



**Всероссийская олимпиада школьников  
2023-2024 учебного года по предмету  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
I (школьный) этап**

***ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР***

**5-8 классы**

**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 «держатъ», 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 бóльшая 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
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 семи 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 – широкий шаг или прыжок – касание пола одной рукой, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 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

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ  
ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»**

**ДЕВОЧКИ 5–6 КЛАССЫ**

	<b>Упражнение</b>	<b>Стоимость</b>
1.	И. п. – о. с	
2.	Шагом вперёд равновесие на правой (левой). Руки в стороны, ладонями вниз (держать)	1,0
3.	Упор присев, кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед в сед с прямыми ногами руки вверх (ладони во внутрь)	1,0 +1,0
4.	Лечь на спину «мост» из положения лежа	2,0
5.	Лечь на спину, поворот на живот, прыжком упор присев	0,5
6.	Перекатом назад стойка на лопатках (держать )	1,0
7.	Перекат вперёд в упор присев	1,0
8.	Кувырок назад в упор присев	2,0
9.	Прыжок вверх прогнувшись	0,5

**МАЛЬЧИКИ 5–6 КЛАССЫ**

	<b>Упражнение</b>	<b>Стоимость</b>
1.	И.п. – о.с.	
2.	Руки вперёд – встать на носки, руки вверх – стойка на носках, руки в стороны – опуститься на всю стопу, наклон вперёд, ладонями коснуться пола, держать – упор присев, обозначить	1,0 +1,0
3.	Кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед, согнув ноги – сед углом, держать	1,0 +1,0 +1,0
4.	Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, держать – перекал вперёд в упор присев	2,0
5.	Кувырок назад	2,0
6.	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0

**ДЕВУШКИ 7–8 КЛАССЫ**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Стоимость</b>
	И. п. – о. с.	
1.	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	1,5
2.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения, упор присев	2,0
3.	Кувырок вперёд, перекал назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх	1,5 + 1,5
4.	Согнуть руки и ноги «мост», держать – лечь на спину – сгибаясь, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	2,0
5.	Лечь на спину, поворот на живот, прыжком в упор присев	0,5
7.	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0

## ЮНОШИ 7–8 КЛАССЫ

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с	
1.	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в упор присев, обозначить – кувырок вперёд в упор присев	1,5 + 1,0
2.	Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	2,0
3.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев, встать	1,5
4.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом по направлению движения, упор присев	1,5
5.	Два кувырка назад	1,0 + 1,0
6.	Прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5

### ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ

#### ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:**

Девочки -5-6 класс – бег 300 м.

Мальчики 5-6 класс – бег 300 м.

Девушки 7-8 класс - бег 500 м.

Юноши 7-8 класс - бег 800 м.

**Фиксируется время преодоления дистанции.**

#### *ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР*

#### **9-11 классы**

#### **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 бóльшая 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
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 семи секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее двух секунд	– стоимость элемента
6	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
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

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ  
ПО РАЗДЕЛУ «ГИМНАСТИКА»  
ДЕВУШКИ 9–11 КЛАССЫ**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1.	И.п. – основная стойка	
2.	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о.с.	1,0
3.	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на лопатках без помощи рук, держать .	0,5+1,0 + 1,0
4.	Сгибаясь, опустить прямые ноги, лечь на спину, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить, лечь на спину, согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот кругом в упор присев, встать руки вверх.	0,5 + 1,0 +0,5+1,0
5.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в «старт пловца»	1,0 + 1,0
6.	Кувырок вперёд –прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0+ 0,5

## ЮНОШИ 9–11 КЛАССЫ

№ п/п	Упражнение	Стоимость
1.	И.п. – основная стойка	
2.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в упор присев, спиной к направлению движения	2,0
3.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком упор присев	1,0 + 1,0
4.	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	2,0
5.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекат вперёд в упор присев-встать	1,0 + 1,0
6.	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать	0,5
7.	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0 + 0,5

### 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.**