

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ  
РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В  
2025-2026 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**2026**

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

### ГИМНАСТИКА

#### *Девушки и юноши 9-11 классов*

#### ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

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 («держат») 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**.

#### ДЕВУШКИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) и махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») с поворотом на 90° на правую (левую) и, приставляя левую (правую) с выпрямлением в стойку, руки вверх, обозначить (слитно) **(0,5+0,5 балла)** – кувырок назад согнувшись и кувырок назад согнувшись в полушпагат на правую (левую), руки в стороны, обозначить (кувырки выполняются слитно) **(0,5+0,5 балла)**;
2. Упор стоя на правом (левом) колене, левую (правую) назад, обозначить и толчком, упор присев – прыжком, встать в стойку ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, мост, обозначить **(0,5 балла)** – правую (левую) вперед не ниже, чем на 45°, держать **(1,0 балл)**;
3. Приставить правую (левую), лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, сед углом, обозначить, сед углом, руки в стороны, держать **(1,0 балл)** – перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук, держать **(0,5 балла)** – перекатом вперед, упор присев;

4. Встать, махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** и кувырок вперед **(0,5 балла)** – встать, шагом вперед, равновесие на правой (левой), левую (правую) назад («Ласточка»), держать **(1,0 балл)**, приставить левую (правую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») – кувырок вперед прыжком **(1,5 балла)** и прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  **(1,0 балл)**.

## ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить **(1,0 балл)** и кувырок вперед **(0,5 балла)** – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать **(0,5 балла)** – силой, опуститься в упор лежа, обозначить **(0,5 балла)**, мах назад левой (правой), приставить левую (правую), прыжком упор присев;
2. Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны **(0,5+0,5 балла)** – с поворотом направо (налево), приставить левую (правую) в основную стойку спиной по направлению движения – шагом вперед, равновесие на правой (левой), левую (правую) назад («Ласточка»), держать **(1,0 балл)**;
3. Приставить левую (правую) в основную стойку, прыжком широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(0,5 балла)** – перекат вперед в сед углом, обозначить – сед углом, руки в стороны, держать **(1,0 балл)** – сед с наклоном вперед, обозначить – кувырок назад согнувшись **(0,5 балла)** и кувырок назад в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** – силой согнувшись, опуститься в упор стоя согнувшись **(0,5 балла)** – выпрямиться в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»);
4. Кувырок вперед **(0,5 балла)** и из упора присев прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  направо (налево) **(0,5 балла)** – кувырок вперед прыжком **(0,5 балла)**, встать и прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  налево (направо) **(0,5 балла)**.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### *Девушки и юноши*

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

Фиксируется время преодоления дистанции.

**Тексты заданий разработаны коллективом  
Центральной предметно-методической комиссии  
Всероссийской олимпиады школьников по предмету  
«Физическая культура» под руководством председателя,  
кандидата педагогических наук, доцента  
А.П. Морозова**