

**ИСПЫТАНИЕ по ГИМНАСТИКЕ
на региональном этапе
Всероссийской
олимпиаде школьников
по предмету «Физическая
культура»**



Программа испытаний

- ▶ Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет **строго обязательный характер**.
- ▶ Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на его стоимость, указанную в программе.

Программа испытаний

3

- ▶ Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз.
- ▶ При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.
- ▶ Фиксация статических элементов, указанных как «держать» - **2** секунды.

4 Продолжительность выполнения упражнения

- ▶ Продолжительность выполнения упражнения указывается в Регламенте, пункт «Порядок выступлений»
- ▶ Если акробатическое упражнение выполняется **более указанного времени**, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- ▶ За **10 секунд** до истечения указанного срока участнику подаётся предупреждающий сигнал.

ВНИМАНИЕ!⁵

- Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **7 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

⁶ Разминка

- ▶ Перед началом выступлений участникам желательно предоставлять разминку на акробатической дорожке из расчёта не более **20** секунд на одного человека.

7 Судьи

- ▶ Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.
- ▶ Жюри состоит из **двух** судейских бригад:
 - бригады «A», оценивающей трудность выполненного упражнения;
 - и бригады «B», оценивающей технику и стиль исполнения.

Оценка трудности упражнения бригадой

«A⁸»

- ▶ Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0** баллов.
- ▶ В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0** баллов.
- ▶ Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента.

Оценка трудности упражнения бригадой «А»⁹

- ▶ Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.
- ▶ Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и **трудность выполненной части** оказалась **менее 6,0 баллов**, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0 баллов**.

10 Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

Судьи бригады «В» оценивают качество упражнения в сравнении **с идеально возможным вариантом исполнения**, учитывая современные требования к технике выполнения отдельных элементов.

11 Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

- ▶ Все исполняемые участниками элементы трудности, связующие элементы и соединения должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.
- ▶ При выставлении **оценки за исполнение** каждый из судей бригады «В» вычитает из **10,0** баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

Основные ошибки исполнения элементов

12

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся:

1. - нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
2. - потеря равновесия, приводящая к падению;
3. - фиксация статического элемента менее **2 секунд (держать)** или **1 секунды (обозначить)**;
4. - при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

Общие ошибки, допускаемые участниками испытаний при выполнении гимнастических упражнений, и полагающиеся за них сбавки

1. Сгибание рук/ног в элементах, где техника и стиль предполагают их выпрямленное положение:	<ul style="list-style-type: none">- до 30°- от 30° до 45°- более 45°	<ul style="list-style-type: none">- 0,1- 0,3- 0,5
--	--	---

Общие ошибки, допускаемые участниками испытаний при выполнении гимнастических упражнений, и полагающиеся за них сбавки

<p>2. Излишне широкая постановка рук на опору в упорах стоя, лёжа, стойках, мосте, кувырках и переворотах:</p>	<p>- расстояние между кистями превышает ширину плеч</p>	<p>- 0,1</p>
--	---	--------------

Общие ошибки, допускаемые участниками испытаний при выполнении гимнастических упражнений, и полагающиеся за них сбавки

3.Разведени е ног в элементах, выполняемых с сомкнутыми ногами:	<ul style="list-style-type: none">- до 30°- от 30° до 45°- более 45°	<ul style="list-style-type: none">- 0,1- 0,3- 0,5
--	--	---

Общие ошибки, допускаемые участниками испытаний при выполнении гимнастических упражнений, и полагающиеся за них сбавки

<p>4. Не оттянутые носки. Угол в голеностопных суставах:</p>	<ul style="list-style-type: none">- до 45°- от 45° до 90°	<ul style="list-style-type: none">- 0,1- 0,3
--	--	---

Общие ошибки, допускаемые участниками испытаний при выполнении гимнастических упражнений, и полагающиеся за них сбавки

5. Сгибание туловища в упражнениях, где оно должно быть прямым. Угол в тазобедренных суставах:	<ul style="list-style-type: none">- до 30°- от 30° до 45°- более 45°	<ul style="list-style-type: none">- 0,1- 0,3- 0,5
--	--	---

Общие ошибки, допускаемые участниками испытаний при выполнении гимнастических упражнений, и полагающиеся за них сбавки

6.	Излишне прогнутое положение туловища. Отклонение от вертикального положения в стойках:	- до 15°	- 0,1
		- от 15° до 30°	- 0,3
		- от 30° до 45°	- 0,5

Общие ошибки, допускаемые участниками испытаний при выполнении гимнастических упражнений, и полагающиеся за них сбавки

7.Недостаточная продолжительность удержания статического положения Фиксация:	- до 1 секунды - менее 1 секунды	- 0,5 стоимость элемента
---	---	---------------------------------

Общие ошибки, допускаемые участниками испытаний при выполнении гимнастических упражнений, и полагающиеся за них сбавки

8. между элементами	Пауза	- до 3 секунд	- 0,3
		- 7 секунд	- упражнение прекращается

Общие ошибки, допускаемые участниками испытаний при выполнении гимнастических упражнений, и полагающиеся за них сбавки

9. Ошибки при завершении элемента (приземления):	<ul style="list-style-type: none">- переступание и незначительное смещение- смещение шагом или прыжком- касание пола руками или падение	<ul style="list-style-type: none">- 0,1- 0,3- 0,5
--	---	---

Правило параллельных сбок

22

- За ошибку, связанную с невыполнением заявленного элемента трудности, с участника делаются сразу **две сбоки**:
- бригадой «**В**» за техническую ошибку, приведшую к невыполнению элемента - **0,5** балла;
- бригадой «**А**», не засчитавшей трудность этого же элемента.

Окончательная оценка упражнения

23

Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок:

Первая - оценка за трудность упражнения, выставляемая бригадой «**A**» (максимально - **10,0** баллов)

Вторая - оценка за исполнение, выставляемая бригадой «**B**» (максимально - **10,0** баллов)

- Из полученной суммы вычitaются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.
- Окончательная оценка максимально может быть равна **20,00** баллам.

Расхождения между оценками судей

24

- 6. 6.1. Расхождение между максимальной и минимальной оценками судей за исполнение не должно превышать **1,0** балла.
- 6.2. Расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать **0,3** балла.
- 6.3. 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.
- 6.4. 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.

Основные требования к выполнению 25 упражнения

Для выполнения упражнения участникам предоставляется **ТОЛЬКО ОДНА ПОПЫТКА** (за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещения, задымление помещения;
- появление посторонних предметов, создающих опасную ситуацию).

26 Повторное выполнение упражнения

- ▶ Если упражнение было прервано по причине, не зависящей от участника и носящей форс-мажорный характер, по решению Председателя судейской коллегии испытаний по гимнастике ему может быть предоставлена вторая попытка.
- ▶ Если участник получил разрешение на повторное выполнение упражнения, он будет выполнять его с начала после выступления всех участников данной смены.
- ▶ Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

Начало и окончание упражнения

- ▶ Оценка действий участника начинается с момента принятия **исходного положения** на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией **основной стойки** после окончания упражнения.
- ▶ Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- ▶ После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

Соблюдение порядка во время испытаний

- ▶ Представителям не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
- ▶ **Фото и видеосъёмка запрещены.**
- ▶ Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

Соблюдение порядка во время испытаний

- ▶ Все участники испытаний и их представители должны строго выполнять указания членов Главной судейской коллегии и судей при участниках.
- ▶ Во время испытаний по гимнастике в спортивном зале может находиться **только один** представитель, участник которого выступает в данной смене
- ▶ Представителям разрешается находиться в гимнастических залах без верхней одежды, в спортивной (сменной) обуви или бахилах, а участникам - только в спортивной форме.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

- ▶ Оценка, объявленная участнику после окончания выполнения упражнения, носит исключительно **предварительный** характер.
- ▶ **Окончательные** оценки выставляются в итоговый протокол после их дополнительной проверки.

Критерии и методика оценивания

**Зачетные баллы по ГИМНАСТИКЕ,
рассчитывается по формуле (3) :**

$$X_i = \frac{K * N_i}{M_i} \quad (3)$$

, где

Xi – «зачетный» балл i –го участника;

**К – максимально возможный «зачетный»
балл в конкретном задании (по
регламенту);**

**Ni – результат i участника в конкретном
задании;**

Mi – лучший результат в испытании.

Пример (Гимнастика)

Например, при $N_i=13,7$ баллов (личный результат участника), $M=18,5^*$ баллов (наилучший результат из показанных в испытании) и $K=40$ (установлен предметной комиссией) получаем: $40*13,7/18,5=29,62$ балла.

*Участник, набравший максимальное количество баллов за акробатическое упражнение, получает максимальное количество баллов в практическом испытании «Гимнастика»