

**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

- 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.

## <sup>4</sup>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!

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

## <sup>6</sup> Разминка

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

## <sup>7</sup> 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

«А<sub>8</sub>»

- 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»

- 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.

# 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 (держат)** 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:	- до 30°	- 0,1
	- от 30° до 45°	- 0,3
	- более 45°	- 0,5

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

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

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

3.Разведени е ног в элементах, выполняемых с сомкнутыми ногами:	- до 30°	- 0,1
	- от 30° до 45°	- 0,3
	- более 45°	- 0,5

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

4. Не оттянутые носки. Угол в голеностопных суставах:	- до $45^{\circ}$	- 0,1
	- от $45^{\circ}$ до $90^{\circ}$	- 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:	- до 30°	- 0,1
	- от 30° до 45°	- 0,3
	- более 45°	- 0,5

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

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

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

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

9. Ошибки при завершении элемента (приземления):	- переступание и незначительное смещение	- 0,1
	- смещение шагом или прыжком	- 0,3
	- касание пола руками или падение	- 0,5

# Правило параллельных сбавок

22

- За ошибку, связанную с невыполнением заявленного элемента трудности, с участника делаются сразу **две сбавки**:
- 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 вычитаются 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.



## 25 Основные требования к выполнению 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.

## 27 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 видеосъемка 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

**$X_i$  – «зачетный» балл  $i$ -го участника;**

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

**$N_i$  – результат  $i$  участника в конкретном задании;**

**$M_i$  – 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:  $40 \cdot 13,7 / 18,5 = 29,62$  балла.

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