

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**  
**Муниципальный этап**

**Регламент испытаний по гимнастике**  
**Юноши и девушки, 7–11-е классы**

**1. Участники**

- 1.1. Девушки должны быть одеты в гимнастические купальники или футболку с лосинами или тайсами, носки (**белые**). Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши должны быть одеты в футболки, майки, гимнастическое трико или спортивные шорты, не закрывающие колени, и носки (**белые**).
- 1.3. Футболки или майки должны быть заправлены.
- 1.4. Упражнения выполняются без обуви в носках (**белых**), чешках или босиком.
- 1.4. Наличие украшений на участнике не допускается.
- 1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается « - **2,0 балла**» с итоговой оценки участника.

**2. Порядок выступлений**

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с номером.
- 2.2. Перед выполнением задания участники самостоятельно выполняют общую разминку.
- 2.3. Перед началом выступлений участникам предоставляется специальная разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.
- 2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.5. Перед началом испытания судья называет номер участника.
- 2.6. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука, после которого выполняется задание.
- 2.7. За нарушения, указанные в п. 2.4, главный судья по гимнастике имеет право наказать участника штрафом « - **2,0 балла**» с итоговой оценки участника, 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. Судейская бригада**

- 4.1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступления участников.
- 4.2. Бригада состоит из 2 судей и секретаря.
- 4.3. Бригада располагается на площадке: судьи и секретарь находятся рядом с гимнастическим снарядом, оценивают готовность участника к выполнению упражнения, не мешая при выполнении испытаний, и обеспечивают техническую оценку и запись в протоколе.

**5. Оборудование**

- 5.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужёстких гимнастических матов (не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину). Вокруг акробатической

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

## **6. Программа конкурсного испытания по разделу гимнастика**

6.1. Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Комбинация должна иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов – **2 сек.** Оценка действий участника и продолжительность упражнения фиксируется с момента выполнения первого движения и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения.

Судьи оценивают качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная окончательная оценка **10,0 баллов.**

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или заменил его другим, оценка снижается на стоимость невыполненного элемента.

**Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.**

### **6.2. Юноши, 7–8-й класс**

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1	Равновесие на правой (левой) ноге, сгибая свободную ногу вперёд, руки в стороны (держать) («Цапля»)	1,0
2	Шаг правой (левой), прыжок вперёд со сменой прямых ног («Ножницы» вперёд), руки в стороны	0,5
3	Основная стойка – 2 кувырка вперёд в упор присев	1,5
4	Прыжок в упор лёжа	0,5
5	Поворот на 180° в упор лёжа сзади	0,5
6	Сед углом, руки в стороны (держать)	1,0
7	Наклон вперёд («Складка») (держать)	0,5
8	Перекатом назад – стойка на лопатках без помощи рук (держать)	1,0
9	Перекатом вперёд – ноги скрестно, поворот на 180° в упоре присев	0,5
10	Кувырок назад	1,0
11	Стойка на голове с согнутыми ногами (держать) – упор присев	1,5
12	Прыжок вверх прогнувшись из упора присев	0,5
13	И.п. – основная стойка	
	Максимальная оценка	10,0

### **6.3. Девушки, 7–8-й класс**

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1	Равновесие на правой (левой) ноге, сгибая свободную ногу вперёд, руки в стороны (держать) («Цапля»),	1,0
2	Руки в стороны – шаг правой (левой), прыжок вперёд со сменой согнутых ног («Козлик» вперёд)	0,5
3	Упор присев – кувырок вперёд ноги скрестно, поворот на 180° в упоре присев	1,0
4	Кувырок назад в упор присев	1,5
5	Перекатом назад лечь руки вверх	0,5
6	«Мост» (держать)	2,0
7	Лечь на спину – стойка на лопатках с помощью рук	1,0
8	Перекатом вперёд – упор присев – основная стойка	0,5
9	2 приставных шага (голопа) правым (левым) боком, 2 приставных шага (голопа) левым (правым) боком	1,0
10	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0

11	И.п. – основная стойка	
	Максимальная оценка	10,0

#### 6.4. Юноши, 9-11-й класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1	Равновесие на правой (левой) ноге, свободная нога прямая назад, руки в стороны (держат) («Ласточка»)	1,0
2	Шаг правой (левой) и толчок двумя – прыжок вверх с группировкой	1,5
3	Длинный кувырок вперёд в основную стойку	1,5
4	Переворот боком («Колесо»)	0,5
5	Поворот на 90° по ходу движения – кувырок назад согнувшись в основную стойку	1,0
6	Падение в упор лёжа	0,5
7	Поворот на 180° в упор лёжа сзади	
8	Наклон вперёд («Складка») (держат)	0,5
9	Перекатом назад – стойка на лопатках без помощи рук (держат)	1,0
10	Перекатом вперёд – упор присев	
11	Стойка на голове силой с прямыми ногами (держат) – упор присев	1,5
12	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
13	И.п. – основная стойка	
	Максимальная оценка	10,0

#### 6.5. Девушки, 9–11-й класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1	Равновесие на правой (левой) ноге вперёд, свободная нога прямая вперёд, руки в стороны (держат)	1,0
2	Шагом вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд	1,0
3	2 приставных шага (голопа) правой (левой) вперёд, 2 приставных шага (голопа) левой (правой) вперёд	1,0
4	Кувырок вперёд в упор присев	1,0
5	Кувырок назад в упор присев	1,0
6	Перекатом назад лечь руки вверх	0,5
7	«Мост» (держат)	1,0
8	Лечь на спину – стойка на лопатках без помощи рук	0,5
9	Перекатом вперёд – упор присев	0,5
10	Переворот боком («Колесо»), закончить боком	1,0
11	Наклон вперёд ноги врозь (фиксация)	0,3
12	Прыжок в упор на коленях	0,1
13	Кувырок боком ноги врозь в упор на коленях	0,5
14	Прыжок в упор присед	0,1
15	Прыжок вверх ноги врозь	0,5
16	И.п – основная стойка	
	Максимальная оценка	10,0

## 7. Оценка исполнения

7.1. Судьи оценивают правильность выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения, форме.

7.2. Ошибки исполнения могут быть следующими.

№	Отсутствие или невыполнение обязательных элементов	Стоимость элемента (балл)
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	- 1,0
2	Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	до 0,5
3	Отклонение от оси движения; выход за пределы акробатической дорожки	до 0,5 каждый раз
4	Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами	- 0,3 каждый раз
5	Пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	Упражнение прекращается
6	Фиксация статического элемента менее 2 секунд	- 1,0
7	Задержка начала упражнения более 20 секунд	- 0,5
8	Задержка начала упражнения более 30 секунд	Упражнение не оценивается
9	Повторное выполнение элемента после неудачного начала	- 0,5
10	Падение	- 1,0
11	Ошибки приземления при завершении элемента	- до 0,4
12	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	- 0,3
13	Продолжительность выполнения упражнения более 60 сек	- 0,5
14	Продолжительность выполнения упражнения более 75 сек	Упражнение прекращается
15	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	После предупреждения сбавка 0,5

## 8. Окончательная оценка

Окончательная оценка выводится из суммы баллов за технически правильное выполнение упражнений и сбавки председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку их исполнения (п. 2.4.) и п. 1.5, но не может превышать 10,00 баллов.