

# **ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2021–2022**

## **(МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП)**

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

#### **ГИМНАСТИКА**

**Девушки и юноши  
(7–8 классы)**

**Девушки и юноши  
(9–11 классы)**

#### **Регламент испытания**

##### **Участники**

1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими шортами («лосинами»). Раздельные купальники запрещены.
2. Юноши – в гимнастические майки, трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Майки не должны быть надеты поверх шорт или трико.
3. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.
4. Использование украшений или часов не допускается.
5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

##### **Порядок выполнения упражнений**

1. Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.
2. Участник имеет право на одну попытку, в ходе которой он должен выполнить упражнение полностью.
3. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.
4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости.
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 с., «обозначить» – не менее 1 с.

6. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

7. Прежде чем участник начнёт своё выступление, арбитр должен чётко объявить его фамилию и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать упражнение. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

8. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая рука.

9. Если акробатическое упражнение выполняется более 1 минуты 10 секунд оно прекращается и оценивается только его выполненная часть.

### **Разминка**

Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке из расчета не более 30 секунд на одного человека.

### **Оборудование**

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 м в длину и 1,5 м в ширину.

### **Оценка исполнения упражнений**

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

2. Ошибки исполнения могут быть:

- мелкими – 0,1–0,2 балла;
- средними – 0,3–0,4 балла;
- грубыми – 0,5 балла.

### **Окончательная оценка**

1. Окончательная оценка складывается из оценки трудности упражнения (10 баллов) и оценка исполнения упражнения (10 баллов).

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

3. Максимально возможная окончательная оценка – 20,0 баллов.

### **Расхождения между оценками судей**

1. Расхождение между максимальной и минимальной оценками судей за исполнение не должно превышать 1,0 балла.

2. Расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближайшей к ней не должно превышать 0,3 балла.

3. 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.

4. 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 полу сумме двух чисел, первое из которых – оценка, идущая в зачёт, второе – оценка арбитра.

### **Судьи**

1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек, один из которых выполняет обязанности арбитра.

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

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

**Таблица 1. Акробатическое упражнение.  
Девушки 7-8-классов**

№	Упражнение	стоимость
	И.п. – основная стойка.	
1	Дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперёд равновесие («Ласточка»), ( держать)	1.0
	Два кувырка вперёд, прыжок на 180 <sup>0</sup>	1.0 + 1.0
2	Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения,	1.5
3	Упор присев - кувырок назад	1.0
4	Перекат назад в стойку на лопатках (держать), перекат вперед согнувшись в сед ноги врозь, руки в стороны (обозначить) – наклон руки вверх (держать)	1.0 + 1,0
5	Лечь на спину, согнуть руки и ноги – «мост» (держать), - поворот направо (налево) кругом в упор присев. И.п.	1.5
6	Прыжок вверх с поворотом на 360 <sup>0</sup>	1.0
	Итого	10

**Акробатическое упражнение.  
Юноши 7-8 классы**

1.	И.п. основная стойка. Прыжок вверх на 360.	1.0
2.	Кувырок вперед.	0.5
3.	Перекат назад в стойку на лопатках (держать), перекат вперед в упор присев.	1.0
4.	Прыжок вверх на 180.	0.5
5.	Шагом левой/правой, махом переворот боком (колесо), влево/вправо.	1.0
6.	Шагом левой/правой, махом переворот боком (колесо), влево/вправо.	1.0
7.	Приставляя ногу поворот по направлению движения, шагом левой /правой, руки в стороны равновесие(ласточка)держать.	1.5
8.	Приставляя ногу, опуститься в упор присев, кувырок назад.	1.0
9.	Кувырок назад, и.п.	1.0
10.	Кувырок вперед прыжком, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.	1.0+0.5
	Итого:	10.0

### Акробатическое упражнение.

#### Девушки 9-11 классы

№	Упражнение	стоимость
	И.п. – основная стойка.	
1	Дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперёд равновесие («Ласточка»), (держать) -	1.0
2	Кувырок вперёд - кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	0,5 +1,0 +0,5
3	Кувырок вперёд согнувшись в стойку на лопатках без помощи рук (держать),	1.0
4	Перекат вперёд согнувшись в сед углом (держать) - сед ноги врозь, наклон вперёд руки вверх (обозначить)	1,0+ 0,5
5	Лечь на спину, согнуть руки и ноги – мост (держать) - поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,0
6	Кувырок назад согнувшись, и.п.	1,0
7	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону «Колесо» (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу поворот в сторону движения	0,5 +1.0
8.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1.0
	Итого	10

**Акробатическое упражнение.**

**Юноши 9-11 классы**

1. И. п. - основная стойка. Прыжок вверх на 360.	1.0
2. Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны.	0.5
3. Наклон вперед прогнувшись, стойка на голове силой (держать), упор присев.	1.5
4. Кувырок вперед, прыжок вверх на 180.	0.5
5. Шагом левой/правой, махом левой/правой два переворота боком «колесо» слитно	0.5+1.0
6. Приставляя ногу поворот по направлению движения, шагом левой/правой, руки в стороны равновесие «ласточка» держать.	1.0
7. Приставляя ногу, опуститься в упор присев, кувырок назад.	0.5
8. Кувырок назад в стойку на руках (обозначить), опуститься в упор присев.	1.5
9. Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать), перекал вперед, и.п..	0.5
10. Кувырок вперед прыжком, прыжок вверх в складку ноги врозь.	1.0+0.5
Итого:	10.0

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре. 2021–2022 уч. г.  
Муниципальный этап. 7 – 8 классы, 9 – 11 классы

## **ТЕХНОЛОГИЯ**

**оценки качества выполнения заданий испытания «Гимнастика»**

**Всероссийская олимпиада школьников  
по физической культуре 2021–2022 уч. г.**

Максимально возможное количество «зачётных» баллов за испытание «Гимнастика» – 25 баллов. Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

$$X = K \times N : M$$

X – зачётный балл участника; K – максимально возможный зачётный балл в испытании (по регламенту); N – результат участника в испытании; M – лучший результат в испытании. Лучший результат в испытании в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при  $N_i = 17,6$  (личный результат участника),  $M = 19,6$  (наилучший результат из показанных в испытании) и  $K = 25$  (установлен предметной комиссией) получаем:  $X_i = 25 \cdot 17,6/19,6 = X_i = 22,45$ .

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей. Все участники ранжируются по местам в соответствии с полученной суммой баллов за испытание.

**\*Участник, набравший максимальное количество баллов за акробатическое упражнение, получает максимальное количество баллов в практическом испытании «Гимнастика»**

**Внимательно вставляйте в таблицу  
подсчётов максимальный балл.**

**Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**  
**Ошибки исполнения**

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 «держат», менее двух секунд – стоимость элемента;
6. Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:
  - переступание и незначительное смещение шагом – 0,3 балла;
  - широкий шаг или прыжок – 0,5 балла;
  - касание пола одной рукой, падение – 0,1 балла;
7. Выход за пределы акробатической дорожки – 0,5 балла;
8. Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения – 0,3 балла;
9. Повторное выполнение упражнения после неудачного начала – 0,5 балла;
10. Нарушение требований к спортивной форме – 0,5 балла.