

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2021-2022 учебный год

Практическая часть: Акробатическая комбинация мальчики 7 – 8 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	Длинный кувырок вперёд, прыжок вверх ноги врозь (слитно)	0,8
2	Шагом вперёд равновесие на одной «ласточка» руки в стороны (держать), приставить ногу	1,0
3	Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног «козлик», шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	0,3 + 0,4
4	Упор присев, кувырок назад, кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны	0,5 + 1,0
5	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках (держать)	1,5
6	Силой, опуститься в упор лежа, прыжком в упор присев	0,8
7	Кувырок вперёд в сед руки в стороны, сед углом (держать)	1,0
8	Опуская ноги, сед с наклоном вперёд, разгибаясь, кувырок назад в упор присев	0,5
9	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать), перекат вперёд в упор присев, встать	1,2
10	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
	ИТОГО	10,0

Требования к выполнению гимнастических элементов

1. Длинный кувырок вперёд – во время кувырка руки тянутся вперёд, после отталкивания ноги прямые, вместе, плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

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.

2. Равновесие на одной «Ласточка» - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.

3. Прыжок со сменой согнутых ног - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.

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

4. Кувырок назад - плотная группировка, без касания коленями опоры.

Кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперёд прогнувшись – ноги прямые, постановка ног на опору без удара, точка упора руками не изменяется при переходе в стойку, грудь параллельно полу.

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. Силой, опуститься в упор лежа – плавный переход из стойки в упор лёжа, без удара об опору.

7. Кувырок вперёд в сед руки в стороны – плотная группировка, прямые ноги вместе, касание ногами опоры без удара.

Сед углом - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.

8. Сед с наклоном вперёд руки вверх – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо.

Разгибаясь кувырок назад в упор присев – принять положение группировки, отсутствие касания коленями опоры.

9. Стойка на лопатках без помощи рук - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.

10. 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.