

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап**

**Регламент испытаний по гимнастике
Юноши и девушки, 7–11-е классы**

1. Участники

- 1.1 Девушки должны быть одеты в гимнастические купальники или футболку с лосинами или тайсы, носки (**белые**). Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши должны быть одеты в футболки, майки, гимнастическое трико или спортивные шорты, не закрывающие колени, и носки (**белые**).
- 1.3. Футболки или майки должны быть заправлены.
- 1.4. Упражнения выполняются без обуви в носках (**белых**).
- 1.4. Использование украшений не допускается.
- 1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается «-2,0» от итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с номером.
- 2.2. Перед выполнением задания участники самостоятельно выполняют общую разминку.
- 2.3. Перед началом выступлений участникам предоставляется специальная разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.
- 2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.5. Перед началом испытания судья называет номер участника.
- 2.6. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука, после которого выполняется задание.
- 2.7. За нарушения, указанные в п.2.4., главный судья по гимнастике имеет право наказать участника штрафом «-2,0» от итоговой оценки участника, а в случае грубого 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 – освещение, задымление помещения и т. п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, 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 всех участников своей смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Судейская бригада

- 4.1. Главный судья по виду определяет состав судейской бригады, оценивающей выступления участников.
- 4.2. Бригада состоит из 2 судей и секретаря.
- 4.3. Бригада располагается на площадке: судьи и секретарь находятся рядом с гимнастическим снарядом, оценивают готовность участника к выполнению упражнения, не мешая при выполнении испытаний, и обеспечивают техническую оценку и запись в протоколе.

5. Оборудование

5.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужёстких гимнастических матов (не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину). Вокруг акробатической дорожки должна быть зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.

6. Программа конкурсного испытания по разделу гимнастика

6.1. Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Комбинация должна иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов – 2 сек. Оценка действий участника и продолжительность упражнения фиксируется с момента выполнения первого движения и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения.

Судьи оценивают качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная окончательная оценка – **10,0 баллов**.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или заменил его другим, оценка снижается на стоимость невыполненного элемента.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6.2. Юноши, 7–8-й класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (фиксация)	1.0
2	Основная стойка, длинный кувырок вперёд в упор присев	1.5
3	Кувырок вперёд, руки вперёд	1.0
4	Перекат назад, стойка на лопатках с помощью рук (фиксация)	1.0
5	Сед углом, руки в стороны (фиксация)	1.0
6	Наклон вперёд («складка») (фиксация)	0.5
7	Кувырок назад в упор присев	1.5
8	Стойка на голове с прямыми ногами (фиксация), упор присев	2.0
9	Из упора присев прыжок вверх прогнувшись	0.5
	И. п. – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

6.3. Девушки, 7–8-й класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны, нога согнута вперёд носок на уровне колена («Цапля») (фиксация)	0.5
2	Шаг правой, мах левой вперёд, руки в сторону	0.5
3	Шаг левой, мах правой вперёд, руки в сторону	0.5
4	Поворот переступанием на 360°	1.0
5	Кувырок вперёд в упор присев	1.0
6	Кувырок вперёд, ноги скрестно, поворот на 180°	1.5
7	Кувырок назад в упор присев	1.5
8	Перекат назад, стойка на лопатках с помощью рук (фиксация)	0.5
9	Лечь на спину руки вверх, «Мост» (фиксация)	1.5
10	Лечь на спину, поворот на 180° в положение лёжа на животе, руки вверх	0.5
11	Дугами через стороны руки к груди, выпрямляя руки, упор присев	0.5
12	Прыжок вверх ноги врозь	0.5
	И. п. – основная стойка	

	Максимальная оценка	10.0
--	---------------------	------

6.4. Юноши, 9–11-й класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Равновесие боком на правой (левой) ноге с удержанием ноги рукой, вторая рука в сторону (фиксация)	0.5
2	Кувырок вперёд в упор присев	0.5
3	Кувырок вперёд согнувшись, встать ноги врозь, руки в стороны	1.0
4	Наклон вперёд, стойка на голове силой, ноги вместе (фиксация)	1.5
5	Опускание в упор лёжа	0.3
6	Поворот на 180° в упор лёжа сзади	0.2
7	Сед углом (фиксация)	0.5
8	Наклон вперёд («складка») (фиксация)	0.5
9	Кувырок назад	1.0
10	Кувырок назад согнувшись в упор стоя	1.0
11	Переворот боком («колесо»)	1.0
12	Переворот боком («колесо») с поворотом на 90° по ходу движения	1.0
13	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1.0
	И. п. – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

6.5. Девушки, 9–11-й класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Переворот боком («колесо»)	1.0
2	Переворот боком («колесо») с поворотом на 90° по ходу движения	1.0
3	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (фиксация)	1.0
4	Кувырок вперёд в упор присев	1.0
5	Кувырок вперёд в сед ноги врозь, руки вверх	1.0
6	Наклон вперёд ноги врозь (фиксация)	0.5
7	Лечь на спину ноги вместе, руки вверх	
8	«Мост», поднять ногу вверх (фиксация), лечь на спину	1.0
9	Стойка на лопатках без помощи рук (фиксация)	0.5
10	Перекат вперёд ноги скрестно, поворот на 180°	0.5
11	Основная стойка два шага галопом правой, два шага галопом левой («Полька»)	0.5
12	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1.0
	И. п. – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

7. Оценка исполнения

7.1. Судьи оценивают правильность выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения, форме.

7.2. Могут быть ошибки исполнения.

№	Отсутствие или невыполнение обязательных элементов	Стоимость элемента (балл)
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	стоимость элемента (балл)
2	Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	до 0,5

3	Отклонение от оси движения; выход за пределы акробатической дорожки	до 0,5 каждый раз
4	Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами	- 0,3 каждый раз
5	Пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	Упражнение прекращается
6	Фиксация статического элемента менее 2 секунд	- 1,0
7	Задержка начала упражнения более 20 секунд	- 0,5
8	Задержка начала упражнения более 30 секунд	Упражнение не оценивается
9	Повторное выполнение элемента после неудачного начала	- 0,5
10	Падение	- 1,0
11	Ошибки приземления при завершении элемента	- до 0,4
12	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,3
13	Продолжительность выполнения упражнения более 60 сек.	- 0,5
14	Продолжительность выполнения упражнения более 75 сек.	упражнение прекращается
15	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	после предупреждения сбавка 0,5

8. Окончательная оценка

8.1. Окончательная оценка выводится за правильное техническое выполнение упражнений с учётом сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения (п. 2.4.) и п. 1.5, но не может превышать 10,00 баллов.