

**Всероссийская олимпиада школьников**

**2024-2025 учебного года по предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**I (школьный) этап**

**9-11 классы**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**

1. Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2. Участник имеет право на одну попытку, в 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 выраженное начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать», не менее двух секунд.

6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 1, вычитая их из 10,0 баллов.

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

8. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла; средними – 0,3 балла; грубыми – 0,5 балла.

9. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

10. При выставлении оценки бо́льшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла.

11. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

12. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

13. За одну допущенную ошибку с участника могут быть сделаны сразу две сбавки: одна – за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – исключение стоимости элемента из базовой оценки (10,0 баллов).

14. Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метра и длиной не менее 12 метров.

15. Внешний вид участников должен быть опрятным. Девочки/девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами», а мальчики/юноши – в гимнастические майки, трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

**Таблица 1. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ошибки исполнения | Сбавки |
|  | Сильное, до неузнаваемости,  искажение элемента | – стоимость элемента |
|  | 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 семи секунд | Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть |
|  | Фиксация статического положения, указанного как «держать»,  менее двух 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 |

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**

**ДЕВУШКИ 9**-**11 КЛАССЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Стоимость** |
| Исходное положение – основная стойка |  |
| 1. | Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать (ласточка) | 1,0 |
| 2. | Шагом вперёд выпад, руки вверх, держать, упор присев – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, держать | 1,0 |
| 3. | Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках без помощи рук, держать | 1,0 |
| 4. | Перекат вперёд в сед, согнув ноги – сед углом руки в стороны, держать | 1,0 |
| 5. | Лечь на спину руки вверх – согнуть руки и ноги «мост», держать – поворот кругом в упор присев | 1,0 |
| 6. | Кувырок назад в упор присев –  встать в стойку руки вверх | 1,0 |
| 7. | Махом одной, толчком другой 2 переворота в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения | 1,5  +1,5 |
| 8. | Прыжок вверх с поворотом на 360º | 1,0 |

**ЮНОШИ 9**-**11 КЛАССЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Стоимость** |
| 1. | Исходное положение – основная стойка |  |
| 2. | Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в упор присев,  спиной к направлению движения | 1,5 |
| 3. | Кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком упор присев | 1,5 |
| 4. | Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках,  держать – опуститься в упор присев | 2,0 |
| 5. | Кувырок вперёд в сед – сед углом,  руки в стороны, держать | 1,0 + 0,5 |
| 6. | Сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекат вперёд в упор присев | 1,0 + 1,0 |
| 7. | Шагом вперёд переднее равновесие,  руки в стороны («ласточка»), держать | 0,5 |
| 8. | Прыжок вверх с поворотом на 180º | 1,0 |

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:**

Девушки 9-11 класс – бег 500 м.

Юноши 9-11 класс – бег 1000 м.

**Фиксируется время преодоления дистанции.**