

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 – перека́т 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 |