

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2016–2017 уч. г.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР  
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, указанной в таблицах 1–6.
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 7, 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. Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метра и длиной не менее 12 метров.
14. 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. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (девочки)**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Стоимость</b>
	И. п. – о. с.	
1	Шагом вперёд, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держать	1,5
2	Приставляя правую (левую), кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед в группировке	1,0+0,5
3	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – опуститься на спину	2,0
4	Лёжа на спине взять группировку – выйти в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев	2,0
5	Кувырок назад	2,0
6	Прыжок с поворотом на 180°	1,0

**Таблица 2. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (мальчики)**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Стоимость</b>
	И. п. – о. с.	
1	Шагом вперёд, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держать	1,5
2	Приставляя ногу, кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед	1,0+0,5
3	Наклон вперёд, держать	2,0
4	Перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев	2,0
5	Кувырок назад	2,0
6	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх	1,0

**Таблица 3. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Стоимость</b>
	И. п. – о. с.	
1	Шагом вперёд, правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать	1,0
2	Приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд в сед в группировке – лечь на спину, руки вверх	1,0+1,0
3	Согнуть руки и ноги «мост», держать – поворот кругом в упор присев	2,0
4	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев – кувырок назад – встать, руки вверх	1,0+1,0
5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения	2,0
6	Прыжок с поворотом на 180°	1,0

**Таблица 4. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Стоимость</b>
	И. п. – о. с.	
1	Шагом вперёд, правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать	1,0
2	Приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд в сед в группировке	1,0+1,0
3	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	1,0
4	Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках (держать) – опуститься в упор присев – встать, руки вверх	2,0
5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения	2,0
6	Прыжок с поворотом на 360°	2,0

**Таблица 5. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Стоимость</b>
	И. п. – о. с.	
1	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), держать	1,0
2	Приставляя ногу, выпрямиться в стойку, руки вверх – кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
3	Наклон вперёд прогнувшись – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать	1,0+1,0
4	Перекат вперёд в сед в группировке – сед углом руки в стороны, держать – лечь на спину руки вверх	1,0
5	Согнуть руки и ноги «мост», держать – поворот кругом в упор присев	1,0+0,5
6	Кувырок назад в полушпагат руки в стороны, держать – с опорой на руки перейти в упор присев – встать, руки вверх	1,5
7	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, поворот лицом в направлении движения	1,0
8	Прыжок с поворотом на 180°	1,0

**Таблица 6. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Стоимость</b>
	И. п. – о. с.	
1	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), держать	1,0
2	Приставляя ногу, выпрямиться в стойку, руки вверх – кувырок вперёд прыжком в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
3	Наклон вперёд прогнувшись – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	1,0+1,0
4	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	2,0
5	Кувырок назад согнувшись – выпрямиться в стойку, руки вверх	1,5
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу, поворот в направлении движения	1,0
7	Прыжок с поворотом на 360°	1,5

**Таблица 7. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

<b>№</b>	<b>Ошибки исполнения</b>	<b>Сбавки</b>
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

**ТЕХНОЛОГИЯ**  
**оценки качества выполнения заданий по гимнастике**  
**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**  
**2016–2017 уч. г.**

**Школьный этап**

Максимально возможное количество набранных баллов за испытание по гимнастике – 40.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

$$X_i = \frac{K \cdot N_i}{M}, \text{ где}$$

$X_i$  – зачётный балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

$N_i$  – результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Например, результат участника составил 17 баллов ( $N_i = 17$ ) из 20 максимально возможных ( $M = 20$ ). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 40 баллов ( $K = 40$ ). Подставляем в формулу значения  $N_i$ ,  $K$ , и  $M$  и получаем зачётный балл:  $X_i = 40 \cdot 17 / 20 = 34$  балла.