ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП 9-11 КЛАСС

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

Гимнастика

9-11 классы (юноши и девушки)

1. **Участники**

- Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- Юноши – в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты с открытыми коленями.
- Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико.
- 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
- Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.
- Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. **Порядок выступлений**

- Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.
- Участник имеет право на одну попытку, в ходе которой он должен выполнить упражнение полностью.
- В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 балла.
- 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**

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

- Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 человек, один из которых выполняет обязанности арбитра.
- Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.
- Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

5. **Оценка исполнения упражнений**

- При выведении оценки за исполнение, каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из 10,0 балла.
- Ошибки исполнения могут быть:
- *мелкими* – 0,1 балла;
- *средними* – 0,3 балла;
- *грубыми* – 0,5 балла.

6. **Окончательная оценка**

- При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт.
- Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до 0,1 балла.
- 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 девушек 9–11 классов

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) вперёд на носок – одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд	1,0
2.	Шагом вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать	1,0
3.	Приставляя правую (левую) – кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,5+0,5
4.	Прыжком, упор присев. Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекатом вперёд, в сед, наклон вперёд, держать	1,0+0,5
5.	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот кругом (левую/правую) в упор присев	1,0+0,5
6.	Кувырок назад – кувырок назад согнувшись	0,5+1,0
7.	Выпрямиться, руки в стороны, шагом правой (левой) вперед – прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы», руки в стороны	0,5
8.	Приставляя ногу, руки вверх – махом одной толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения	0,5+0,5
9.	Прыжок с поворотом на 360°	1,0

Таблица 2

Акробатическое упражнение юношей 9–11 классов

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок – одноимённый поворот на 360°, в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
2.	Шагом вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать	1,0
3.	Выпрямиться, руки вверх, махом одной и толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперёд	1,0+0,5
4.	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком, упор присев, кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать	0,5+1,0
5.	Перекатом вперёд сед углом, руки в стороны, держать – поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках – выпрямляя руки, прыжком упор присев	0,5+0,5
6.	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках – опуститься силой в упор лёжа – прыжком упор присев.	1,0+0,5
7.	Встать руки вверх, махом одной толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) спиной в направлении движения	0,5+0,5
8.	Кувырок вперёд прыжком – прыжок в группировке – прыжок с поворотом на 360°	0,5+0,5+0,5

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 окончатель-ной оценки

Полоса препятствий

9-11 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 1). 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 девушек, размер 7 для юношей);
– 1 волейбольный мяч;
– 6 набивных мячей (3 мяча – вес 2 кг для девушек, 3 мяча – вес 3 кг для юношей);
– измерительная рулетка;
– баскетбольный щит с кольцом;
– 10 барьеров высотой 30 см.

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. 9–11 классы (Девушки/Юноши)

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 4 х 9 м 3. Бросок набивного мяча вперёд 4. Передача мяча снизу двумя руками в движении 5. Прыжки через низкие барьеры 6. Ведение и бросок баскетбольного мяча в кольцо	В спортивный зал приглашаются 10-12 участников	
1. Прыжок в длину с места	Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусами линии без команды судьи. Участник выполняет замах руками вверх-назад, сгибая ноги в коленях, далее резко отталкивается ногами, одновременно выводя руки и ноги вперёд, приземляется на две ноги. Зона приземления относится от ограничительной линии в соответствии с полом: юноши-230 см, девушки-185 см.	**Оборудование и инвентарь** Два конуса, обозначающие стартовую линию, разметка на полу, 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.	Штраф 3 секунды: -за приземления ближе указанных линий; -за скачки на одной ноге после отталкивания из двухопорного положения; -за начало выполнения задания (отталкивание) с одной ноги.
2. Челночный бег 4 х 9 м	Участник начинает выполнение задания из положения высокого старта от	**Оборудование и инвентарь:** 4 конуса, обозначающие линии старта и	Штраф 3 секунды: -за каждое незаступание

	стартовой линии, обозначенной конусами, и последовательно пробегает четыре 9-метровых отрезка, каждый раз заступает за линии разметки на противоположной стороне всей стопой.	финиша, измерительная рулетка, мел. **Методические указания:** Заступание линии осуществляется любой ногой, разворот происходит через любое плечо. Финиш фиксируется при пересечении финишной линии четвёртого 9-метрового отрезка одной из ног участника. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания	линии, ограничивающей отрезок.
3. Бросок набивного мяча вперёд	Участник находится возле горизонтальной ограничительной линии, держа мяч в руках. Выпускает мяч в заранее очерченную зону – квадрат 70 × 70 см. Бросок осуществляется любым способом. Каждый участник выполняет 3 попытки (3 броска). Зона (ближняя к линии броска линия квадрата 70 × 70 см) относится от ограничительной линии в соответствии с полом участников: юноши – 7 м; девушки – 6	**Оборудование и инвентарь** Разметка на полу – метраж, зона приземления мяча. Два конуса, обозначающие ограничительную линию, измерительная рулетка, мел, набивные мячи (по 3 штуки разного веса). Вес набивных мячей: Девушки – 2кг; Юноши – 3 кг. **Методические указания:** После выполнения бросков помощник судьи убирает мячи	Штраф 3 секунды: -за каждое непопадание мячом в обозначенную зону; -за заступ за ограничительную линию; -за каждое выполнение броска с помощью прыжка.
4. Передача мяча снизу двумя руками в движении	Участник берёт волейбольный мяч, лежащий на стартовой линии в обозначенной конусами зоне (или разметка на полу), представляющей собой обозначенную зону со сторонами 3 × 3 метра, и выполняет не	**Оборудование и инвентарь:** 4 конуса, обозначающие ограничительные линии (или разметка на полу), волейбольный мяч. **Методические указания:** Во время выполнения задания участник	Штраф 5 секунды: -за каждую не выполненную из 5-ти передач; -за потерю мяча (в том числе при ловле);

	прерывно 5 передач мяча снизу двумя руками на месте или в движении (не выходя за квадрат). Мяч должен подниматься на высоту не менее 1,5 м над головой участника.	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.	-за каждый выход из обозначенной зоны (одной или двумя ногами); -за каждую передачу менее 1,5 метра высотой.
5. Прыжки через низкие барьеры	Участник выполняет прыжки через барьеры, отталкиваясь двумя ногами. Начало движения от стартовой линии, расположенной на расстоянии 30 см от первого барьера.	**Оборудование и инвентарь:** Два конуса, 10 барьеров высотой 30 см, горизонтальная линия старта, мел. Барьеры расставляются на расстоянии друг от друга в 50 см. **Методические указания:** Все прыжки выполняются без предварительного подскока. При прыжках разрешено активно помогать себе руками. После выполнения задания участник без остановки переходит к выполнению следующего задания.	Штраф 3 секунды: – за начало до стартовой линии; – за каждый прыжок через барьер на одной ноге; – за каждое перешагивание через барьер. Штраф 1 секунда: – за каждый сбитый барьер; – за каждый подскок перед перепрыгиванием.
6. Ведение и бросок мяча в кольцо	Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусами линии. Участник с ведением бежит к	**Оборудование и инвентарь:** Площадка с установленным в соответст-вии с правилами баскетбольным щитом с	Штраф 5 секунд: -за непопадание в кольцо; -за выполнение броска в

	конусу № 2 справа от конусов. За конусом делает перевод на левую руку и возвращается спиной вперёд к конусу № 1 слева от конусов с ведением левой рукой, за ним переводит мяч на правую руку и начинает движение лицом вперёд к конусу № 3. Аналогичным образом оббегает конусы №3 и №2. После этого участник обводит конусы №4, 5, 6, 7 и 8 «змейкой». При этом конусы 4, 6 и 8 – с правой стороны правой рукой, а 5 и 7 – левой с левой стороны. Далее участник ведёт мяч по направлению к кольцу и выполняет бросок в движении после двух шагов	кольцом, 8 конусов (высоких стоек). **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. Секундомер выключается в момент в момент броска мяча (момент отрыва мяча от рук).	кольцо неуказанным способом. Штраф 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).

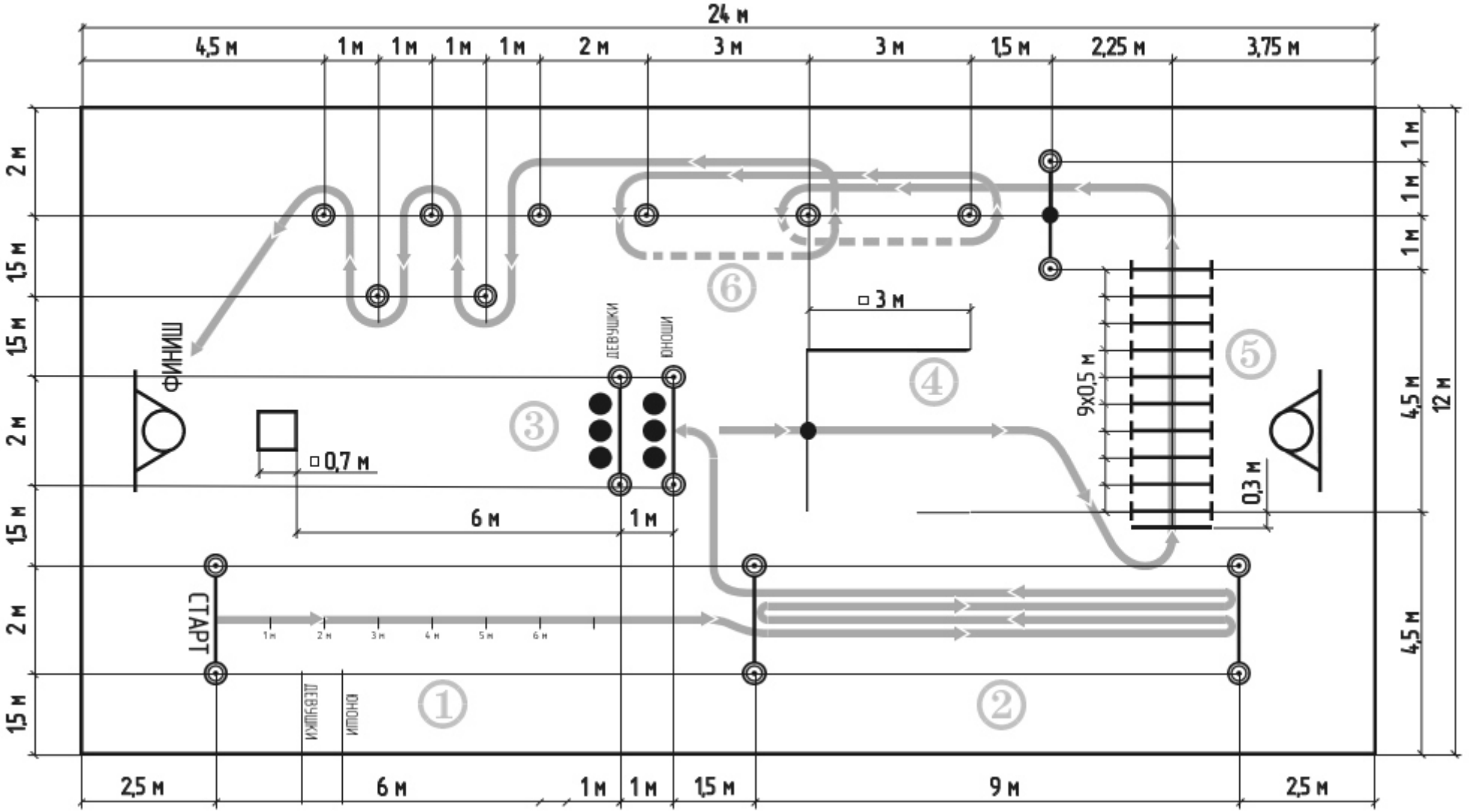


Рисунок 1 Примерная схема прохождения испытания (Юноши/девушки 9–11 класс)