

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2021-2022 учебный год

Практическая часть: Акробатическая комбинация мальчики 9 – 11 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	Кувырок вперёд прыжком, прыжок вверх ноги врозь (слитно)	0,7
2	Боковое равновесие (держать), приставить ногу	1,0
3	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперед прогнувшись руки в стороны (обозначить)	0,6
4	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках (держать)	1,0
5	Согнуть ноги, выпрямляя ноги выход в стойку на руках (обозначить), кувырок вперёд в упор присев, встать	1,2
6	Прыжок вверх с поворотом на 360°	0,7
7	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить), опуская ноги выпрямиться, упор присев	1,4
8	Упор присев, кувырок назад, кувырок назад в упор стоя согнувшись (слитно), выпрямиться	0,8
9	Два переворота в сторону («колесо») (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот в сторону движения	1,0
10	Кувырок вперёд в сед углом (держать)	0,6
11	Перекат назад согнувшись в стойку на лопатках без помощи рук (держать), перекат вперёд в упор присев, встать	1,0
	ИТОГО	10,0

Требования к выполнению гимнастических элементов

1. Кувырок вперёд прыжком - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без удара о ковёр, потери темпа, группировка.

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. Остановка после первого кувырка - **ошибка невыполнения**.

2. Боковое равновесие (держатъ) – смена прямых ног не ниже горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.

3. Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны – ноги прямые, без удара о пол при завершении, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице.

4. Силой согнувшись, стойка на голове и руках – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги вместе, вертикальное положение тела.

5. Сгибаемая - разгибаемая ноги выход в стойку на руках - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр.

6. 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**.

7. Кувырок назад в стойку на руках (обозначить) - в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору.

8. Кувырок назад в упор присев - плотная группировка, без касания коленями опоры.

Кувырок назад в упор стоя согнувшись - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.

Элементы выполняются **слитно**, без остановки. Остановка после первого кувырка - **ошибка невыполнения**.

9. Два переворота в сторону «колесо» (слитно) - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах. Два переворота выполняются **слитно** без остановок и потери темпа.

10. Сед углом - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, носки подняты выше уровня глаз, удержание позы 2 секунды. Носки ниже уровня глаз – **ошибка невыполнения**.

11. Перекат назад согнувшись – во время переката в стойку на лопатках без помощи рук ноги выпрямлены.

Стойка на лопатках без помощи рук - полностью выпрямленное вертикальное положение тела, руки лежат на ковре, удержание позы 2 секунды.