

## Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

### по физической культуре 2020-2021 учебный год

#### Практическая часть: Акробатическая комбинация девочки 7 – 8 класс

#### Максимальный балл – 20

Испытание проводится в виде выполнения акробатической комбинации, которая имеет **строго обязательный характер** последовательного выполнения упражнений программы с возможностью выбора **только одного** элемента из каждой структурной группы указанной в таблице технических элементов.

Участник может выполнить элементы повышенной трудности (дополнительные элементы) **вставляя их в любую часть своей программы.**

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

Перед началом выступления, участник представляет заполненный тарифный лист (Приложение 1) с указанием технических элементов включённых в программу и сложности упражнения (карточка заявленных элементов) в печатном виде для каждого члена жюри (3 экземпляра). В ячейке «сложность» указывается общая сумма стоимости упражнений. **Таблица выполняемых элементов должна быть строго на одном листе!**

Участники, не представившие тарифные листы, а также участники с тарифными листами, заполненными «от руки», не допускаются к выполнению упражнения. После выполнения комбинации тарифные листы остаются в судейской коллегии.

В случае пропуска элемента или изменения установленной последовательности выполнения элементов в соединениях участник получает сбавку 0,5 балла. При некорректном заполнении тарифного листа (несоответствие упражнения и стоимости, неправильная сумма сложности упражнения) участник наказывается сбавкой **3 балла.**

Выход за пределы дорожки (14 x 2 м), оказанная при выполнении упражнения вербальная помощь сопровождающим лицом, наказывается сбавкой 1 балл.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке слитно, динамично, без неоправданных пауз. **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.

№ п/п	Структурные группы	Номер элемента	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1	Равновесия (держат 2 секунды)	1.1	Равновесие на одной, вторую согнуть вперёд руки в стороны, приставить ногу	0,3
		1.2	Шагом вперёд равновесие на одной «ласточка», приставить ногу	0,5
		1.3	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз), приставить ногу	0,7
		1.4	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне плеча), приставить ногу	1,0
2	Кувырки вперёд	2.1	Кувырок вперёд в упор присев	0,5
		2.2	Кувырок вперёд прыжком в упор присев	0,9
		2.3	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны	0,9
		2.4	Кувырок вперед согнувшись, выпрямиться руки вверх	1,3
		2.5	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд	1,3
3	Стойки (держат 2 секунды)	3.1	Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперёд упор присев, встать	0,7
		3.2	Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, перекатом вперёд упор присев, встать	1,0
4	Прыжки с изменением положения ног	4.1	Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка»)	0,6
		4.2	Прыжок вверх ноги врозь	0,6
		4.3	Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног "козлик"	0,6
		4.4	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног "ножницы"	0,8
		4.5	Прыжок, сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак»)	1,0
5	Равновесия в упорах (держат 2 секунды)	5.1	Лечь на спину, мост, поворот влево (вправо) кругом в упор присев, встать	0,7
		5.2	Отставить ногу в сторону руки вверх, наклоном назад мост, встать	1,0
6	Перевороты, поворот на одной ноге	6.1	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперёд	0,5
		6.2	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, отводя свободную ногу назад	0,5
		6.3	Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,8
		6.4	Два переворота в сторону («колесо») (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,2
		6.5	Переворот в сторону с опорой на одну руку («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,2

7	Кувырки назад	7.1	Кувырок назад в упор присев	0,5
		7.2	Кувырок назад в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны, прыжком ноги вместе	0,7
		7.3	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,9
		7.4	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, выпрямиться	1,1
		7.5	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить), опуская ноги выпрямиться	1,5
8	Прыжки вверх с поворотом	8.1	Прыжок вверх с поворотом на 180°	0,4
		8.2	Прыжок вверх с поворотом на 360°	0,7
		8.3	Прыжок вверх с поворотом на 540°	1,0
<b><u>МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ</u></b>				<b><u>9,0</u></b>
<b>УСЛОЖНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ)</b>				
9	Перевороты	9	С 2 – 4 шагов разбега переворот в сторону с поворотом на 90° («фрондат»)	0,2
10	Перевороты	10	Медленный переворот вперёд или назад («перекидка»)	0,4
11	Стойка на руках	11	В стойке на руках (обозначить) поворот на 180°	0,4
<b><u>МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ</u></b>				<b><u>1,0</u></b>
<b><u>ОБЩИЙ МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ</u></b>				<b><u>10,0</u></b>

## Требования к выполнению элементов

№ п/п	Структурные группы	Номер элемента	Элементы и соединения
1	Равновесия (держат 2 секунды)	1.1	<i>Равновесие на одной, вторую согнуть вперёд</i> – опорная нога прямая, бедро согнутой ноги параллельно полу.
		1.2	<i>Равновесие на одной ноге «ласточка»</i> - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.
		1.3	<i>Фронтальное равновесие с захватом</i> - пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону, опорная нога прямая.
		1.4	<i>Фронтальное равновесие</i> - пятка поднятой ноги на уровне плеч, руки произвольно.
2	Кувырки вперёд	2.1	<i>Кувырок вперёд</i> - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.
		2.2	<i>Кувырок вперёд прыжком</i> - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа, группировка.
		2.3	<i>Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны</i> - ноги прямые, без удара о пол при завершении, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице.
		2.4	<i>Кувырок вперёд согнувшись</i> - ноги прямые, без удара о ковёр при завершении.
		2.5	<i>Через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд в упор присев</i> – в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр.
3	Стойки (держат 2 секунды)	3.1	<i>Стойка на лопатках</i> - полностью выпрямленное вертикальное положение тела.
		3.2	<i>Стойка на лопатках без помощи рук</i> - полностью выпрямленное вертикальное положение тела, руки лежат на ковре.
4	Прыжки с изменением положения ног	4.1	<i>Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) «разножка»</i> - выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.

		<b>4.2</b>	<i>Прыжок вверх ноги врозь</i> - выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.
		<b>4.3</b>	<i>Прыжок со сменой согнутых ног «козлик»</i> - при смене согнутых ног бедро выше горизонтали, руки в стороны.
		<b>4.4</b>	<i>Прыжок со сменой ног «ножницы»</i> - смена прямых ног не ниже горизонтали, руки в стороны.
		<b>4.5</b>	<i>«Казак»</i> - выполняется с вертикальным положением тела, свободная нога прямая и поднята вперед горизонтально или выше.
<b>5</b>	<b>Равновесия в упорах (держат 2 секунды)</b>	<b>5.1</b>	<i>Мост</i> - руки и ноги прямые, кисти рук и плечи образуют вертикальную линию. <i>Поворот кругом</i> – во время поворота колени не касаются опоры.
		<b>5.2</b>	<i>Мост</i> - руки и ноги прямые, кисти рук и плечи образуют вертикальную линию.
<b>6</b>	<b>Перевороты, повороты на одной ноге</b>	<b>6.1</b>	<i>Поворот на 360° сгибая свободную ногу вперед</i> - повороты могут быть как открытые («плечом вперед»), так и закрытые («плечом назад»), выполняются 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.
		<b>6.2</b>	<i>Поворот на 360° отводя свободную ногу назад</i> - повороты могут быть как открытые («плечом вперед»), так и закрытые («плечом назад»), выполняются на носке, без подскоков, сохраняя строго вертикальное положение туловища, руки произвольно, свободная нога отводится на угол не менее 45°. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.
		<b>6.3</b>	<i>Переворот в сторону «колесо»</i> - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа.
		<b>6.4</b>	<i>Два переворота в сторону «колесо» (слитно)</i> - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах. Два переворота выполняются слитно без остановок и потери темпа.

		<b>6.5</b>	<i>Переворот в сторону «колесо» с опорой на одну руку, - при выполнении переворота прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа.</i>
<b>7</b>	<b>Кувырки назад</b>	<b>7.1</b>	<i>Кувырок назад в упор присев - плотная группировка, без касания коленями опоры.</i>
		<b>7.2</b>	<i>Кувырок назад в стойку ноги врозь - ноги прямые, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице.</i>
		<b>7.3</b>	<i>Кувырок назад в упор стоя согнувшись - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.</i>
		<b>7.4</b>	<i>Кувырок назад согнувшись - ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.</i>
		<b>7.5</b>	<i>Кувырок назад в стойку на руках (обозначить) - в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору.</i>
<b>8</b>	<b>Прыжки вверх с поворотом</b>	<b>8.1 8.2 8.3</b>	<i>Прыжок вверх с поворотом на 180°, 360°, 540° - прыжки выполняются вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 20° - ошибка невыполнения.</i>
<b>УСЛОЖНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ)</b>			
<b>9</b>	<b>Перевороты</b>	<b>9</b>	<i>«Рондат» - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах; соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две ноги. Допускается выполнение с вальсета или разбега.</i>
<b>10</b>	<b>Перевороты</b>	<b>10</b>	<i>Медленный переворот вперёд или назад «перекидка» - допускается выполнение на одну или две ноги, а также со сменой ног при прохождении стойки на руках.</i>
<b>11</b>	<b>Стойка на руках</b>	<b>11</b>	<i>В стойке на руках (обозначить) поворот на 180° - в стойке на руках вертикальное положение тела. Вернуться в исходное положение допускается через кувырок вперёд. Отсутствие после поворота обозначение стойки, недоворот рук при завершении более 20° - ошибка невыполнения.</i>

## Тарифный лист

Шифр - \_\_\_\_\_

Номер элемента	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)	Сбавки
<b>1.1</b>	Равновесие на одной, вторую согнуть вперёд	<b>0,3</b>	
<b>1.2</b>	«Ласточка»	<b>0,5</b>	
<b>1.3</b>	Фронтальное равновесие с захватом	<b>0,7</b>	
<b>1.4</b>	Фронтальное равновесие	<b>1,0</b>	
<b>2.1</b>	Кувырок вперёд	<b>0,6</b>	
<b>2.2</b>	Кувырок вперёд прыжком	<b>0,9</b>	
<b>2.3</b>	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	<b>0,9</b>	
<b>2.4</b>	Кувырок вперед согнувшись	<b>1,3</b>	
<b>2.5</b>	Стойка на руках, кувырок вперёд	<b>1,3</b>	
<b>3.1</b>	«Берёзка»	<b>0,7</b>	
<b>3.2</b>	«Берёзка» без помощи рук	<b>1,0</b>	
<b>4.1</b>	Прыжок вверх ноги врозь «разножка»	<b>0,6</b>	
<b>4.2</b>	Прыжок верх ноги врозь	<b>0,6</b>	
<b>4.3</b>	«Козлик»	<b>0,6</b>	
<b>4.4</b>	«Ножницы»	<b>0,8</b>	
<b>4.5</b>	«Казак»	<b>1,0</b>	
<b>5.1</b>	«Мост» из положения лёжа	<b>0,7</b>	
<b>5.2</b>	«Мост»	<b>1,0</b>	
<b>6.1</b>	Поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу	<b>0,5</b>	
<b>6.2</b>	Поворот на одной на 360°, отводя свободную ногу	<b>0,5</b>	
<b>6.3</b>	«Колесо»	<b>0,8</b>	

<b>6.4</b>	Два «колеса» (слитно)	<b>1,2</b>	
<b>6.5</b>	«Колесо» с опорой на одну руку	<b>1,2</b>	
<b>7.1</b>	Кувырок назад	<b>0,5</b>	
<b>7.2</b>	Кувырок назад в стойку ноги врозь	<b>0,7</b>	
<b>7.3</b>	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	<b>0,9</b>	
<b>7.4</b>	Кувырок назад согнувшись	<b>1,1</b>	
<b>7.5</b>	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)	<b>1,5</b>	
<b>8.1</b>	Прыжок на 180°	<b>0,3</b>	
<b>8.2</b>	Прыжок на 360°	<b>0,5</b>	
<b>8.3</b>	Прыжок на 540°	<b>0,8</b>	
<b>9</b>	«Рондат»	<b>0,2</b>	
<b>10</b>	«Перекидка»	<b>0,4</b>	
<b>11</b>	В стойке на руках поворот на 180°	<b>0,4</b>	
		<b>СЛОЖНОСТЬ</b>	
		<b>ТЕХНИКА</b>	
		<b>ИТОГОВЫЙ БАЛЛ</b>	