

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ 2025-2026 г.**  
**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**  
**Девушки 7-8 класс**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**ГИМНАСТИКА**

**Программа испытаний**

Испытания девушек проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участница получает 0 баллов. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд (не касается упражнений, где указано время фиксации положения).

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

Для выполнения упражнения участницам предоставляется только одна попытка.

№ п/п	Упражнение	Стоимость (в баллах)
	И.П.- основная стойка	
1.	Шагом правой/левой, прыжок со сменой прямых ног вперед «ножницы» руки в стороны, приставить ногу – шагом вперед переднее равновесие «Ласточка», ( <b>держать</b> ) , приставляя ногу- упор присев;	0,5+1.0
2.	Два кувырка вперед слитно – прыжок вверх с поворотом на 360°;	1.0+1.0+1.0
3.	Прыжком широкая стойка ноги врозь и наклон вперед прогнувшись, руки в стороны ( <b>обозначить</b> ) – кувырок вперед в стойку на лопатках «берёзка» ( <b>держать</b> ), перекат вперед в упор присев;	0,5+1.0+0,5
4.	Кувырок назад, кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в О.С руки вверх;	1.0+1.0
5.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону «колесо» и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) – прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь руки в стороны.	1.0+0,5
	ВСЕГО	10

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**1. Участницы**

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

1.2. Причёска участницы испытания должна быть аккуратно собрана (заплетена), не препятствующая её обзору.

1.3. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.4. Использование украшений и часов не допускается.

1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участницы.

## **2. Порядок выступлений**

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

2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участницы должны предъявить судье при участницах паспорт/свидетельство о рождении и код (шифр) участницы олимпиады.

2.3. В каждой смене участницы выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.

2.4. После вызова у участницы есть 15 секунд, чтобы начать выступление. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5. Участницы должны в порядке, предусмотренном программой испытаний, выполнить акробатическое упражнение полностью или частично.

2.6. Если участница при выполнении упражнения допустила неоправданную, явно выраженную паузу более 5 секунд, то упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

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

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

2.9. Оказанная при выполнении упражнения вербальная помощь представителем участницы наказывается сбавкой 1,0 балл.

2.10. Все участницы одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участницам.

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10. Председатель судейского жюри имеет право наказать участницу снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

## **3. Повторное выступление**

3.1. Выступление участницы 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 объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

3.3. Только Председатель жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участница выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участниц своей смены.

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

## **4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участницам предоставляется разминка в течение 3 – 5 минут для всех участниц смены.

## **5. Судьи**

5.1. Для руководства испытаниям назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность упражнения, и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения.

5.3. Каждую бригаду возглавляет судья (арбитр).

5.4. Судейской бригаде запрещается вслух комментировать выступление участницы и объявлять ошибки, допущенные во время выступления.

5.5. В случае нарушения пункта 5.4. участница может подать протест на действия судейского корпуса и получить право на повторное выполнение задания.

## **6. Оценка трудности**

6.1. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную базовую оценку за трудность упражнения, равную **10 баллам**, к ней добавляется оценка за технику исполнения с учётом вычета ошибок (сбавок).

6.2. Максимально возможная оценка, полученная за выполнение акробатического упражнения может быть равной 20 баллам (10+10).

6.3. В случае изменения установленной последовательности выполнения упражнения комбинация не оценивается, участница получает 0 баллов.

6.4. Если участница не сумела выполнить элемент комбинации, его стоимость вычитается из базовой оценки акробатического соединения.

6.5. В случае, если базовая оценка упражнения равна 4.0 и менее баллам, всё упражнение оценивается в 0.0 баллов

6.6. Акробатические элементы засчитываются участнице, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

6.7. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 минуты 15 секунд.

6.8. Если участница вышла за пределы временных ограничений, то оценивается только та часть, которая попала в отведённые временные рамки.

## **7. Оценка исполнения**

7.1. Все исполняемые участницами элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

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

7.3. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,2-0,3 балла, грубыми – 0,4-0,5 балла. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – 1 балл.

7.4. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

## **8. Окончательная оценка**

8.1. Окончательная оценка участницы выводится путём сложения базовой стоимости упражнения и технической оценки выполнения упражнения с учётом вычитания технических и дисциплинарных сбавок.

8.2. Окончательная оценка максимально может быть равной 20 баллам.

## **9. Оборудование**

9.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3 см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

9.2. Вокруг акробатической дорожки имеется зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

## ЗАДАНИЕ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Испытание для девушек проводится в форме игровой полосы с элементами баскетбола и флорбола, задания которой представляют собой выполнение технических элементов спортивной игр баскетбол и флорбол.

Комбинация считается выполненной, если участница выполнила все задания в установленном порядке. Для выполнения упражнения участницам предоставляется только одна попытка.

Если участница изменила последовательность выполнения комбинации; не сумела выполнить какой-либо элемент, включённый в комбинацию; не сумела выполнить комбинацию до конца, то к её времени прибавляется определённое количество штрафных секунд в соответствии с системой штрафа.

### Регламент испытания

#### 1. Участницы.

1.1 Девушки должны быть одеты строго в спортивную форму, футболка с коротким рукавом или без рукава заправлена в шорты, спортивная обувь, предназначенная для занятий физической культурой и спортом в зальных помещениях.

1.2. Причёски участниц должны быть аккуратно собраны (заплетены) в хвостики.

1.3. В соответствии с инструкциями по охране труда запрещается выполнение задания в часах и украшениях, босиком, в джинсах, штанах, кофтах и т.д. В случае невыполнения требований участница не допускается к выполнению задания.

### 2. Порядок выступлений

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

2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участницы должны предъявить судье при участницах паспорт/свидетельство о рождении и личный код (шифр).

2.3. В каждой смене участницы выполняют комбинацию упражнений в порядке, определяемом стартовым протоколом.

2.4. После вызова у участницы есть 15 секунд, чтобы начать выступление. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5. Участницы должны в порядке, предусмотренном программой испытаний, выполнить комбинацию полностью.

2.6. Оценка действий участницы начинается с момента принятия исходного положения на линии старта и заканчивается после выполнения последнего задания. Сигналом готовности к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.7. Все участницы одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участницам.

2.8. За нарушения, указанные в п.п. 2.7. председатель судейского жюри имеет право наказывать участницу штрафными секундами, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

2.9. Оказанная при выполнении упражнения вербальная помощь представителем участницы наказывается штрафными секундами в соответствии с системой штрафа.

### 3. Повторное выступление

3.1. Выступление участницы не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: выход из строя инвентаря, поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление в зале посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участница должна немедленно прекратить выступление и проинформировать жюри о причинах остановки. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

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

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

#### **4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка в течении 3-5 минут для всех участниц смены.

#### **5. Судьи**

5.1. Для руководства испытаниям назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри, секретаря, секундометриста.

5.3. Судейской бригаде запрещается вслух комментировать выступление участницы и объявлять ошибки, допущенные во время выступления.

5.4. В случае нарушения пункта 5.3. участница может подать протест на действия судейского корпуса и получить право на повторное выполнение задания.

#### **6. Оценка выполнения комбинации**

6.1. Запуск секундомера осуществляется после команды судьи «НА СТАРТ!» «МАРШ!».

6.2. Секундомер останавливается в момент попадания или промаха участницей последним броском.

6.3. После выполнения задания к итоговому времени судейская бригада прибавляет штрафные секунды, после чего итоговый результат заносится в протокол, с точностью до 0,01 сек.

#### **7. Оборудование.**

7.1. Испытание по спортивным играм с элементами игр баскетбол и флорбол выполняется в спортивном зале, который должен быть полностью свободен от постороннего гимнастического оборудования, неиспользуемого в задании и иметь размеры не менее чем 15 x 28 м. На всё оборудование, используемое участниками олимпиады должны быть акты разрешения. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, баскетбольные щиты с кольцами, необходимое количество баскетбольных мячей №6, клюшек, мячей и ворот для игры в флорбол, конусов-ориентиров, стоек. Освещение в спортивном зале должно соответствовать нормам СП 52.13330.2016 и равное 200 лк. Температура воздуха в спортивном зале 18-24 °С В соответствии с требованиями СП 2.4.2.2821-10.

#### **Программа испытаний**

Участница находится за линией полукруга под баскетбольной корзиной.

По команде судьи «НА СТАРТ! МАРШ» участница берёт в руки баскетбольный мяч №1 и выполняет бросок в корзину с левой стороны правой или левой рукой, затем берёт баскетбольный мяч №2 и выполняет бросок в корзину с правой стороны правой или левой рукой.

После выполненных бросков, участница берёт баскетбольный мяч №3, находящийся на линии штрафного броска и начинает ведение «змейкой» (с правой или левой стороны) с последовательной обводкой стоек №1-4 дальней рукой от стойки. После обводки стойки № 5, участница переводит мяч в свободную руку и двигается к стойке №6, ведя мяч дальней рукой и выходя к корзине с правой или левой стороны, используя двушажную технику выполняет бросок в корзину правой или левой рукой.

После выполнения броска, участница кратчайшим путём двигается к мячу №4 для игры в флорбол, берёт клюшку и начинает обводку «змейкой» конусов-ориентиров №1, №3, №5, №7 - с правой стороны, №2, №4, №6 – с левой стороны. После обводки конуса-ориентира №7 участница выполняет бросок по воротам из зоны броска.

Выполнив бросок, участница вместе с клюшкой передвигается кратчайшим путем к мячу №5 для игры в флорбол и начинает обводку «змейкой» конусов-ориентиров №8, №10, №12, №14 - с левой стороны, №9, №11, №13 – с правой стороны. После обводки конуса-ориентира №14 участница выполняет бросок по воротам из зоны броска.

Время выполнения упражнения останавливается в момент попадания или промаха по воротам последним мячом № 5 для игры в флорбол с точностью до 0,01.

### **Штрафное время:**

#### **БАСКЕТБОЛ**

- обводка стойки не с той стороны + **3 с**
- непопадание в корзину + **3 с**
- пропуск обводки стойки + **3 с**
- сбивание или задевание стойки + **3 с**
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + **3 с** (за каждое)
- выполнение броска, не используя двушажную технику (попадание в корзину не засчитывается, добавляется штраф за непопадание в корзину) + **3 с**
- бросок выполненный с нарушением (пробежка, пронос, двойное ведение) – **не засчитывается +3+3 с**
- невыполнение задания + **180 с**

#### **ФЛОРБОЛ**

- сбивание или касание конуса-ориентира + **3 с**
- обводка конуса-ориентира не с той стороны (нарушение последовательности) + **3с** (за каждую);
- необбегание конуса-ориентира + **3 с** (за каждую)
- непопадание по воротам + **5 с**;
- бросок мяча вне указанной зоны + **3 с**, попадание не считать + **5 с**;
- невыполнение задания + **180 с**

## Условные обозначения:



- клюшка флорбол ;



- ворота флорбол ;



- конус —ориентир;



- стойка (баскетбол)



- мяч флорбол;



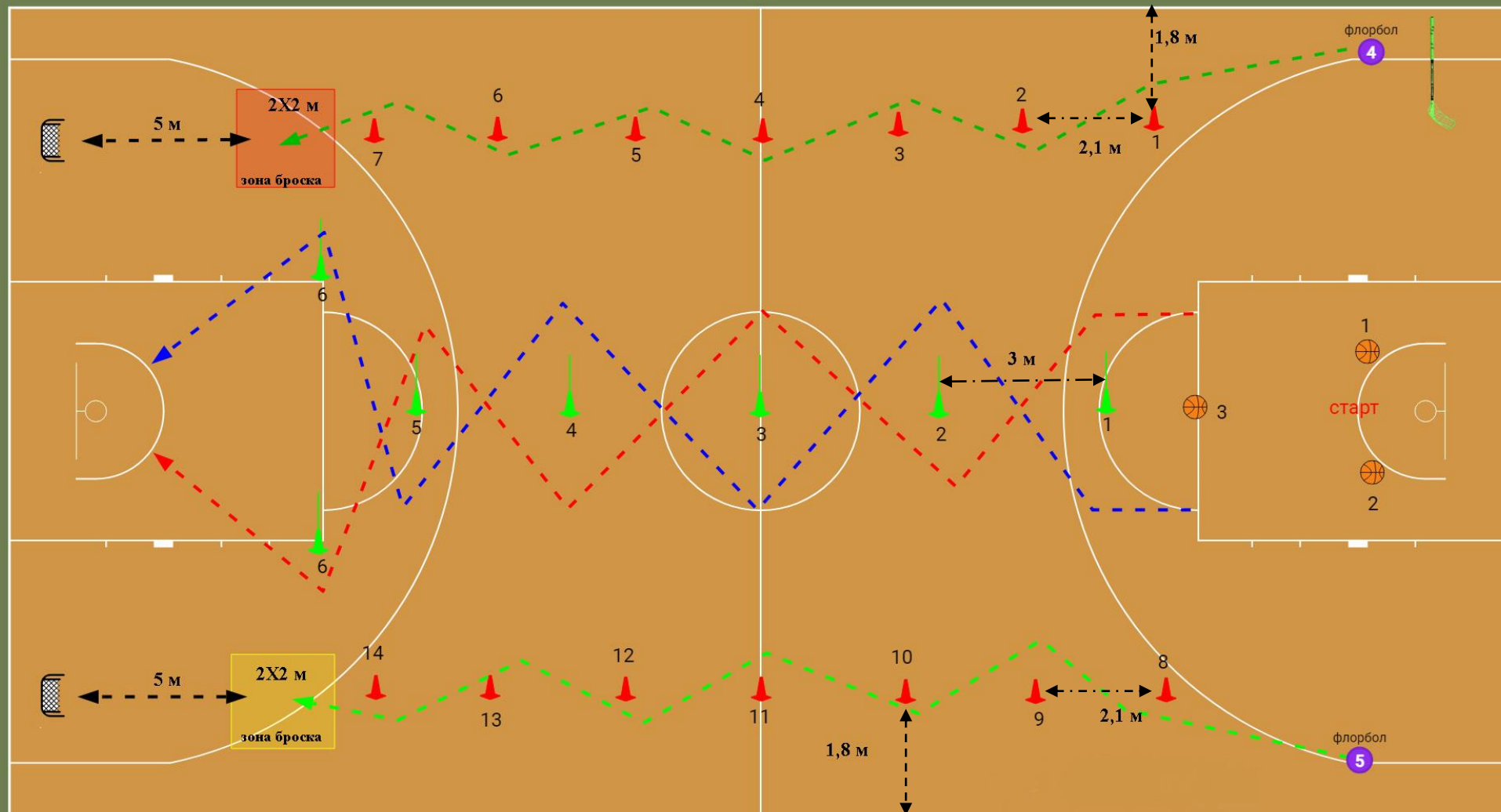
- мяч баскетбол;



- зона броска (флорбол);



- направление.



Красноярск 2025 г.