

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ 2025-2026 г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
Девушки 9-11 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 чётко 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 участникам предоставляется только одна попытка.

№ п/п	Упражнение	Стоимость (в баллах)
	И.П. – О.С;	
1.	Шагом левой /правой два переворота в сторону (колесо)- слитно, с поворотом на 90 ° спиной по направлению движения;	1.0+1.0
2.	Упор присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать);	0.5+1.0
3.	Перекат вперёд в сед с наклоном вперёд руки вверх (обозначить), кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись (обозначить), выпрямиться в О.С;	0,5+1.0
4.	Руки в стороны шагом левой/правой прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), приставляя ногу встать в полу присед с полу наклоном - кувырок вперёд прыжком в упор присев, встать в О.С;	1.0+1.0
5.	Шагом левой/правой переднее равновесие «ласточка» (держать);	1.0
6.	Приставляя ногу шаг левой/правой - одноименный поворот на 360 ° свободная нога к колену;	1.0
7.	2-3 шага разбег прыжок вверх ноги врозь (правой левой) «разножка», в О.С.	1.0
	ВСЕГО	10

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Участники

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 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 верbalная 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 участникам.

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 участникам 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 оцениваются, участница получает 0 баллов.

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

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

6.6. В случае, если базовая оценка упражнения равна 4.0 и менее баллам, всё упражнение оценивается в 0 баллов

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 участниками 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.

ИСПЫТАНИЕ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Испытание для девушек проводится в форме преодоления комплексной полосы с элементами спортивных игр, задания которой представляют собой выполнение технических элементов спортивных игр баскетбола и флорбола.

Комбинация считается выполненной, если участница выполнила все задания в установленном порядке. Для выполнения упражнения участникам 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 или косички.

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 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 участникам.

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

2.9. Оказанная при выполнении упражнения верbalная 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 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, 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 касания пола мячом после броска баскетбольного мяча.

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 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, конусов-ориентиров, стоек, мячей №4 для игры во футбол, гимнастических скамеек. Освещение в спортивном зале должно соответствовать нормам СП 52.13330.2016 и равное 200 лк. Температура воздуха в спортивном зале 18-24 °C В соответствии с требованиями СП 2.4.2.2821-10.

Программа испытаний

Участница находится на линии штрафных бросков, поочерёдно выполняет 2 штрафных броска баскетбольным мячом №1 без учёта времени. После выполнения штрафных бросков участница передвигается к месту начала выполнения упражнения. По сигналу судьи «НА СТАРТ! МАРШ!», участница последовательно выполняет обводку мячом №2 для игры в футбол конусов-ориентиров №1 №3 №5 №7 с правой стороны, №2 №4 №6 с левой стороны.

После прохождения конуса-ориентира №7 участница выходит к контрольной линии и выполняет 5 передач (ударов) по мячу правой ногой любой частью стопы с отскоком о скамейку так, чтобы мяч выкатился за контрольную линию используя не более двух касаний на одну передачу, завершая задание остановкой мяча за линией.

Затем участница передвигается к баскетбольному мячу №3 берёт его в руки и выполняет бросок по корзине с правой стороны (любым способом). Далее участница берёт мяч №4 и выполняет обводку «змейкой» последовательно ведя дальней рукой от стойки.

Обведя стойку №12 с правой или левой стороны, участница не меняет руку и атакует корзину с той стороны и той рукой, с какой прошла последнюю стойку №12, используя двушажную технику.

Выполнив бросок мяча по корзине, участница перемещается к футбольному мячу №5 и последовательно «змейкой» выполняет обводку конусов-ориентиров №13, №15, №17, №19 с левой стороны, №14, №16, №18 с правой стороны.

После прохождения конуса-ориентира №19 участница выходит к контрольной линии и выполняет 5 передач (ударов) по мячу **левой ногой** любой частью стопы с отскоком о скамейку так, что бы мяч выкатился за контрольную линию используя не более двух касаний на одну передачу, завершая задание остановкой мяча за линией.

Выполнив 5 передач в скамейку левой ногой, участница передвигается к мячу №6, берёт его в руки и выполняет бросок по корзине с левой стороны любым способом.

Секундомер останавливается в момент касания баскетбольным мячом пола с точностью до 0,01 с.

Штрафное время:

Баскетбол:

- 2 точных штрафных броска «**-5 сек**» к итоговому времени;
- 2 промаха при выполнении штрафных бросков «**+5 сек**» к итоговому времени;
- непопадание в корзину мячом (№3; №4; №6) + **3 сек.** за каждый промах;
- выполнение штрафного броска с заступом – попадание не засчитывать;
- выполнение броска в корзину мячом (№4) неуказанным способом (двушажная техника) попадание не считать+ **3 сек**;
- выполнение броска в корзину мячом (№4) не той рукой + **3 сек**;
- обводка стойки не с той стороны + **3 сек.** за каждую;
- ведение мяча не той рукой + **3 сек** (оговаривается правилами соревнований)
- сбивание стойки, пропуск обводки одной из стоек + **3 сек.** за каждую;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + **3 сек.** за каждое нарушение.

Футбол:

- сбивание или касание мячом, или частью тела конуса-ориентира + **3 с**;
- обводка конуса-ориентира не с той стороны (нарушение последовательности) + **3 с**;
(за каждую);
- необбегание конуса-ориентира + **3 с** (за каждую);
- выполнение передачи не указанной ногой + **3 с** (за каждую);
- выполнение передачи за контрольной линией + **3 с** (за каждую);
- превышение количества касаний за 1 передачу + **3 (сек за каждую)**
- отсутствие завершения задания (остановка мяча за линией) +**5 сек**

Условные обозначения



- конус –ориентир;



- стойка (баскетбол)



- мяч футбол;



- мяч баскетбол;



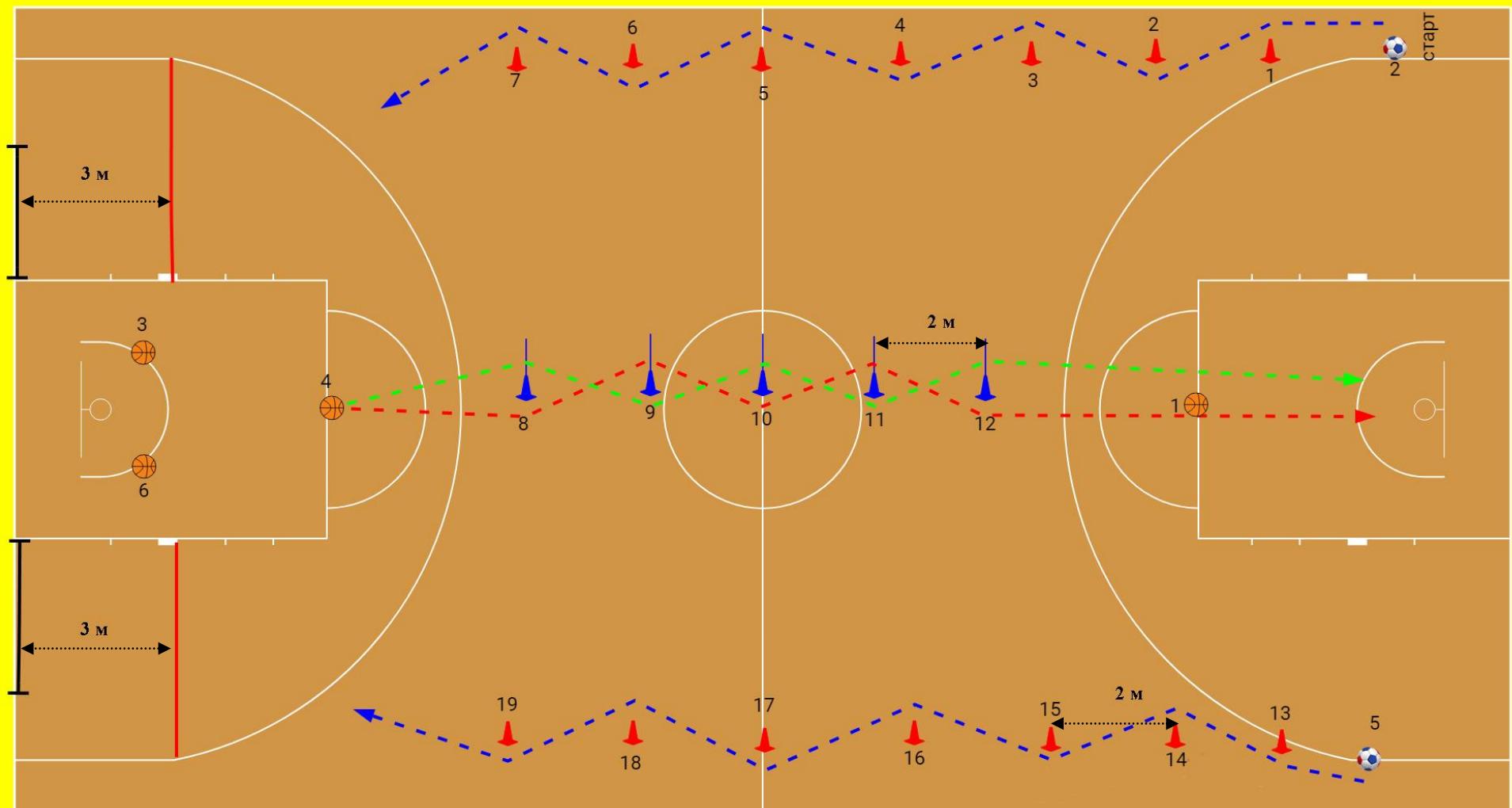
- гимнастическая скамейка ;



- контрольная линия передач(ударов) по мячу футбол



- направление.



Красноярск 2025 г.