

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2019-2020 учебный год

Практическая часть: Акробатическая комбинация девочки 7 – 8 класс

Максимальный балл – 10

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
	И.п. – основная стойка	
1.	Полуприсед, руки назад – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,7
2.	Шагом одной прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), шагом одной прыжок со сменой прямых ног («ножницы») – слитно.	1
3.	Два переворота в сторону слитно («колесо») в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя ногу поворот в противоположную сторону движения.	1,2
4.	Отставить ногу в сторону, наклоном назад «мост» - держать, вернуться в стойку ноги врозь.	1
5.	Приставить ногу, фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз) - держать.	1,3
6.	Длинный кувырок вперёд, прыжок вверх ноги врозь – слитно.	0,5
7.	Длинный кувырок вперёд, прыжок вверх прогнувшись – слитно.	0,5
8.	Упор присев, перекат назад в стойку на лопатках – держать	0,8
9.	Перекат вперёд в сед углом – держать	1
10.	Опуская ноги сед с наклоном вперёд, руки вверх - держать	0,5
11.	Кувырок назад в упор присев	0,5
12.	Вставая прыжок вверх с поворотом на 180°	0,3
13.	Шагом одной поворот на ней на 360°, сгибая другую вперёд	0,7
	ВСЕГО	10 баллов