

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре  
Муниципальный этап**

**Регламент испытаний по гимнастике  
Юноши и девушки, 7–11-е классы**

**1. Требования к спортивной форме участников**

- 1.1 Девушки должны быть одеты в гимнастические купальники или футболку с лосинами или тайсы, носки (**белые**). Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши должны быть одеты в футболки, майки, гимнастическое трико или спортивные шорты, не закрывающие колени, носки (**белые**).
- 1.3. Футболки или майки должны быть заправлены.
- 1.4. Упражнения выполняются без обуви в носках (**белых**), чешках или босиком.
- 1.4. Использование украшений не допускается.
- 1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается **«-0,5 баллов»** с итоговой оценки участника.

**2. Порядок выступлений**

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с номером.
- 2.2. Перед выполнением задания участник самостоятельно выполняет общую разминку.
- 2.3. Перед началом выступлений участникам предоставляется специальная разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.
- 2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.5. Перед началом испытания судья называет номер участника.
- 2.6. После вызова у участника есть 10 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. **Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.**
- 2.7. За нарушения, указанные в п. 2.4., главный судья по виду имеет право наказать участника штрафом **«-0,5 баллов»** к итоговому результату участника, а в случае грубого нарушения отстранить от участия в испытаниях.

**3. Повторное выступление**

- 3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:
  - поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
  - неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. п.
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
- 3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

**4. Судьи**

- 4.1. Главный судья по виду определяет состав судейской бригады, оценивающих выступления участников.
- 4.2. Бригада состоит из 2-х судей и секретаря.
- 4.3. Бригада располагается на площадке: судьи и секретарь находятся рядом с гимнастическим снарядом, оценивают готовность участника к выполнению упражнения, не мешая выполнению испытаний, и обеспечивают техническую оценку и запись в протоколе.

**5. Оборудование**

5.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужёстких гимнастических матов (не менее 12 метров в длину и 1,5 метров в ширину). Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов, протокол.

## 6. Программа испытаний

6.1. Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов – 2 сек. Оценка действий участника и продолжительность упражнения фиксируется с момента выполнения первого движения и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения.

Судьи оценивают качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная окончательная оценка **10,0 баллов**.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или заменил его другим, оценка снижается на стоимость невыполненного элемента.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

### 6.2. Юноши 7-8 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Равновесие на правой (левой) ноге, сгибая свободную ногу вперёд, руки в стороны «Цапля» (держать)	1.0
2.	Шаг правой (левой) прыжок со сменой прямых ног «Ножницы»	1.0
3.	Кувырок вперед в упор присев	0.5
4.	Кувырок вперед в сед ноги вместе, руки вверх	0.5
5.	Наклон (держать)	1.0
6.	Сед углом, руки в стороны (держать)	1.0
7.	Перекаат назад, стойка на лопатках, с опорой руками под спину «Березка» (держать)	0.5
8.	Перекаатом вперёд в упор присев	0.5
9.	Кувырок назад	1.0
10.	Стойка на голове с согнутыми ногами (держать) - упор присев	2.0
11.	Из упора присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	1.0
12.	И.п. – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

### 6.3. Девушки 7-8 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Равновесие на правой (левой) ноге, сгибая свободную ногу вперёд, руки в стороны «Цапля» (держать)	1.0
2.	2 приставных шага (галоп) с правой (левой) ноги, 2 приставных шага (галоп) с левой (правой) ноги, прыжок со сменой согнутых ног «Козлик»	1.0+1.0
3.	Упор присев, кувырок вперед в группировке в упор присев	1.0
4.	Кувырок назад в упор присев	1.5
5.	Перекаат назад, стойка на лопатках, с опорой руками под спину «Березка» (держать)	1.0
6.	Лечь на спину, «Мост» (держать)	2.0
7.	Лечь на спину, перекаат вперёд в группировки в упор присев	0.5
8.	Из положения упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	1.0
9.	И.п. – основная стойка	

	Максимальная оценка	10.0
--	---------------------	------

#### 6.4. Юноши 9-11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Равновесие на правой (левой) ноге, свободная нога прямая назад, руки в стороны «Ласточка» (держать)	1.0
2.	Переворот боком «Колесо»	1.0
3.	Переворот боком «Колесо»	1.0
4.	Поворот на 90° по ходу движения - кувырок назад согнувшись в основную стойку	1.0
5.	Кувырок вперед с прямых ног в упор присев	1.0
6.	Прыжок в упор лежа	0.2
7.	Поворот на 180° в упор лёжа сзади	0.2
8.	Наклон вперед «Складка» (держать)	1.0
9.	Перекатом назад - стойка на лопатках без помощи рук «Березка» (держать)	0.5
10.	Перекатом вперед - упор присев	0.1
11.	Стойка на голове силой с прямыми ногами (держать), упор присев, встать	2.0
12.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1.0
13.	И.п. – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

#### 6.5. Девушки 9-11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Равновесие на правой (левой) ноге вперед, свободная нога прямая вперед, руки в стороны (держать),	1.0
2.	Шагом вперед и вторым шагом одноименный поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед	1.0
3.	2 приставных шага (галоп) с правой (левой) ноги, 2 приставных шага (галоп) с левой (правой) ноги, прыжок со сменой прямых ног «Ножницы»	0.5+0.5
4.	Стоя ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, руки вверх	0.5
5.	Наклон вперед, руки вверх (держать)	1.0
6.	Лечь на спину, ноги вместе, руки вверх	0.2
7.	«Мост» (держать)	1.0
8.	Лечь на спину - стойка на лопатках без помощи рук «Березка» (держать)	0.5
9.	Перекатом вперед – упор присев	0.3
10.	Кувырок назад в упор присев	1.0
11.	Кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, встать с поворотом на 180 °	0.5
12.	Переворот боком («колесо»)	1.0
13.	Приставляя ногу, прыжок с поворотом на 360°	1.0
	И.п – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

#### 7. Оценка исполнения

7.1. Судьи оценивают правильность выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения, форме.

7.2. Ошибки исполнения могут быть:

№	Отсутствие или невыполнение обязательных элементов	стоимость элемента (балл)
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	- 1,0
2.	Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	до 0,5
3.	Отклонение от оси движения; выход за пределы акробатической дорожки	до 0,5 каждый раз
4.	Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами	- 0,3 каждый раз
5.	Пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	Упражнение прекращается
6.	Фиксация статического элемента менее 2 секунд	- 1,0
7.	Задержка начала упражнения более 20 секунд	- 0,5
8.	Задержка начала упражнения более 30 секунд	Упражнение не оценивается
9.	Повторное выполнение элемента после неудачного начала	- 0,5
10.	Падение	- 1,0
11.	Ошибки приземления при завершении элемента	- до 0,4
12.	Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,3
13.	Продолжительность выполнения упражнения более 60 сек	- 0,5
14.	Продолжительность выполнения упражнения более 75 сек	упражнение прекращается
15.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	после предупреждения сбавка 0,5

## 8. Окончательная оценка

8.1. Окончательная оценка выводится за правильное техническое выполненных упражнений и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения (п.2.4.) и п. 1.5, но не может превышать 10,00 баллов.