

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2020-2021 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 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 (рекомендованный размер 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 | 0,4 |
| | | 1.2 | Шагом вперёд равновесие на одной «ласточка», приставить ногу | 0,6 |
| | | 1.3 | Боковое равновесие, приставить ногу | 0,7 |
| | | 1.4 | Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз), приставить ногу | 1,0 |
| 2 | Кувырки вперёд | 2.1 | Кувырок вперёд в упор присев | 0,4 |
| | | 2.2 | Кувырок вперёд прыжком в упор присев | 0,7 |
| | | 2.3 | Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны | 0,7 |
| | | 2.4 | Кувырок вперед согнувшись, выпрямиться руки вверх | 1,1 |
| | | 2.5 | Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд | 1,1 |
| 3 | Стойки (держат 2 секунды) | 3.1 | Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперёд упор присев, встать | 0,3 |
| | | 3.2 | Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, перекатом вперёд упор присев, встать | 0,5 |
| | | 3.3 | Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках | 0,6 |
| | | 3.4 | Силой, согнувшись, стойка на голове и руках | 0,8 |
| | | 3.5 | Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, сгибая-разгибая ноги выход в стойку на руках | 1,2 |
| 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 вверх согнувшись ноги врозь | 1,0 |
| 5 | Равновесия в седах и упорах (держат 2 секунды) | 5.1 | Кувырок вперёд в сед ноги вместе руки в стороны, сед углом, сед с наклоном вперёд, разгибаясь кувырок назад в упор присев, встать | 0,5 |
| | | 5.2 | Кувырок вперёд в сед ноги вместе руки в стороны, сед углом, кувырок назад согнувшись в упор присев, встать | 0,7 |
| | | 5.3 | Кувырок вперёд в сед ноги вместе руки в стороны, упор углом ноги вместе, сед руки в стороны, кувырок назад согнувшись в упор присев, 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 |
| <u>МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ</u> | | | | <u>9,0</u> |
| УСЛОЖНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ) | | | | |
| 9 | Перевороты | 9 | С 2 – 4 шагов разбега переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат») | 0,2 |
| 10 | Перевороты | 10 | Темповой переворот вперёд или назад («фляк») | 0,4 |
| 11 | Стойка на руках | 11 | В стойке на руках (обозначить) поворот на 180° | 0,4 |
| <u>МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ</u> | | | | <u>1,0</u> |
| <u>ОБЩИЙ МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ</u> | | | | <u>10,0</u> |

Требования к выполнению элементов

| № п/п | Структурные группы | Номер элемента | Элементы и соединения |
|-------|--------------------------------|----------------|---|
| 1 | Равновесия (держать 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>Боковое равновесие</i> – туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая. |
| | | 1.4 | <i>Фронтальное равновесие с захватом</i> - пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону, опорная нога прямая. |
| 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 (держать 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. |
| | | 3.3 | <i>Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках</i> – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, вертикальное положение тела. |
| | | 3.4 | <i>Силой согнувшись, стойка на голове и руках</i> – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги вместе, вертикальное положение тела. |
| | | 3.5 | <i>То же что 3.4, сгибая - разгибая ноги стойка на руках</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр. |

| | | | |
|---|--|-----|---|
| 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. |
| | | | <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. |
| | | | <i>Прыжок со сменой согнутых ног «козлик»</i> - при смене согнутых ног бедро выше горизонтали, руки в стороны. |
| | | 4.2 | <i>Прыжок со сменой ног «ножницы»</i> - смена прямых ног не ниже горизонтали, руки в стороны. |
| | | 4.3 | <i>Прыжок вверх согнувшись ноги врозь</i> – ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока. |
| 5 | Равновесия в упорах (держат 2 секунды) | 5.1 | <i>Кувырок вперёд в сед ноги вместе</i> – положение принимается без удара ног о ковёр. <i>Сед углом</i> - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, носки на уровне глаз. <i>Сед с наклоном</i> – руки и ноги прямые. |
| | | | 5.2 |
| | | 5.3 | <i>То же что и 5.2, Упор углом ноги вместе</i> - в упоре на руках (ладони касаются ковра) ноги прямые, пятки пола не касаются. |
| 6 | Перевероты, повороты на одной ноге | 6.1 | <i>Поворот на 360° сгибая свободную ногу вперёд</i> - повороты могут быть как открытые («плечом вперёд»), 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. |
| | | | 6.2 |

| | | | |
|--|---------------------------------|------------|--|
| | | | чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения. |
| | | 6.3 | <i>Переворот в сторону «колесо»</i> - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа. |
| | | 6.4 | <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. |
| | | 6.5 | <i>Переворот в сторону «колесо» с опорой на одну руку,</i> - при выполнении переворота прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа. |
| 7 | Кувырки назад | 7.1 | <i>Кувырок назад в упор присев</i> - плотная группировка, без касания коленями опоры. |
| | | 7.2 | <i>Кувырок назад в стойку ноги врозь</i> - ноги прямые, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице. |
| | | 7.3 | <i>Кувырок назад в упор стоя согнувшись</i> - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору. |
| | | 7.4 | <i>Кувырок назад согнувшись</i> - ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору. |
| | | 7.5 | <i>Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору. |
| 8 | Прыжки вверх с поворотом | 8.1 | <i>Прыжок вверх с поворотом на 180°, 360°, 540°</i> - 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. |
| | | 8.2 | |
| | | 8.3 | |
| УСЛОЖНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ) | | | |
| 9 | Перевороты | 9 | <i>«Рондат»</i> - 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. |
| 10 | Перевороты | 10 | <i>Темповой переворот вперед</i> - допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега, на одну или две ноги. Выполняется в конце комбинации после выполнения обязательных элементов. <i>Темповой переворот назад «фляк»</i> - допускается выполнение с места или рондата на одну или две ноги. |
| 11 | Стойка на руках | 11 | <i>В стойке на руках (обозначить) поворот на 180°</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела. Вернуться в И.П. допускается через кувырок вперед. Отсутствие после поворота обозначение стойки, недоворот рук при завершении более 20° - ошибка невыполнения. |

Тарифный лист

Шифр - _____

| Номер элемента | Элементы и соединения | Стоимость (баллы) | Сбавки |
|----------------|--|-------------------|--------|
| 1.1 | Равновесие на одной, вторую согнуть вперёд | 0,4 | |
| 1.2 | «Ласточка» | 0,6 | |
| 1.3 | Боковое равновесие | 0,7 | |
| 1.4 | Фронтальное равновесие | 1,0 | |
| 2.1 | Кувырок вперёд | 0,4 | |
| 2.2 | Кувырок вперёд прыжком | 0,7 | |
| 2.3 | Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь | 0,7 | |
| 2.4 | Кувырок вперед согнувшись | 1,1 | |
| 2.5 | Стойка на руках, кувырок вперёд | 1,1 | |
| 3.1 | «Берёзка» | 0,3 | |
| 3.2 | «Берёзка» без помощи рук | 0,5 | |
| 3.3 | Силой, сгибая ноги, стойка на голове | 0,6 | |
| 3.4 | Силой, согнувшись, стойка на голове | 0,8 | |
| 3.5 | Силой, согнувшись, стойка на голове, стойка на руках | 1,2 | |
| 4.1 | Прыжок вверх ноги врозь «разножка» | 0,6 | |
| 4.2 | Прыжок верх ноги врозь | 0,6 | |
| 4.3 | «Козлик» | 0,6 | |
| 4.4 | «Ножницы» | 0,8 | |
| 4.5 | Прыжок вверх согнувшись ноги врозь | 1,0 | |
| 5.1 | Сед углом, сгибаясь-разгибаясь кувырок назад | 0,5 | |
| 5.2 | Сед углом, кувырок назад согнувшись | 0,7 | |

| | | | |
|------------|---|------------|--|
| 5.3 | Упор углом | 1,0 | |
| 6.1 | Поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу | 0,5 | |
| 6.2 | Поворот на одной на 360°, отводя свободную ногу | 0,5 | |
| 6.3 | «Колесо» | 0,8 | |
| 6.4 | Два «колеса» (слитно) | 1,2 | |
| 6.5 | «Колесо» с опорой на одну руку | 1,2 | |
| 7.1 | Кувырок назад | 0,5 | |
| 7.2 | Кувырок назад в стойку ноги врозь | 0,7 | |
| 7.3 | Кувырок назад в упор стоя согнувшись | 0,9 | |
| 7.4 | Кувырок назад согнувшись | 1,1 | |
| 7.5 | Кувырок назад в стойку на руках (обозначить) | 1,5 | |
| 8.1 | Прыжок на 180° | 0,3 | |
| 8.2 | Прыжок на 360° | 0,5 | |
| 8.3 | Прыжок на 540° | 0,8 | |
| 9 | «Рондат» | 0,2 | |
| 10 | «Фляк» | 0,4 | |
| 11 | В стойке на руках поворот на 180° | 0,4 | |
| | СЛОЖНОСТЬ | | |
| | ТЕХНИКА | | |
| | ИТОГОВЫЙ БАЛЛ | | |