**Всероссийская олимпиада школьников**

**2024-2025 учебного года по предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**I (школьный) этап**

**7-8 классы**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**Гимнастика**

# Участники

* 1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими или длинными лосинами, а также со спортивными шортами с открытыми коленями.
  2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямки, которых не должна превышать 4 см, гимнастическое трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико.
  3. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.
  4. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5балла с итоговой оценки участника.

# Порядок выступлений

* 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.

2.3. Продолжительность упражнения не должна превышать в 7-8 классе 1 минуту.

* 1. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 балла.
  2. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости.
  3. 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.
  4. При выполнении упражнения остановка более 5 секунд является нарушением.
  5. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом выполнения, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.
  6. 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.

# Судьи

* 1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 (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.

# 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. При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт.
  2. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до 0,1 балла.
  3. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 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 ближней к ней не должно превышать 0,4 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 полусумме двух чисел, первое из которых – оценка, «идущая в зачёт», второе – оценка арбитра.

# Таблица 1. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Стоимость (баллы)** |
|  | Исходное положение – основная стойка |  |
|  | Шаг правой (левой),  равновесие на правой (левой) держать (ласточка) | 1,0 |
|  | Приставляя левую (правую), упор присев – кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно – поворот направо  (налево) кругом – кувырок назад в полушпагат, руки в сторону | 1,0 + 0,5 |
|  | Мах назад прямой ногой в упор присев, встать.  Шагом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь,  руки в стороны – приставляя правую (левую)  поворот налево (направо) в стойку,  руки в стороны – упор присев | 1,5 +1,0 |
|  | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук,  держать – перекат вперёд с прямыми ногами в сед с наклоном вперед, руки вверх – сед углом, держать – лечь на спину, согнуть ноги и руки | 1,0 + 1,0 + 1,0 |
|  | Выпрямить ноги и руки, мост, держать. Поворот кругом в упор присев. Прыжок с поворотом на 180° | 1,0 + 1,0 |

**Таблица 2. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Стоимость (баллы)** |
|  | Исходное положение – основная стойка |  |
|  | Равновесие на правой (левой),  левую(правую) согнуть вперёд, руки в стороны, держать | 1,0 |
|  | Опуская ногу, из упора присев кувырок вперед | 1,5 |
|  | Перекат назад в стойку на лопатках (с помощью рук).  Перекат вперед в сед с прямыми ногами | 1,0 + 0,5 |
|  | Сед углом, руки в стороны, держать – опустить ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх обозначить | 1,5 + 1,5 |
|  | Лечь на спину, поворот кругом на живот,  прыжком упор присев. Кувырок назад | 0,5 + 1,5 |
|  | Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх | 1,0 |

# Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Ошибки исполнения** | **Сбавки** |
|  | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента | – стоимость  элемента |
|  | Пропуск обязательного элемента | – стоимость  элемента |
|  | Выполнение элементов с неполной амплитудой, недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение  туловища, сгибание и/или разведение рук и ног | – до **0,5** балла |
|  | Отсутствие слитности, неоправданные задержки  между элементами | – до **0,3** балла  каждый раз |
|  | Остановка при выполнении  упражнения более 5 секунд | Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть |
|  | Фиксация статического положения, указанного как  «держать», менее 2 секунд | – стоимость  элемента |
|  | 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 |
|  | Выход за пределы акробатической дорожки | – **0,5** балла |
|  | Отсутствие чётко выраженного начала  или окончания упражнения | – **0,3** балла |
|  | Повторное выполнение упражнения  после неудачного начала | – **0,5** балла |
|  | Нарушение требований к спортивной форме | – **0,5** балла  с окончательной оценки |

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:**

Девушки 7-8 класс – бег 500 м.

Юноши 7-8 класс – бег 500 м.

**Фиксируется время преодоления дистанции.**