

## Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2021-2022 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.

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	Шагом вперед равновесие на одной «ласточка» руки в стороны (держать), приставить ногу	1,0
2	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног «козлик», шагом вперед прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	0,3 + 0,4
3	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперед	1,0
4	Кувырок вперед, прыжок вверх ноги врозь (слитно)	1,0
5	Отставляя одну ногу в сторону, наклоном назад «мост» (держать), встать, приставить ногу, упор присев	1,3
6	Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать), перекат вперед в упор присев	0,3 + 1,0
7	Кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперед прогнувшись руки в стороны	0,5
8	Кувырок вперед в сед руки в стороны, сед углом (держать)	1,0
9	Сед с наклоном вперед руки вверх (держать), разгибаясь, кувырок назад в упор присев, встать	0,8 + 0,4
10	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>10,0</b>

## Требования к выполнению гимнастических элементов

**1. Равновесие на одной** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.

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

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

**3. 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.

**4. Кувырок вперед** - 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.

**5. Мост** – руки и грудь образуют вертикальную линию, ноги выпрямлены, вернуться в исходное положение без потери равновесия, 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. 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.

**8. 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.

**9. Сед с наклоном вперёд руки вверх** – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо, удержание позы 2 секунды.

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

**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.