

**КРИТЕРИИ И МЕТОДИКА ОЦЕНИВАНИЯ  
ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 2025-2026 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

## ГИМНАСТИКА

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов и соединений упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на его стоимость, указанная в программе.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать **1 минуту 15 секунд**.

### **1. Форма участников**

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать **5 см**, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.5. Ювелирные украшения и часы не допускаются.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

### **2. Порядок выступлений**

2.1. Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.4. Если акробатическое упражнение выполняется более **1 минуты 15 секунд**, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За **10 секунд** до окончания указанного времени, подаётся предупреждающий сигнал.

2.5. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **7 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.6. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.

2.7. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.8. Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.9. За нарушение п. 2.8. участник может быть наказан снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного нарушения – отстранён 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 – освещения, задымление помещения, появление посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление завершено, оно будет оценено.

3.3. Если участник получил разрешение на повторное выполнение упражнения, то он должен выполнить своё упражнение сначала, после выступления всех других участников своей смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

### **4. Судьи**

4.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

4.2. Жюри состоит из двух судейских бригад: бригады «**А**», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «**В**», оценивающей технику и стиль исполнения.

### **5. Оценка трудности упражнения бригадой «А»**

5.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0** баллов.

5.2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

5.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению

элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента.

5.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

5.5. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее **6,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.

## **6. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»**

6.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

6.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к стилю и технике исполнения отдельных элементов.

6.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

6.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла.

6.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к его искажению до неузнаваемости; фиксация статического элемента менее **2** секунд; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

## **7. Окончательная оценка**

7.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

7.2. Окончательная оценка максимально может быть равна **20,00** баллам.

## **8. Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов**

| <i><b>Основные ошибки исполнения</b></i> |  | <i><b>С б а в к и</b></i>           |
|--|--|-------------------------------------|
| 1.                                       | Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента   | - стоимость элемента или соединения |
| 2.                                       | Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки                                     | - до <b>0,5</b> балла               |
| 3.                                       | Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами                                    | - до 0,3 балла                      |
| 4.                                       | Выход за пределы акробатической дорожки  | - <b>1,0</b> балл                   |
| 5.                                       | Недостаточная фиксация статических элементов: «держать» - менее 2 секунд; «обозначить» – менее 1 секунды | - стоимость элемента или соединения |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 6. | Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:<br>- переступание и незначительное смещение шагом<br>- широкий шаг или прыжок<br>- касание пола одной рукой<br>- опора о пол двумя руками, падение | - <b>0,1</b> балла<br>- <b>0,3</b> балла<br>- <b>0,5</b> балла<br>- <b>1,0</b> балл |
| 7. | Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения  | - <b>0,5</b> балла  |

### 9. Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений.

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки.

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | Повторное выполнение упражнения после неудачного начала                              | - <b>0,5</b> балла  |
| 2. | Неоправданная пауза более 7 секунд при выполнении упражнения                         | - Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть.                  |
| 3. | Оказание помощи, поддержка при выполнении элементов                                  | - <b>1,0</b> балл   |
| 4. | Задержка начала упражнения более 20 сек  | - <b>0,5</b> балла  |
| 5. | Задержка начала упражнения более 30 сек  | - Упражнение не оценивается   |
| 6. | Продолжительность выполнения акробатического упражнения более установленного времени | - упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть            |
| 7. | Нарушение требований к спортивной форме  | - <b>0,5</b> балла  |
| 8. | Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний                  | - После первого предупреждения - сбавка <b>0,5</b> балла с окончательной оценки |

Для определения «зачетных» баллов каждого участника в испытании по гимнастике, необходимо использовать формулу:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M_i}, \text{ где:}$$

$X_i$  – «зачетный» балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный «зачетный» балл (40);

$N_i$  – результат  $i$  участника в конкретном задании;

$M_i$  – лучший результат в испытании.

**Максимальное количество зачетных баллов в испытании «Гимнастика» - 40;**

Например,

При  $N_i=13,7$  баллов (личный результат участника),  $M_i=18,05^*$  баллов (наилучший результат из показанных в испытании) и  $K=40$  (установлен предметной комиссией) получаем:  $40 \cdot 13,7 / 18,05 = 30,36$  зачетных баллов.

***\*Участник, показавший наилучший результат за акробатическое упражнение, получает максимальное количество зачетных баллов в практическом испытании «Гимнастика» - 40.***

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками дистанции 1000 м и юношами дистанции 1500 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

**Зачетные баллы по легкой атлетике рассчитываются по формуле:**

$$X_i = \frac{K \cdot M}{N_i}, \text{ где}$$

$X_i$  – «зачетный» балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (40 в каждом);

$N_i$  – результат  $i$  участника в конкретном задании;

$M$  – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Например,

При  $N_i=57,3$  сек (личный результат участника),  $M=42,7$  сек (наилучший результат из показанных в испытании)  $K = 40$ , получаем:  $40 \cdot 42,7 / 57,3 = 29,81$  балла.