

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады
школьников по физической культуре 2024-2025 учебный год**

Практическая часть: Акробатическая комбинация 7 – 11 класс

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 и технику исполнения (максимальная оценка 10,0).

Класс	Максимальная оценка за трудность	Максимальная оценка за исполнение техника	Максимальная общая оценка
Девочки 7-8 класс	10,0	10,0	20, 0
Мальчики 7-8 класс	10,0	10,0	20, 0
Девушки 9-11 класс	10,0	10,0	20, 0
Юноши 9-11 класс	10,0	10,0	20, 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).

**Акробатическая комбинация
девочки 7–8 класс**

№	Акробатический элемент	Баллы
1.	И.п. – о.с.	
2.	Кувырок вперёд прыжком, вставая прыжок вверх прогнувшись (слитно)	1,0 + 0,5
3.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, приставляя ногу поворот спиной к направлению движения	1,0
4.	Упор присев, кувырок вперёд в сед углом, руки в стороны (держат), сед с наклоном вперед руки вверх (держат), кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	1,0 + 0,5 +1,0
5.	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз) (держат), приставить ногу	1,0
6.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0
7.	Шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой согнутых ног «козлик», прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы», руки в стороны (слитно)	0,5 + 0,5
8.	Отставляя (левую, правую) ногу в сторону, наклоном назад «мост» (держат), встать, приставить ногу	1,0
9.	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперёд	1,0
	ИТОГО:	10,0

**Акробатическая комбинация
мальчики 7–8 класс**

№	Акробатический элемент	Баллы
1.	И.п. – о.с.	
2.	Шагом вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка») (держать) , приставить ногу	1,0
3.	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить) , кувырок вперёд в упор присев	1,0
4.	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках (держать) , опуститься в упор присев	1,0
5.	Кувырок вперёд прыжком, вставая прыжок вверх в группировке (слитно)	1,0 + 0,5
6.	Кувырок назад, кувырок назад в стойку ноги врозь с наклоном вперед (обозначить) , (слитно)	0,5 + 1,0
7.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	0,5
8.	Перекатом вперёд сед углом, руки в стороны (держать) ,	0,5
9.	Опуская ноги, наклон вперед руки вверх (обозначить) , кувырок назад в упор стоя согнувшись (слитно) , выпрямиться	0,5 + 1,0
10	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, приставляя ногу поворот спиной к направлению движения	1,0
11.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5
	ИТОГО:	10,0

**Акробатическая комбинация
девушки 9-11 класс**

№	Акробатический элемент	Баллы
1.	И.п. – о.с.	
2.	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз) (держать) , приставить ногу	1,0
3.	Шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед «ножницы», руки в стороны, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, приставляя ногу поворот лицом к направлению движения (слитно)	0,5 + 0,5
4.	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить) , кувырок вперед в упор присев	1,0
5.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	0,5
6.	Перекатом вперед сед углом, руки в стороны (держать) , сед с наклоном вперед руки вверх (держать) , кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,5 + 0,5 + 1,0
7.	Шагом вперед, поворот на одной на 540°, сгибая свободную ногу вперед.	1,0
8.	Кувырок вперед, кувырок вперед прыжком, прыжок вверх в группировке (слитно)	0,5 + 1,0 + 0,5
9.	Отставляя (левую, правую) ногу в сторону, наклоном назад «мост» (держать) встать, приставить ногу	1,0
10.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5
	ИТОГО:	10,0

**Акробатическая комбинация
юноши 9-11 класс**

№	Акробатический элемент	Баллы
1.	И.п. – о.с.	
2.	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд в стойку ноги врозь с наклоном вперед (обозначить)	1,0
3.	Кувырок вперед в сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (держат),	0,5
4.	Разгибаясь и соединяя ноги, упор углом (держат)	1,0
5.	Опустившись, наклон вперед руки вверх (обозначить), кувырок назад в упор стоя согнувшись (слитно), выпрямиться	0,5
6.	Махом одной, толчком другой два переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (слитно), приставляя ногу поворот спиной к направлению движения	1,0
7.	Кувырок вперёд прыжком, вставая прыжок с поворотом на 360° (слитно)	0,5 + 0,5
8.	С 2-3 шагов разбега прыжок сгибаясь вперед ноги врозь («щучка»)	1,0
9.	Шагом вперед, поворот на одной на 540°, сгибая свободную ногу вперед, упор присев	1,0
10.	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках (держат), опуститься силой в упор лёжа, прыжком упор присев, встать	1,0
11.	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить), опуститься в упор стоя согнувшись, выпрямиться	1,0
12.	Поднимая правую (левую) ногу, боковое равновесие (держат)	1,0
	ИТОГО:	10,0

**Требования к выполнению гимнастических элементов
ДЕВОЧКИ 7-8 класс**

- 1. Кувырок вперед прыжком** - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без удара о ковёр, потери темпа, группировка.
Прыжок вверх прогнувшись - строго в вертикальном положении, прямые руки и ноги вместе, спина прогнута.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа. В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения
- 2. Переворот в сторону (колесо)** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа.
- 3. Сед углом** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.
Сед с наклоном вперёд руки вверх – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо, удержание позы 2 секунды.
Кувырок назад в упор стоя согнувшись - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
- 4. Фронтальное равновесие с захватом** - пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
- 5. Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты.
- 6. Прыжок со сменой согнутых ног («Козлик»)** – смена согнутых ног не ниже 90° .
Прыжок со сменой прямых ног («Ножницы») – смена прямых ног не ниже горизонтали.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа. В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
- 7. Мост** – руки и грудь образуют вертикальную линию, ноги выпрямлены, вернуться в исходное положение без потери равновесия, удержание позы 2 секунды.
- 8. 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.

**Требования к выполнению гимнастических элементов
МАЛЬЧИКИ 7-8 класс**

1. **Равновесие на одной («Ласточка»)** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
2. **Стойка на руках** - фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.
Кувырок вперед – плотная группировка, поджатый подбородок и голова , прийти в упор присев.
3. **Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках** - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, вертикальное положение тела, удержание позы 2 секунды.
4. **Кувырок вперед прыжком**- явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без удара о ковёр, потери темпа, группировка.
Прыжок вверх в группировке – строго в вертикальном положении, бедра выше уровня горизонтали, плотная группировка в верхней точке, носки оттянуты.
Элементы выполняются слитно , без потери темпа . В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
5. **Кувырок назад** – плотная группировка, поджатый подбородок и голова , прийти в упор присев.
Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь – плотная группировка, ноги прямые, ноги врозь , носки ног оттянуты, постановка ног на опору без удара.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа. В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
6. **Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук** - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.
7. **Сед углом** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.
8. **Сед с наклоном вперед руки вверх** – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо.
Кувырок назад в упор стоя согнувшись - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа. В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
9. **Переворот в сторону (колесо)** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа.
10. **Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты.

**Требования к выполнению гимнастических элементов
ДЕВУШКИ 9-11 класс**

- 1. Фронтальное равновесие с захватом** - пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
- 2. Прыжок со сменой прямых ног («Ножницы»)** – смена прямых ног не ниже горизонтали.
Переворот в сторону (колесо) – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа, без промежуточных шагов. В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
- 3. Стойка на руках** - фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.
Кувырок вперед – плотная группировка, поджатый подбородок и голова, прийти в упор присев.
- 4. Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук** - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.
- 5. Сед углом** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.
Сед с наклоном вперед руки вверх – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо.
Кувырок назад в упор стоя согнувшись - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
- 6. Поворот на 540° сгибая свободную ногу вперед** - поворот может быть как открытый («плечом вперед»), так и закрытый («плечом назад»), выполняется 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.
- 7. Кувырок вперед** – плотная группировка, поджатый подбородок и голова, прийти в упор присев.
Кувырок вперед прыжком - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без удара о ковёр, потери темпа, группировка.
Прыжок вверх в группировке – строго в вертикальном положении, бедра выше уровня горизонтали, плотная группировка в верхней точке, носки оттянуты.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа, без промежуточных шагов. В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
- 8. Мост** – руки и грудь образуют вертикальную линию, ноги выпрямлены, вернуться в исходное положение без потери равновесия, удержание позы 2 секунды.
- 9. Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты.

**Требования к выполнению гимнастических элементов
ЮНОШИ 9-11 класс**

1. **Стойка на руках** - фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.
Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь – плотная группировка, ноги прямые, ноги врозь, носки ног оттянуты, постановка ног на опору без удара.
2. **Кувырок в сед ноги врозь с наклоном вперед руки вверх** - плотная группировка, ноги прямые, разведены более 90°, мягкое без удара опускание прямых ног на опору, ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо, удержание позы 2 секунды.
3. **Упор углом** – ноги прямые, пятки пола не касаются. Удержание позы 2 секунды
4. **Наклон вперед руки вверх** - плотная группировка, ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо.
Кувырок назад в упор стоя согнувшись - плотная группировка, ноги прямые мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
5. **Два переворота в сторону «колесо» (слитно)** - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах. Два переворота выполняются слитно без остановок и потери темпа.
6. **Кувырок вперед прыжком** - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без удара о ковёр, потери темпа, группировка.
Прыжок вверх с поворотом на 360° - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа. В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
7. **Прыжок вверх сгибаясь вперёд ноги врозь («Щучка»)** – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.
8. **Поворот на 540° сгибая свободную ногу вперёд** - поворот может быть как открытый («плечом вперёд»), так и закрытый («плечом назад»), выполняется 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.
9. **Силой согнувшись, стойка на голове и руках** – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги вместе, вертикальное положение тела..
10. **Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить)** - в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору..
11. **Боковое равновесие** – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.

Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
4	Остановка при выполнении упражнения более 7 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного «держать», менее 2 секунд	– стоимость элемента
6	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом; – широкий шаг или прыжок; – касание пола одной рукой, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла
7	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
8	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10	Нарушения требования к спортивной форме	– 0,5 балла с окончательно-ной оценки