

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады  
школьников по физической культуре 2022-2023 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 <b>трудность</b>	Максимальная оценка за исполнение <b>техника</b>	Максимальная общая оценка
Девочки 7-8 класс	13,0	10,0	23,0
Мальчики 7-8 класс	14,0	10,0	24,0
Девушки 9-11 класс	13,0	10,0	23,0
Юноши 9-11 класс	14,5	10,0	24,5

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). Максимальная оценка составляет 20,0 баллов.

**Акробатическая комбинация  
девочки 7–8 класс**

№	Акробатический элемент	Баллы
	И.п. – о.с.	
1.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
2.	Шагом вперёд равновесие на одной ноге («Ласточка»), руки в стороны ( <b>держать</b> )	1,0
3.	Приставить ногу. Кувырок вперёд, кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны ( <b>слитно</b> )	2,0
4.	Прыжком, упор присев. Кувырок назад, перекал назад стойка на лопатках без помощи рук ( <b>держать</b> ), перекалом вперёд, сед в группировке	0,5+1,0
5.	Сед углом, руки в стороны ( <b>держать</b> ) , сед с наклоном вперед руки вверх ( <b>держать</b> ) , кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	1,0+0,5+1,0
6.	Отставляя (левую, правую) ногу в сторону, наклоном назад «мост» ( <b>держать</b> ), встать	2,0
7.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») приставляя ногу поворот в сторону движения	1,5
8.	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы»	0,5
9.	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперёд	1,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>13,0</b>

**Акробатическая комбинация  
мальчики 7–8 класс**

№	Акробатический элемент	Баллы
	И.п. – о.с.	
1.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
2.	Шагом вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка») (держать)	1,5
3.	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы»	1,0
4.	Кувырок вперёд прыжком, кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны (слитно)	2,0
5.	Прыжком упор присев. Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор присев	1,5
6.	Кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	0,5+1,0
7.	Перекатом вперёд сед углом, руки в стороны (держать) сед с наклоном вперед руки вверх (обозначить), кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	1,0+0,5+1,0
8.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») приставляя ногу поворот в сторону движения	1,5
9.	Кувырок вперед прыжком, прыжок вверх в группировке	1,0+0,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,0</b>

**Акробатическая комбинация  
девушки 9-11 класс**

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

**Акробатическая комбинация  
юноши 9-11 класс**

№	Акробатический элемент	Баллы
	И.п. – о.с.	
1.	Кувырок вперёд прыжком, прыжок в группировке, прыжок с поворотом на 360° ( <b>слитно</b> )	2,0
2.	Боковое равновесие ( <b>держать</b> ), приставить ногу	1,5
3.	Махом одной и толчком другой стойка на руках ( <b>обозначить</b> ), кувырок вперёд	1,0
4.	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
5.	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках ( <b>держать</b> ), опуститься силой в упор лёжа, прыжком упор присев	1,0+0,5
6.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук ( <b>держать</b> )	1,0
7.	Перекатом вперёд сед углом, руки в стороны ( <b>держать</b> ), поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках, выпрямляя руки, прыжком упор присев, встать	1,0 +0,5
8.	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперёд	1,0
9.	Два переворота в сторону («колесо») ( <b>слитно</b> ) в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот в сторону движения	1,5
10.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, кувырок назад в стойку на руках ( <b>обозначить</b> ), опуститься в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,5+1,0
11.	Прыжок вверх сгибаясь вперед ноги врозь («щучка»)	1,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,5</b>

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

- 1. Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты.
- 2. Равновесие на одной («Ласточка»)** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
- 3. Кувырок вперед** - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.  
**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.*
- 4. Кувырок назад** - плотная группировка, без касания коленями опоры.  
**Стойка на лопатках без помощи рук** - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.
- 5. Сед углом** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.  
**Сед с наклоном вперед 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.
- 6. Мост** – руки и грудь образуют вертикальную линию, ноги выпрямлены, вернуться в исходное положение без потери равновесия, удержание позы 2 секунды.
- 7. Переворот в сторону «колесо»** - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах.
- 8. Прыжок со сменой прямых ног («Ножницы»)** – смена прямых ног не ниже горизонтали.
- 9. Поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперед** - открытый поворот («плечом вперед»), 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.

## Требования к выполнению гимнастических элементов

### МАЛЬЧИКИ 7-8 класс

- 1. Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты.
- 2. Равновесие на одной («Ласточка»)** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
- 3. Прыжок со сменой прямых ног («Ножницы»)** – смена прямых ног не ниже горизонтали.
- 4. Кувырок вперед прыжком**- явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без удара о ковёр, потери темпа, группировка.  
**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.*
- 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 назад** - плотная группировка, без касания коленями опоры.  
**Стойка 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.  
**Кувырок назад в упор стоя согнувшись** - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
- 8. Переворот в сторону «колесо»** - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах.
- 9. 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.

## Требования к выполнению гимнастических элементов

### ДЕВУШКИ 9-11 класс

- 1. Фронтальное равновесие с захватом** - пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
- 2. Кувырок вперед прыжком** - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без удара о ковёр, потери темпа, группировка.  
**Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь** – плотная группировка, ноги прямые, ноги врозь, носки ног оттянуты, постановка ног на опору без удара.
- 3. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук** - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.
- 4. 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.
- 5. Мост** – руки и грудь образуют вертикальную линию, ноги выпрямлены, вернуться в исходное положение без потери равновесия, удержание позы 2 секунды.
- 6. Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты.
- 7. Прыжок со сменой прямых ног («Ножницы»)** – смена прямых ног не ниже горизонтали.
- 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. 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.



## 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.  
**Прыжок вверх в группировке** – строго в вертикальном положении, бедра выше уровня горизонтали, плотная группировка в верхней точке, носки оттянуты.  
**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. Боковое равновесие** – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
- 3. Стойка на руках** - фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.
- 4. 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 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. 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.
- 9. Два переворота в сторону «колесо» (слитно)** - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах. Два переворота выполняются слитно без остановок и потери темпа.
- 10. Кувырок назад в упор стоя согнувшись** - 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.
- 11. Прыжок вверх сгибаясь вперед ноги врозь «Щучка»** – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.

## 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