

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады
школьников по физической культуре 2023-2024 учебный год**

Практическая часть: Акробатическая комбинация 7 – 11 класс

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 и технику исполнения (максимальная оценка 10,0).

Класс	Максимальная оценка за трудность	Максимальная оценка за исполнение техника	Максимальная общая оценка
Девочки 7-8 класс	13,0	10,0	23,0
Мальчики 7-8 класс	11,0	10,0	21,0
Девушки 9-11 класс	13,0	10,0	23,0
Юноши 9-11 класс	13,5	10,0	23,5

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).

**Акробатическая комбинация
девочки 7–8 класс**

№	Акробатический элемент	Баллы
	И.п. – о.с.	
1.	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз) (держать) , приставить ногу	1,5
2.	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперед	1,0
3.	Шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой согнутых ног «козлик», прыжок со сменой прямых ног вперед «ножницы», руки в стороны (слитно)	0,5 + 0,5
4.	Махомодной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, приставляя ногу поворот спиной к направлению движения	1,5
5.	Длинный кувырок вперед, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны (слитно)	1,0 + 1,0
6.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	1,0
7.	Перекатом вперед сед углом, руки в стороны (держать) , сед с наклоном вперед руки вверх (держать) , кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	1,0 + 0,5 +1,0
8.	Отставляя (левую, правую) ногу в сторону, наклоном назад «мост» (держать) , встать, приставить ногу	1,5
9.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
ИТОГО:		13,0

**Акробатическая комбинация
мальчики 7–8 класс**

№	Акробатический элемент	Баллы
	И.п. – о.с.	
1.	Кувырок вперёд прыжком, прыжок вверх в группировке (слитно)	1,0+0,5
2.	Шагом вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка») (держать), приставить ногу	1,0
3.	Махомодной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, приставляя ногу поворот в сторону движения	1,5
4.	Упор присев, кувырок назад, кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперед прогнувшись (слитно)	0,5 + 1,0
5.	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор присев	1,0
6.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	1,0
7.	Перекатом вперёд сед углом, руки в стороны (держать), поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках, выпрямляя руки, прыжком упор присев, встать	1,0 + 0,5
8.	Шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой согнутых ног «козлик», прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы», руки в стороны (слитно)	0.5 +0,5
9.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
ИТОГО:		11,0

**Акробатическая комбинация
девушки 9-11 класс**

№	Акробатический элемент	Баллы
	И.п. – о.с.	
1.	Кувырок вперёд прыжком, вставая прыжок с поворотом на 360° (слитно)	1,0 +1,0
2.	Два переворота в сторону («колесо») (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот в сторону движения	1,5
3.	Шагом вперед, поворот на одной на 540°, сгибая свободную ногу вперёд.	1,0
4.	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз) (держать) , приставить ногу	1,5
5.	Шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой согнутых ног «козлик» ,прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы», руки в стороны (слитно)	0,5 + 0,5
6.	Отставляя (левую, правую) ногу в сторону, наклоном назад «мост» (держать) - поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,5
7.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	1,0
8.	Перекатом вперёд сед углом, руки в стороны (держать), сед с наклоном вперед руки вверх (держать), кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	1,0 + 0,5 + 1,0
9.	Кувырок назад согнувшись, в упор стоя согнувшись, выпрямиться	1,0
ИТОГО:		13,0

**Акробатическая комбинация
юноши 9-11 класс**

№	Акробатический элемент	Баллы
	И.п. – о.с.	
1.	Кувырок вперед прыжком, кувырок вперед в сед с наклоном вперед руки вверх (держать), (слитно)	1,0 + 0,5
2.	Разгибаясь сед углом, руки в стороны (держать), кувырок назад в упор стоя согнувшись (слитно), выпрямиться	0,5 + 1,0
3.	Боковое равновесие (держать), приставить ногу	1,0
4.	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд в стойку ноги врозь	1,5
5.	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках (держать), опуститься силой в упор лёжа, прыжком упор присев, встать	1,0 + 0,5
6.	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить), опуститься в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,5 + 1,0
7.	Прыжок с поворотом на 360°, прыжок вверх в группировке (слитно)	1,0 + 1,0
8.	Шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы», руки в стороны, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, приставляя ногу поворот лицом к направлению движения (слитно)	0,5 + 1,5
9.	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперёд	1,0
ИТОГО:		13,5

**Требования к выполнению гимнастических элементов
ДЕВОЧКИ 7-8 класс**

- 1. Фронтальное равновесие с захватом** - пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
- 2. Поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперёд** - открытый поворот («плечом вперёд»), выполняется на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.
- 3. Прыжок со сменой согнутых ног («Козлик»)** – смена согнутых ног не ниже 90° .
Прыжок со сменой прямых ног («Ножницы») – смена прямых ног не ниже горизонтали.
Элементы выполняются слитно , без потери темпа . В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
- 4. Переворот в сторону (колесо)** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа.
- 5. Длинный кувырок вперед** - выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке.
Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь – плотная группировка, ноги прямые, ноги врозь , носки ног оттянуты, постановка ног на опору без удара.
Элементы выполняются слитно , без потери темпа . В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
- 6. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук** - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.
- 7. Сед углом** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.
Сед с наклоном вперёд руки вверх – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо, удержание позы 2 секунды.
Кувырок назад в упор стоя согнувшись - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
- 8. Мост** – руки и грудь образуют вертикальную линию, ноги выпрямлены, вернуться в исходное положение без потери равновесия, удержание позы 2 секунды.
- 9. Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты.

**Требования к выполнению гимнастических элементов
МАЛЬЧИКИ 7-8 класс**

- 1. Кувырок вперед прыжком**- явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без удара о ковёр, потери темпа, группировка.
Прыжок вверх в группировке – строго в вертикальном положении, бедра выше уровня горизонтали, плотная группировка в верхней точке, носки оттянуты.
Элементы выполняются слитно , без потери темпа . В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
- 2. Равновесие на одной («Ласточка»)** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
- 3. Переворот в сторону (колесо)** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа.
- 4. Кувырок назад** – плотная группировка , завершение элемента без касания коленями ковра в упор присев.
Кувырок назад в стойку ноги врозь – ноги прямые, ноги врозь , носки ног оттянуты, постановка ног на опору без удара.
Элементы выполняются слитно , без потери темпа . В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
- 5. Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках** - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, вертикальное положение тела, удержание позы 2 секунды.
- 6. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук** - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.
- 7. Сед углом** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.
- 8. Прыжок со сменой согнутых ног («Козлик»)** – смена согнутых ног не ниже 90° .
Прыжок со сменой прямых ног («Ножницы») – смена прямых ног не ниже горизонтали.
Элементы выполняются слитно , без потери темпа . В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
- 9. Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты.

**Требования к выполнению гимнастических элементов
ДЕВУШКИ 9-11 класс**

- 1. Кувырок вперед прыжком** - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без удара о ковёр, потери темпа, группировка.
Прыжок вверх с поворотом на 360° - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа. В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
- 2. Два переворота в сторону «колесо» (слитно)** - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах. Два переворота выполняются слитно без остановок и потери темпа.
- 3. Поворот на 540° сгибая свободную ногу вперёд** - поворот может быть как открытый («плечом вперёд»), 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.
- 4. Фронтальное равновесие с захватом** - пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
- 5. Прыжок со сменой согнутых ног («Козлик»)** – смена согнутых ног не ниже 90° .
Прыжок со сменой прямых ног («Ножницы») – смена прямых ног не ниже горизонтали.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа. В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
- 6. Мост** – руки и грудь образуют вертикальную линию, ноги выпрямлены, вернуться в исходное положение без потери равновесия, удержание позы 2 секунды.
- 7. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук** - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.
- 8. Сед углом** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.
Сед с наклоном вперёд руки вверх – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо.
Кувырок назад в упор стоя согнувшись - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
- 9. Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись** - плотная группировка, ноги прямые мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.

**Требования к выполнению гимнастических элементов
ЮНОШИ 9-11 класс**

- 1. Кувырок вперед прыжком** - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без удара о ковёр, потери темпа, группировка.
Кувырок в сед с наклоном вперед руки вверх - плотная группировка, ноги прямые мягкая, без удара опускание прямых ног на опору, ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо, удержание позы 2 секунды.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа. В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
- 2. Сед углом** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.
Кувырок назад в упор стоя согнувшись - плотная группировка, ноги прямые мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
- 3. Боковое равновесие** – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
- 4. Стойка на руках** - фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.
Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь – плотная группировка, ноги прямые, ноги врозь, носки ног оттянуты, постановка ног на опору без удара.
- 5. Силой согнувшись, стойка на голове и руках** – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги вместе, вертикальное положение тела.
- 6. Кувырок назад в упор стоя согнувшись** - плотная группировка, ноги прямые мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
Кувырок назад в стойку на руках (обозначить) - в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору..
- 7. Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты.
Прыжок вверх в группировке – строго в вертикальном положении, бедра выше уровня горизонтали, плотная группировка в верхней точке, носки оттянуты.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа, без промежуточных шагов, В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
- 8. Прыжок со сменой прямых ног («Ножницы»)** – смена прямых ног не ниже горизонтали.
Переворот в сторону (колесо) – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа, без промежуточных шагов. В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
- 9. Поворот на 360° сгибая свободную ногу вперёд** - поворот может быть как открытый («плечом вперёд»), 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

Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
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 7 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного «держат», менее 2 секунд	– стоимость элемента
6	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
7	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
8	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10	Нарушения требования к спортивной форме	– 0,5 балла с окончательной оценки