяч, двигается с ведением мяча правой рукой справа вдоль конусов ко второму конусу, касается его левой рукой, не прекращая ведения, и бежит спиной вперёд справа от конусов с ведением правой рукой к первому конусу. Оббегает конус сзади и выполняет перевод на левую руку. Затем с ведением левой рукой бежит слева вдоль конусов к третьему конусу. После этого возвращается спиной вперёд ко второму конусу, за ним переводит мяч на правую руку и справа вдоль конусов бежит с ведением мяча правой рукой к конусу № 4. Обводит конусы № 4, 5, 6, 7 и 8 «змейкой» и выполняет бросок в кольцо в движении после двух шагов. Конусы № 4, 6 и 8 обводятся правой рукой справа, 5 и 7 – слева, левой рукой.	**Оборудование и инвентарь:** Площадка с установленным в соответствии с правилами баскетбольным щитом с кольцом, 8 конусов (высоких стоек). Мячи: м - № 7, д - № 6. **Методические указания:** Ведение осуществляется по правилам баскетбола дальней рукой от конуса. Бросок в движении выполняется в соответствии с техникой этого приёма. Техника выполнения броска должна соответствовать стороне. После броска мяч подбирает судья. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания.	Добавляется 5 секунд: − за непопадание в кольцо; − за выполнение броска в кольцо неуказанным способом. Добавляется 3 секунды: − за каждое перешагивание через конус; – за обводку каждого конуса не с той стороны; – за нахождение мяча и участника с разных сторон от конуса; − за каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку, двойное ведение мяча, касание стойки).

Передача мяча сверху двумя руками	Участник берёт волейбольный мяч, лежащий на стартовой линии обозначенной конусами зоны (или разметки на полу), представляющей собой квадрат со сторонами 3 × 3 метра, и выполняет не прерывно 5 передач мяча сверху двумя руками на месте или в движении (не выходя за квадрат). Мяч должен подниматься на высоту не менее 1 метра над головой участника	**Оборудование и инвентарь:** 4 конуса, обозначающие ограничительную линию (или разметка на полу), волейбольный мяч. **Методические указания:** Во время выполнения задания участник может перемещаться в обозначенной зоне, не выходя за её пределы. Если участник во время выполнения задания уронил мяч или поймал, упражнение окончено. Судья вслух считает засчитанные попытки. После выполнения задания (5 передач) участник ловит мяч и кладёт его на пол и переходит к выполнению следующего задания.	Добавляется 5 секунды: - за каждую не выполненную из 5-ти передач; - за потерю мяча (в том числе при ловле); – за каждый выход из обозначенной зоны (одной или двумя ногами); – за каждую передачу менее 1 метра высотой.

Бросок теннисного мяча в цель	Участник находится возле горизонтальной ограничительной линии, обозначенной конусами, и последовательно выполняет броски одной рукой теннисным мячом по баскетбольному щиту. Зона попадания – баскетбольный щит. Дальность броска – 7 метров от баскетбольного щита.	**Оборудование и инвентарь:** 3 теннисных мяча, 2 конуса, баскетбольный щит. **Методические указания:** Метание осуществляет из исходного положения-сильнейшая нога находится впереди, мяч находится в ведущей руке, при этом рука и нога должны быть разноимёнными. Менять руки во время бросков нельзя. Если во время попытки участник случайно роняет мяч, он должен подобрать его и снова выполнить попытку. Секундомер выключается в момент броска третьего мяча (момент отрыва мяча от руки). После бросков мячи подбирает судья.	Добавляется 3 секунды: – за каждое непопадание мячом в щит, – за заступ за ограничительную линию, – за смену рук во время бросков.

Рисунок 1 Примерная схема прохождения испытания (Мальчики/девочки 7–8 класс)

