

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2026–2027 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 – кувырок вперёд в сед – лечь на спину, согнуть руки и ноги – выпрямляя руки и ноги, встать в мост, держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх	1,5 + 1,5 + 1,5
2	Сгибаясь и выпрямляя ноги, наклон вперёд, руки вверх, держать – перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекатом вперёд упор присев	1,0 + 1,0 + 0,5
3	Встать, шагом вперёд правой (левой) и встать в стойку на правой (левой), левую (правую) согнуть вперёд, носок у колена, руки вверх-наружу, держать – приставить левую (правую), упор присев	1,0
4	Кувырок назад в упор присев	1,5
5	Встать в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу («старт пловца») – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх	0,5

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

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1	Упор присев – кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед согнув ноги – сед углом, держать	1,5 + 1,5 + 1,5
2	Опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать – перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекатом вперёд упор присев	1,0 + 1,0 + 0,5
3	Встать, шагом вперёд правой (левой) и встать в стойку на правой (левой), левую (правую) согнуть вперёд, носок у колена, руки вверх-наружу, держать – приставить левую (правую), упор присев	1,0
4	Кувырок назад в упор присев	1,5
5	Встать в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу («старт пловца») – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх	0,5

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

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – упор присев	
1	Два кувырка вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180° руки вверх, приземление – упор присев – кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку	0,5 + 0,5 + 0,5 + 0,5 + 1,0
2	Шагом правой (левой), встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить левую (правую) 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	1,0 + 1,5
3	Перекаат назад в группировке и перекаатом 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	1,0
4	Сгибаясь, сед согнув ноги – сед углом, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать – перекаат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,0 + 0,5 + 1,0
5	Перекаат вперёд в группировке в упор присев и прыжок вверх ноги врозь, руки вверх	0,5 + 0,5

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

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Шагом правой (левой), встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать	1,0
2	Приставить левую (правую), упор присев – два кувырка вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180° руки вверх, приземление – упор присев, толчком сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – сгибая ноги, опуститься в упор присев	0,5 + 0,5 + 0,5 + 1,5

3	Встать, в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой перевернуть в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) с поворотом направо (налево), упор присев – перекач назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,0 + 1,0
4	Перекач вперёд согнувшись в сед углом, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать	1,0 + 0,5
5	Кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад–книзу («старт пловца») – прыжок вверх ноги врозь, руки вверх	1,0 + 1,0 + 0,5

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

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – основная стойка	
1	Равновесие на правой (левой), левую (правую) назад, руки в стороны («ласточка»), держать – приставить левую (правую), упор присев – длинный кувырок вперёд в упор присев скрестно и поворот кругом – кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0 + 0,5 + 0,5 + 0,5
2	Из стойки руки вверх опускание в мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев – перекач назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	1,5 + 0,5 + 0,5
3	Перекач вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны (держать) – поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе прогнувшись, руки в стороны, держать – лечь в положение лёжа на животе, согнув руки и толчком ног с выпрямлением рук, упор присев	1,0 + 0,5
4	Встать, махом одной, толчком другой перевернуть вправо (влево) в стойку ноги врозь («колесо») и приставляя левую (правую), поворот направо (налево) в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад–книзу («старт пловца»)	1,0
5	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5 + 1,0

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, сед на пятках	1,0 + 1,0
2	Из седа на пятках с наклоном вперёд силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать – сгибая ноги, упор присев, упор лёжа – поворот направо кругом в упор лёжа сзади – сед – перекат назад согнувшись в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,0 + 0,5 + 0,5
3	Перекат вперёд в сед углом, обозначить – сед углом, руки в стороны, держать – опустить прямые ноги в наклон вперёд, руки вверх, держать	0,5 + 0,5 + 0,5
4	Два кувырка назад согнувшись в упор стоя согнувшись с последующим выпрямлением в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад–книзу («старт пловца»)	1,0 + 1,0
5	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5 + 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 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.