

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2021-2022 учебный год

Практическая часть: Акробатическая комбинация девочки 9 – 11 класс

Максимальный балл – 20

Испытание проводится в виде выполнения акробатической комбинации, которая имеет **строго обязательный характер** последовательного выполнения упражнений программы.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в комбинацию, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

В случае пропуска элемента или изменения установленной последовательности выполнения элементов в соединениях участник получает сбавку 0,5 балла.

Выход за пределы дорожки (12 x 2 м), оказанная при выполнении упражнения вербальная помощь сопровождающим лицом, наказывается сбавкой 1 балл.

Каждый элемент должен иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться технически правильно, слитно, динамично, без неоправданных пауз в соответствии с требованиями гимнастического стиля. Оценивается качество выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

При необходимости участник может поменять направление движения при выполнении комбинации или вставить связующие элементы. Техника выполнения связующих элементов оценивается членами жюри. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Бригада жюри оценивает трудность выполненного упражнения (максимальная оценка 10,0) и технику исполнения (максимальная оценка 10,0). После выполнения комбинации оценка за сложность складывается с оценкой за технику и определяется окончательная оценка участника (Пример: оценка за трудность 9,5 + оценка за технику 8,2 = окончательная оценка 17,7). Максимальная оценка составляет 20,0 баллов.

№	Акробатические элементы	баллы
	И.п. – о.с.	
1	Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, кувырок вперёд в упор присев (слитно).	0,8
2	Встать, прыжок вверх с поворотом на 360°	0,8
3	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног "ножницы"	0,6
4	Кувырок вперёд прыжком, прыжок вверх ноги врозь (слитно)	1,1
5	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз), приставить ногу	0,8
6	Шагом вперед, поворот на одной на 540°, сгибая свободную ногу вперёд	1,2
7	Отставить ногу в сторону руки вверх, наклоном назад мост (держать), встать	0,8
8	Два переворота в сторону («колесо») (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот в сторону движения	1,2
9	Упор присев, кувырок назад, кувырок назад в упор стоя согнувшись (слитно), выпрямиться	0,8
10	Кувырок вперёд в сед углом (держать)	0,6
11	Сед с наклоном вперёд (обозначить), разгибаясь перекат назад согнувшись в стойку на лопатках без помощи рук (держать), перекат вперёд в упор присев, встать	1,3
	ИТОГО	10,0

Требования к выполнению гимнастических элементов

1. Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь - ноги прямые, без удара о пол при завершении.

Кувырок вперед - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

Элементы выполняются **слитно**, без остановки. Остановка после первого кувырка - **ошибка невыполнения**.

2. Прыжок вверх с поворотом на 360° - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - **ошибка невыполнения**.

3. Прыжок со сменой прямых ног – смена прямых ног не ниже горизонтали.

4. Кувырок вперёд прыжком - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без удара о ковёр, потери темпа, группировка.

Прыжок вверх ноги врозь - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги врозь, носки ног оттянуты, приземление без потери равновесия.

Элементы выполняются **слитно**, без остановки. Остановка после первого кувырка - **ошибка невыполнения**.

5. Фронтальное равновесие с захватом - пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.

6. Поворот на 540° сгибая свободную ногу вперёд - поворот может быть как открытый («плечом вперед»), так и закрытый («плечом назад»), выполняется на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки произвольно. Свободная нога согнута вперед и прижата носком ступни к колену опорной ноги. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - **ошибка невыполнения**.

7. Мост - руки и ноги прямые, кисти рук и плечи образуют вертикальную линию, удержание позы 2 секунды.

8. Два переворота в сторону «колесо» (слитно) - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах. Два переворота выполняются **слитно** без остановок и потери темпа.

9. Кувырок назад в упор присев - плотная группировка, без касания коленями опоры.

Кувырок назад в упор стоя согнувшись - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.

Элементы выполняются **слитно**, без остановки. Остановка после первого кувырка - **ошибка невыполнения**.

10. Сед углом - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, носки подняты выше уровня глаз, удержание позы 2 секунды. Носки ниже уровня глаз – **ошибка невыполнения**.

11. Наклон вперед, разгибаясь, перекаат назад согнувшись – наклон с прямыми руками и ногами, во время переката в стойку на лопатках без помощи рук ноги выпрямлены.

Стойка на лопатках без помощи рук - полностью выпрямленное вертикальное положение тела, руки лежат на ковре, удержание позы 2 секунды.