

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД**  
**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 7-8 КЛАСС**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**Гимнастика**

***7-8 классы (юноши и девушки)***

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 баллов.
4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости, указанной в таблицах 1–6.
5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать», не менее 2 с, «обозначить» – не менее 1 с.
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 балла; средними – 0,3 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 большая 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 баллов.
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. 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 одеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время выполнения упражнений эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.

**Таблица 1. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)**

| №<br>п/п | Упражнение                                                                                                                          | Стоимость |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|          | И. п. – о. с.                                                                                                                       |           |
| 1        | Шагом вперёд, правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать | 1,0       |
| 2        | Приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд в сед в группировке – лечь на спину, руки вверх                            | 1,0+1,0   |
| 3        | Согнуть руки и ноги «мост», держать – поворот кругом в упор присев                                                                  | 2,0       |
| 4        | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев – кувырок назад – встать, руки вверх      | 1,0+1,0   |
| 5        | Махом одной, толчком другой переворот в сторону и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения       | 2,0       |
| 6        | Прыжок с поворотом на 180°                                                                                                          | 1,0       |

**Таблица 2. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)**

| №<br>п/п | Упражнение                                                                                                                          | Стоимость |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|          | И. п. – о. с.                                                                                                                       |           |
| 1        | Шагом вперёд, правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать | 1,0       |
| 2        | Приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд в сед в группировке                                                        | 1,0+1,0   |
| 3        | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев                                           | 1,0+1,0   |
| 4        | Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев – встать, руки вверх                             | 2,0       |
| 5        | Махом одной, толчком другой переворот в сторону и, приставляя ногу, повернуться направо                                             | 2,0       |

|   |                                       |     |
|---|---------------------------------------|-----|
|   | (налево) лицом в направлении движения |     |
| 6 | Прыжок с поворотом на 360°            | 2,0 |

**Таблица 3. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

| <b>№</b> | <b>Ошибки исполнения</b>                                                                                                                                                                | <b>Сбавки</b>                                                |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1        | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента                                                                                                                                          | – стоимость элемента                                         |
| 2        | Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног                                                  | – до 0,5 балла                                               |
| 3        | Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами                                                                                                                           | – до 0,3 балла каждый раз                                    |
| 4        | Остановка при выполнении упражнения более семи секунд                                                                                                                                   | упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть |
| 5        | Фиксация статического положения, указанного как «держатъ», менее 2 с, «обозначить», не менее 1 с.                                                                                       | – стоимость элемента                                         |
| 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, падение | -0,1 балла<br>-0,3 балла<br>-0,5 балла                       |
| 7        | Выход за пределы акробатической дорожки                                                                                                                                                 | – 0,5 балла                                                  |
| 8        | Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения                                                                                                                            | – 0,3 балла                                                  |
| 9        | Повторное выполнение упражнения после неудачного начала                                                                                                                                 | – 0,5 балла                                                  |
| 10       | Нарушение требований к спортивной форме                                                                                                                                                 | – 0,5 балла                                                  |

## **Технология оценки качества выполнения заданий испытания**

### **«Гимнастика»**

Максимально возможное количество набранных баллов за испытание по гимнастике – 40.

Итоги испытания оцениваются по формуле:  $X_i = (K \times N_i) / M$

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

$K$  - максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

$N_i$  – результат участника в конкретном задании;

$M$  – лучший результат участника в конкретном задании для практического тура.

Пример для испытания «Гимнастики»:  $K$  - 40 (установлен предметной комиссией),

$N_i$  – 8,88 (личный результат участника),  $M$  - 9,79 (лучший результат из показанных в испытании) и получаем  $X_i = (40 \times 8,88) / 9,79 = 36,28$  баллов.

Результаты ранжируются (баллы от наивысшего к наименьшему).

### **Полоса препятствий**

#### ***7-8 классы (девочки и мальчики)***

Задания выполняются поточно, в представленной ниже последовательности (таблица 1, рисунок 1).

Старт участника производится по сигналу (команде) судьи.

### **Методические указания к выполнению практических заданий**

1. Линия старта каждого из заданий отмечена специальной разметкой и расположена на безопасном расстоянии от стены. Линия старта испытания должна быть расположена на расстоянии не менее, чем 2 м от стены.
2. Для проведения испытания рекомендуется распределять участников по потокам (по 12–15 человек). Все участники одного потока должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.
3. Все задания располагаются строго последовательно (таблица 1), по периметру спортивного зала (рекомендуется спортивный зал  $24 \times 12$  м, рисунок 1), на безопасном расстоянии от стены.
4. Выполнение заданий оценивается судейской бригадой, состоящей из двух – трёх человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду («Марш!»/свисток) и фиксирует время прохождения полосы препятствий. Второй и третий судьи (судья с помощником) располагаются в зоне выполнения упражнений и оценивают качество их выполнения.

## **Методика оценки результатов**

- Результатом выполнения задания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды. Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).
- Чем меньше времени затрачено на выполнение испытания, тем выше итоговый результат.
- Превышение обозначенных зон в прыжках и точное попадание набивным мячом в специальную зону поощряется сбавкой «минус 5 сек.» от итогового результата.
- Невыполнение одного из заданий – штраф «плюс 15 сек.» к итоговому результату.

## **Инвентарь и оборудование**

Спортивный зал с разметкой и оборудованием для выполнения практических заданий. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м, полностью свободная от посторонних предметов.

- конусы – 12 шт.;
- стойки (высота 135 см) – 12 шт.;
- секундомер – 2 шт.;
- измерительная рулетка;
- набивные мячи (1, 2, 3 кг, по 3 штуки каждого веса согласно возрасту и полу участников);
- свисток – 1 шт.;
- гимнастическое бревно (4 м × 24 см × 25 см);
- мел.

Участники должны быть одеты в спортивную форму (шорты, футболка, спортивный костюм, кроссовки). При нарушении требований к спортивной форме, участник не допускается к испытаниям.

**Технология оценки качества выполнения заданий испытания**  
**«Полоса препятствий»**

Максимально возможное количество «зачётных» баллов за испытание «Полоса препятствий» – 40.

Итоги испытания оцениваются по формуле:  $X_i = (K \times M) / N_i$ ,

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

$K$  - максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

$M$  – лучший результат участника в конкретном задании для практического тура.

$N_i$  – результат участника в конкретном задании;

Пример для испытания «Полоса препятствий»:  $K$  – 40 (установлен предметной комиссией),  $M$  – 30,11с (лучший результат из показанных в испытании),  $N_i$  – 35,09с (личный результат участника) и получаем

$$X_i = (40 \times 30,11) / 35,09 = 34,32 \text{ баллов}$$

Все участники ранжируются по местам в соответствии с полученной суммой баллов за испытание.

Подсчёт набранных баллов рекомендуется вести в табличной форме протокола в формате Excel.

**Таблица 1. Школьный этап (7-8 классы)**

| №<br>п/п | Содержание<br>упражнений  | Требования к выполнению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Оборудование и<br>методические указания                                                                                                                                 | Методика оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Прыжок в длину<br>с места | <p>Участник находится возле горизонтальной ограничительной линии, обозначенной конусами, в исходном положении – стойка ноги врозь, руки вниз. По сигналу судьи он осуществляет замах руками вверх-назад, сгибая ноги в коленях, далее резко отталкивается ногами, одновременно выводя руки и ноги вперёд, приземляясь на две ноги, фиксирует приземление в специальной зоне, представляющей собой квадрат со сторонами 50×50 см. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Зона приземления относится от ограничительной линии в соответствии с возрастом участников:<br/>Мальчики – 170 см; девочки – 155 см</p> <p>После фиксации результата попытки участник отправляется к следующему заданию и без остановки начинает его выполнение</p> | <p><b>Оборудование и инвентарь</b><br/>Разметка на полу – метраж, зона приземления.<br/>Два конуса, обозначающие ограничительную линию, измерительная рулетка, мел.</p> | <p>Дальность прыжка оценивается по ближней точке к месту отталкивания.<br/>Добавляется 5 секунд за:<br/>1. касание или заступ за ограничительные линии зоны приземления любой частью тела;<br/>2. начало выполнения прыжка без команды судьи;<br/>3. приземление ближе указанных линий.</p> <p>В случае приземления дальше обозначенной зоны приземления осуществляется сбавка «– 5 секунд»</p> |
| 2        | Бег «змейкой»             | Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусами линии, оббегая поочерёдно стоящие на расстоянии друг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Оборудование и инвентарь</b><br/>Два конуса, 12 стоек (высота 135 см), линии старта и фини-</p>                                                                   | <p>Добавляется 5 секунд за:<br/>1. начало прохождения змейки не через стартовый створ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |
|---|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                               | от друга две линии стоек, количество стоек в каждой линии – 6 штук. Расстояние между стойками по длине – 1 м, по ширине – 4 м.<br>После выполнения задания участник бежит к линии задания № 3 и без остановки начинает его выполнение                                          | ша, измерительная рулетка, мел.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | обозначенный конусами;<br>2. каждое необбегание стойки;<br>3. каждое касание стойки.                                                                                                           |
| 3 | Бег по гимнастическому бревну | Участник подбегает к конусам, стоящим перед гимнастическим бревном, встаёт на него, пробегает по поверхности бревна и спрыгивает, фиксируя приземление на две ноги.<br><br>После выполнения задания участник бежит к линии задания № 4 и без остановки начинает его выполнение | <b>Оборудование и инвентарь</b><br>Два конуса, гимнастическое бревно (напольное, длиной 4 метра) располагается на полу без опор, на расстоянии 1 м от линии финиша предыдущего упражнения; через 10 см от начала бревна наносится линия старта, за 10 см до конца бревна наносится линия финиша.<br><b>Методические указания</b><br>Участник имеет право во время бега по скамейке держать руки в стороны. Если во время выполнения задания участник теряет равновесие и сходит со скамейки он должен вернуться назад к конусам и снова выполнить задание | Добавляется 5 секунд за:<br>1. сход со скамейки,<br>2. спрыгивание на одну ногу;<br>3. начало движения по бревну после первой отметки;<br>4. окончание продвижения по бревну до второй отметки |
| 4 | Челночный бег (10 м × 3 раза) | Участник начинает задание, пробегая без остановки обозначенную конусами линию старта. Пробегая три 10-метровых отрезка, он каждый раз заступает за линию на противоположной стороне всей стопой; пробежав третий отрезок, заканчивает данное задание.                          | <b>Оборудование и инвентарь:</b><br>Четыре конуса, обозначающие линии старта и финиша, измерительная рулетка, мел                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Добавляется 5 секунд за каждое незаступание за линии, ограничивающей 10-метровый отрезок                                                                                                       |

|   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                              |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                   | После выполнения задания № 4 участник бежит к линии задания № 5 и без остановки начинает его выполнение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                              |
| 5 | Бросок мяча вперёд любым способом | <p>Участник находится возле горизонтальной ограничительной линии, держа мяч в руках. Выполняет бросок любым способом, выпуская мяч в заранее очерченную зону – квадрат <math>70 \times 70</math> см. Каждый участник выполняет 3 попытки (3 броска). Зона (ближняя к линии броска линия квадрата <math>70 \times 70</math> см) относится от ограничительной линии в соответствии с возрастом участников:</p> <p>Мальчики – 5,5 м; девочки – 5 м</p> <p>После выполнения попытки участник поднимает одну руку вверх, тем самым показывая окончание выполнения испытания. Секундомер выключается в этот же момент</p> | <p><b>Оборудование и инвентарь</b></p> <p>Разметка на полу – метраж, зона приземления мяча.</p> <p>Два конуса, обозначающие ограничительную линию, измерительная рулетка, мел, набивные мячи (3 штуки).</p> <p>Вес набивных мячей:<br/>(мальчики и девочки) – 2 кг;</p> | Добавляется 5 секунд за каждое непопадание мячом в квадрат $70 \times 70$ см |

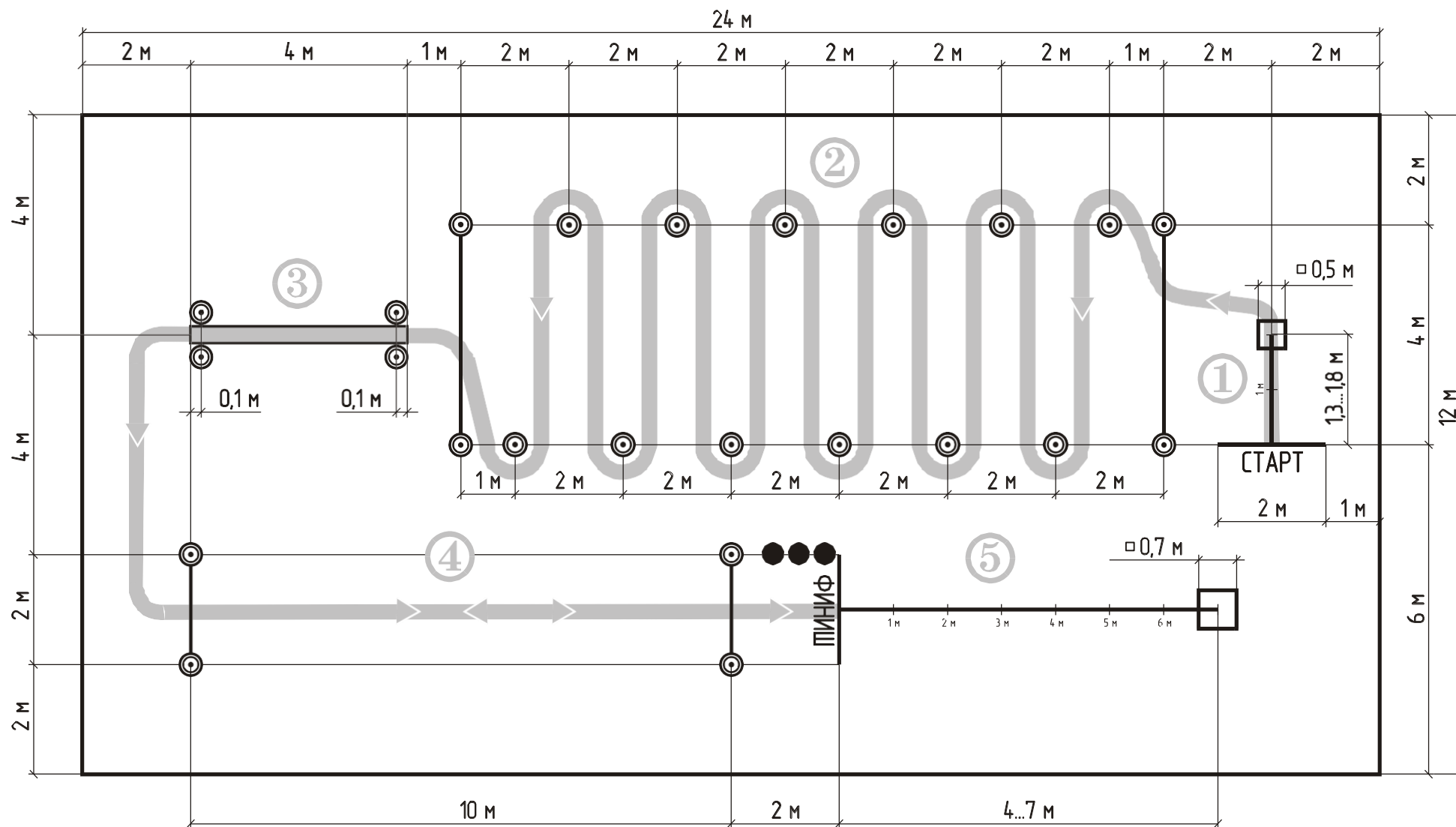


Рисунок 1. Примерная схема прохождения испытания «Полоса препятствий»