

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**2023/ 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

## ГИМНАСТИКА

Оценка качества выполнения практического задания складывается из судейской оценки. Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучший результат – 1 место, худший – последнее. «Зачетные» баллы рассчитываются по формуле, представленной в «Требованиях к организации и проведению школьного этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2023/24 учебном году в Республике Башкортостан».

### **Требования к спортивной форме.**

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с лосинами. Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.

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

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 баллов.

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

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

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из

трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

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. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

### 5-6 КЛАСС (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
И.П. – О.С.		
1.	Стойка на носках, руки дугами книзу вверх, руки в стороны, руки: правую вперед, левую вверх - слитно	1,5
2.	Упор присев кувырок вперед в сед с наклоном вперед, держать	1,5
3.	Кувырок назад – Перекат назад стойка на лопатках, держать	1,5 + 1,5
4.	Перекал вперед в упор присев, прыжок вверх ноги врозь, О.С.	1,0
5.	Наклон вперед с захватом, (держать)	1,0
6.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, носком стопы коснуться колена опорной ноги, руки в стороны держать	1,0
7.	Приставляя правую (левую), - Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
		<b>10,0</b>

### 5-6 КЛАСС (ЮНОШИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
И.П. – О.С.		
1.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, носком стопы коснуться колена опорной ноги, руки вверх, держать	1,5
2.	Руки в стороны и шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед – приставить правую (левую), упор присев (обозначить)	1,0
3.	Упор присев, кувырок вперед в сед углом руки в стороны, держать, перекал назад стойка на лопатках – перекал вперед в упор присев – Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх наружу	1,5 + 1,5 + 1,0
4.	О.С. – наклон вперед с захватом, держать	1,0
5.	Упор присев кувырок назад	1,5
6.	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
		<b>10,0</b>

### 7-8 КЛАСС (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
И.П. – О.С.		
1.	Наклон вперед с захватом, (держать)	0,5
2.	Выпрямляясь руки вверх, кувырок вперед в сед с наклоном вперед, обозначить	1,0
3.	Кувырок назад – Перекат назад стойка на лопатках без помощи рук	1,5 + 1,5
4.	Перекал вперед в упор присев, встать руки в стороны - Прыжок со сменой согнутых ног вперед, приставить правую (левую) упор присев	1,5
5.	Перекал назад лечь на спину, мост – поворот кругом в упор присев	1,5
6.	Встать – Равновесие на одной ноге, другую вперед (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать	1,5
7.	Приставляя правую (левую), - Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
		<b>10,0</b>

### 7-8 КЛАСС (ЮНОШИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
И.П. – О.С. спиной к основному направлению		
1.	Упор присев, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, руки вверх, прыжком поворот кругом	1,5
2.	Руки в стороны и шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед – приставить правую (левую), упор присев (обозначить)	1,0
3.	Перекалом назад стойка на лопатках – перекал вперед в упор присев – кувырок вперед	1,5 + 1,5
4.	Прыжком О.С. - Переворот в сторону («колесо») и приставляя ногу поворот плечом вперед, руки вверх	2,0
5.	Наклон вперед в упор стоя согнувшись, держать – Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,5
		<b>10,0</b>

### 9-11 КЛАСС (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость»
И.П. – Руки вверх		
1.	Два переворота в сторону (два «колеса») слитно, в стойку ноги врозь, руки в стороны	3,0
2.	Поворот плечом вперед – «старт пловца» кувырок вперед прыжком - Кувырок вперёд в сед углом, руки в стороны	1,0 + 1,5
3.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,5
4.	Выпрямляясь, руки в стороны – Прыжок со сменой прямых ног вперёд	1,5
5.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5
		<b>10,0</b>

### 9-11 КЛАСС (ЮНОШИ)

№ п/п	Элементы и соединения	«Стоимость» в баллах
И.П. – Руки в стороны		
1.	Шагом вперед равновесие на одной ноге («ласточка»), держать	1,5
2.	«Старт пловца» кувырок вперед прыжком - Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук – Перекат вперед в сед углом, руки в стороны, держать	1,0 + 1,5 + 1,0
3.	Кувырок назад согнувшись	1,5
4.	Стойка руки вверх – упор присев, стойка на голове и руках, выпрямляя руки упор лёжа, толчком двумя упор присев	2,0
5.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5
		<b>10,0</b>

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Качество выполнения практического задания по легкой атлетике оценивается по показанному времени каждым участником на соответствующей дистанции и их ранжировании по возрастающей: лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее. «Зачетные» баллы рассчитываются по формуле, представленной в «Требованиях к организации и проведению школьного этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2023/24 учебном году в Республике Башкортостан».

### **Дистанции 5-6 классы**

юноши – 500 м

девушки – 500 м

### **Дистанции 7-8 классы**

юноши – 500 м

девушки – 500 м

### **Дистанции 9-11 классы**

юноши – 1000 м

девушки – 1000 м