

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2025–2026 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП. 5–11 классы

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 балла.
- 4.** Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная стоимости элемента, указанной в таблицах 1–6.
- 5.** Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и 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 – 0,1–0,2 балла; средними – 0,3–0,4 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 балла.
- 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 (ширина лямок не более 4 см), 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)

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – упор присев, боком по направлению движения	
1	Перекаат боком вправо (влево) согнувшись, ноги врозь в упор присев, прыжок вверх с поворотом направо (налево) в упор присев	1,5
2	Перекаат назад в стойку на лопатках, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть ноги и руки, выпрямляя ноги и руки, «мост», держать – сгибая ноги и руки, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх	1,0 + 1,5
3	Сгибаясь, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев, встать	1,0 + 1,5
4	Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, равновесие на левой (правой), правую (левую) согнуть вперёд, держать, приставить правую (левую) в упор присев – кувырок вперёд	1,5 + 1,0
5	Встать в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад –книзу («старт пловца») – прыжок вверх прогнувшись	1,0

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

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – упор присев, боком по направлению движения	
1	Перекаат боком вправо (влево) в упор присев, прыжок вверх с поворотом направо (налево) в упор присев	1,0
2	Перекаат назад в стойку на лопатках, держать – перекаат вперёд в упор присев – кувырок вперёд в сед, согнув ноги – сед углом, держать	1,0 + 0,5 + 1,5
3	Опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев, встать	1,0 + 1,5
4	Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, равновесие на левой (правой), правую (левую) согнуть вперёд, держать, приставить правую (левую) в упор присев – кувырок вперёд	1,5 + 1,0
5	Встать в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад –книзу («старт пловца») – прыжок вверх прогнувшись	1,0

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

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – основная стойка (о. с.)	
1	Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, правую (левую) вперёд, держать	1,5
2	Опустить правую (левую) на носок, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в упор присев	1,5
3	Кувырок вперёд – перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть ноги и руки, выпрямляя ноги и руки, «мост», держать – сгибая ноги и руки, лечь на спину – выпрямить ноги и руки вверх – сгибаясь, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,0 + 1,5 + 1,5
4	Кувырок назад согнувшись – кувырок назад в упор присев	1,0 + 1,0
5	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,0

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

№ п/ п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – основная стойка (о. с.)	
1	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5
2	Встать на левую (правую), правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) в упор присев	1,5
3	Перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекаат вперёд в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись, обозначить, упор присев – кувырок назад	1,0 + 1,5 + 1,0
4	Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,5
5	Кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,0 + 1,0

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

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – основная стойка (о. с.)	
1	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и поворот лицом по направлению движения – шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в упор присев	1,0 + 1,0
2	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, ноги врозь с выпрямлением в наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить	1,0 + 1,0
3	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать	1,0 + 1,0
4	Перекат вперёд в сед согнув ноги – сед углом руки в стороны, держать – лечь на спину руки вверх	1,0
5	Согнуть ноги и руки выпрямляя ноги и руки, «мост», держать – поворот кругом в упор присев	1,0 + 0,5
6	Два кувырка вперёд (слитно) – встать в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад – книзу («старт пловца») – прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5 + 0,5 + 0,5

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

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – основная стойка (о. с.)	
1	Переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в основную стойку	1,0
2	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись ноги врозь с выпрямлением в наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить	1,0
3	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в сед углом, обозначить – сед углом руки в стороны, держать	1,0 + 1,0 + 0,5 + 1,0
4	Опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить – кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку	0,5 + 1,0

5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, поворот лицом по направлению движения, упор присев	1,0
6	Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0 + 1,0

Таблица 7. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№ п/п	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Пропуск обязательного элемента	– стоимость элемента
3	Выполнение элементов с неполной амплитудой, недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
4	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
5	Остановка при выполнении упражнения более пяти секунд	упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
6	Фиксация статического положения, указанного как «держатъ», менее двух секунд	– стоимость элемента
7	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
8	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
9	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
10	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
11	Нарушение требований к спортивной форме	– 0,5 балла