

**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. – основная стойка	
1	Упор присев – кувырок вперёд – встать в стойку на правой (левой), левую (правую) согнуть вперёд, носок у колена, руки в стороны, держать	1,5 + 1,5
2	Шаг вперёд левой (правой) и приставляя правую (левую) с поворотом налево (направо), упор присев – перекаат боком вправо (влево) в группировке в упор присев – прыжок вверх с поворотом направо (налево) на 90°, приземление и упор присев – перекаат назад в стойку на лопатках, держать – сгибаясь, лечь на спину, согнуть руки и ноги	1,0 + 0,5 + 1,0
3	Выпрямляя руки и ноги, встать в мост, держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх, обозначить – группировка, лежа на спине, обозначить – сгибаясь и выпрямляя ноги, наклон вперёд, руки вверх, держать	1,0 + 0,5 + 0,5
4	Кувырок назад согнувшись в упор присев	1,5
5	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0

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

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1	Упор присев – кувырок вперёд – встать в стойку на правой (левой), левую (правую) согнуть вперёд, носок у колена, руки в стороны, держать	1,5 + 1,5
2	Шаг вперед левой (правой) и приставляя правую (левую) с поворотом налево (направо), упор присев – перекаат боком вправо (влево) в группировке в упор присев – прыжок вверх с поворотом направо (налево) на 90°, приземление и упор присев	1,0 + 0,5
3	Перекаат назад в стойку на лопатках, держать – перекаат вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать	1,0+ 1,0
3	Силой опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать	1,0
4	Кувырок назад согнувшись в упор присев	1,5
5	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0

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

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – упор присев	
1	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх, приземление – встать на правую (левую), левую (правую) вперёд на носок, руки в стороны – левую (правую) вперёд на 45°, держать – приставить левую (правую) в упор присев – два кувырка вперёд	0,5 + 1,0 + 0,5 + 0,5
2	Встать, выпад правой (левой) вперёд и поворот направо (налево) кругом в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) с поворотом направо (налево), упор присев	1,5
3	Перекат назад в группировке и перекатом вперёд, выпрямляя ноги, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги «мост», держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх	1,5
4	Сгибаясь, сед согнув ноги – сед углом, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить – перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,0 + 0,5 + 1,0
5	Перекат вперёд в группировке в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись и кувырок назад согнувшись в упор присев – встать в основную стойку	1,0 + 1,0

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

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Упор присев – два кувырка вперёд	0,5 + 0,5
2	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать – перекат назад в группировке и перекатом вперёд, упор присев	1,0 + 1,0
3	Встать, в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – встать на левую (правую), правую (левую) в сторону на носок – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать	1,5 + 1,5

4	Приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись и кувырок назад согнувшись в упор присев – толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0+ 1,0 + 1,5
5	Прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5

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

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Равновесие на правой (левой), левую (правую) назад, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить левую (правую) в стойку, руки вверх и махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь («колесо») – поворот направо (налево), приставить левую (правую) в основную стойку	1,0 + 1,0
2	Сгибаясь, кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись и кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, ноги врозь	1,0 + 1,0
3	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать	0,5 + 1,0 + 1,0
4	Сгибая ноги и руки, лечь на спину – выпрямляя ноги и руки, встать в мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,0 + 1,0
5	Два кувырка вперёд – 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	
1	Равновесие на правой (левой), левую (правую) назад, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить левую (правую) в стойку, руки вверх и махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь («колесо») – поворот направо (налево), приставить левую (правую) в упор присев	1,0 + 1,0
2	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать – сгибая ноги, упор присев – два кувырка вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0 + 0,5 + 0,5 + 0,5

3	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – ставя руки, кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать	0,5 + 1,0
4	Перекат вперёд в сед углом, обозначить – сед углом, руки в стороны, держать – опустить прямые ноги в наклон вперёд, руки вверх, обозначить	0,5 + 1,0 + 0,5
5	Два кувырка назад согнувшись в упор стоя согнувшись с последующим выпрямлением в основную стойку	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 «держать», 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

**Внимание! Сканы протоколов испытания должны быть подгружены в ЕКИС.**