

**Школьный этап всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
2024/25 учебного года**

**КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ ПО ГИМНАСТИКЕ (АКРОБАТИКА)
Девушки и юноши 7-8; 9-11 классы**

Регламент задания

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.5. Использование украшений и часов не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.

2.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя, а также номер. После вызова у участника есть 15 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5. Участники должны в порядке, предусмотренном программой испытаний, выполнить акробатическое упражнение полностью или частично. Если трудность упражнения или его части, выполненной участником, равна или менее 8,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

2.6. Если акробатическое упражнение выполняется юношами более **1 мин. 30 с**, а девушками более **1 мин. 40 с**, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За 10 сек до окончания указанного времени подаётся предупреждающий сигнал.

2.7. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

2.9. 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.

2.10. Оказанная участнику при выполнении упражнения тактильная или вербальная помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

2.11. Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.

2.12. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.13. За нарушения, указанные в п.п. 2.11. и 2.12. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного 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 гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования - освещения, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 15 секунд на одного человека.

5. Судьи

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Главного судьи и двух судей оценивающих трудность выполненного упражнения, технику и стиль исполнения.

6. «Золотое правило»

6.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

7. Оценка трудности

7.1. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам.

7.2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

7.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента или соединения.

7.5. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

8. Оценка исполнения

8.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

8.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

8.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

8.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1 балла, средними - 0,3 балла, грубыми - 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента - 0,5 балла. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой - 1,0 балл.

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

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;

- при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

9. Окончательная оценка

9.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитается сбавка Председателя судейского жюри за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

9.2. Окончательная оценка максимально может быть равна 20,00 баллам.

10. Оборудование

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ПРОГРАММА

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0** баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0** баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **20,0** баллов.

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.

Девушки 7-8 классы

И.п. – основная стойка.

1 - Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать **(1,0 балл)**;

– шагом вперёд выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно **(0,5 балла)** – поворот кругом в упоре присев;

2 - перекат назад в стойку на лопатках, держать **(1,0 балл)** – перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать **(0,5 балла)**;

3 - кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх **(0,5 балла)**;

4 – отставляя правую, шаг в сторону, наклоном назад мост, держать **(1,0 балла)** – поворот кругом в упор присев **(0,5 балла)**;

5 - кувырок вперед в группировке в сед **(0,5 балла)** – сед углом, руки в стороны, держать **(1,0 балл)**;

6 - поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись, руки в стороны, обозначить **(0,5 балла)** – упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лёжа и, толчком ног, перейти в упор присев – встать в стойку, руки вверх **(0,5 балла)**;

7 - Махом одной, толчком другой 2 переворота в сторону слитно («колесо») в стойку ноги врозь **(1,5 балла)**;

8 - приставляя ногу повернуться в сторону движения - кувырок вперед **(0,5 балла)** - прыжок вверх ноги врозь **(0,5 балла)**.

Юноши 7-8 классы

И.п. – основная стойка

1 - Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать **(1,0 балл)**;

2 - приставить ногу – кувырок вперёд **(0,5 балла)** – прыжок ноги врозь **(0,5 балла)** - кувырок вперёд прыжком **(0,5 балла)** – прыжок с поворотом на 180° **(0,5 балла)**;

3- кувырок вперёд в упор присев **(0,5 балла)** - силой стойка на голове и руках, держать **(1,0 балл)** - опуститься силой в упор лёжа – упор присев – встать, руки вверх **(0,5 балла)**;

4 - махом одной, толчком другой 2 переворота в сторону слитно («колесо») **(1,0 балл)** - поворот спиной к направлению движения – упор присев;

5 - кувырок назад **(0,5 балла)** – кувырок назад согнувшись **(0,5 балла)** – выпрямляясь, стойка руки вверх;

6 - махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперёд в стойку руки вверх **(1,0 балла)**;

7 - поворот в направлении движения, шаг вперёд и прыжок со сменой ног («ножницы») не ниже 90° **(0,5 балла)**;

8 - шаг вперёд и, приставляя ногу - кувырок вперёд прыжком **(0,5 балла)** – прыжок с поворотом на 360° **(1,0 балла)**.

Девушки 9-11 классы

И.п. – основная стойка

1. Левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо) – одноименный поворот направо (налево) на одной на 360°, другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь **(1,5 балла);**

2. Шагом левой (правой), сгибая правую (левую) вперед - прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро не ниже 90 °) - прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90°) – шаг и приставляя ногу, упор присев **(0,5+0,5 баллов);**

3. Кувырок вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх (обозначить) и пережат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках без помощи рук (держать) **(1,0 балл);**

4. Пережат вперед в сед углом, руки в стороны (держать) **(1,5 балла);**

5. Сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (держать) **(0,5 балла);**

6. Кувырок назад – кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх **(1,0 балл);**

7. Наклоном назад мост, держать – встать в стойку руки вверх **(1,5 балла);**

8. Махом одной, толчком другой два переворота влево (вправо) («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) с поворотом направо (налево) в стойку, руки в стороны **(1,0 балл);**

9. 2-3 шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь (разведение больше 90 °) **(1,0 балл);**

Юноши 9-11 классы

И.п. – основная стойка

1. Встать на носки, руки в стороны и, отставляя ногу в сторону, широкая стойка ноги врозь – наклоняясь, упор стоя согнувшись – кувырок вперед в стойку на лопатках, держать **(1,0 балл);**

2. Пережат вперед в упор присев – встать, руки вверх – махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить, и кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны **(1,0 балл);**

3. Наклон прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать **(1,5 балла);**

4. Опустится, махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперед в стойку руки вверх **(1,5 балла);**

5. Переворот в сторону **(1,0 балл);**

6. Переворот в сторону и переворот с поворотом на 90° (рондат) - прыжок вверх прогнувшись – упор присев и **(0,5+1,5 баллов);**

7. Кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямиться руки в стороны **(0,5 балла);**

8. Шагом вперед – равновесие, держать **(1,0 балл);**

9. Два шага вперед – прыжок в группировке **(0,5 балла).**