

Региональный этап всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2019-2020 учебный год

Практическая часть: Акробатическая комбинация юноши

Максимальный балл – 24

Испытание проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер 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 упражнение, 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 (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 14,0) 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 24,0 балла.

№ п/п	Структурные группы	Номер элемента	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1	Равновесия (держат 2 секунды)	1.1	Шагом вперёд равновесие на одной «ласточка», приставить ногу	0,4
		1.2	Боковое равновесие, приставить ногу	0,5
		1.3	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеч), приставить ногу	0,7
		1.4	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне плеч), приставить ногу	1,0
2	Кувырки вперёд	2.1	Кувырок вперёд в упор присев	0,2
		2.2	Кувырок вперёд прыжком в упор присев	0,4
		2.3	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны	0,6
		2.4	Кувырок вперед согнувшись, выпрямиться руки вверх, упор присев (при выполнении следующего элемента 3.3 остаться в стойке ноги вместе)	0,8
3	Стойки (держат 2 секунды)	3.1	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках	0,3
		3.2	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках	0,5
		3.3	Отставляя левую (правую) в сторону – упор стоя согнувшись ноги врозь, силой, согнувшись стойка на руках «спичаг», упор стоя согнувшись, выпрямиться (далее участник переходит к выполнению элементов группы 5)	1,5
4	Стойки (обозначить)	4.1	Силой, опуститься в упор лежа, прыжком в упор присев	0,2
		4.2	Согнуть ноги, выпрямляя выход в стойку на руках, кувырок вперёд в упор присев, встать руки в стороны	0,4
		4.3	Силой, стойка на руках, кувырок вперёд в упор присев, встать руки в стороны	0,6
5	Прыжки с изменением положения ног	5.1	Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног «козлик»	0,4
		5.2	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	0,6
6	Кувырки вперёд через стойку на руках	6.1	Кувырок вперёд прыжком	0,2
		6.2	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд в упор присев, встать	0,4
		6.3	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд через прямые руки в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны, прыжком в стойку ноги вместе	0,5
		6.4	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд согнувшись через прямые руки, встать	0,7
		6.5	Махом одной и толчком другой стойка на руках (держать), кувырок вперёд согнувшись через прямые руки, встать	1,0

7	Повороты на одной ноге	7.1	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперед, шагом вперед поворот на 180°	0,4
		7.2	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, отводя свободную ногу назад, шагом вперед поворот на 180°	0,4
		7.3	Шагом вперед, поворот на одной на 540°, сгибая свободную ногу вперед	0,7
		7.4	Шагом вперед, поворот на одной на 540°, отводя свободную ногу назад	0,7
		7.5	Шагом вперед, поворот на одной на 720°, отводя свободную ногу назад или сгибая свободную ногу вперед, шагом вперед поворот на 180°	1,0
8	Прыжки с изменением положения ног	8.1	Прыжок вверх ноги врозь	0,3
		8.2	Прыжок вверх согнувшись ноги врозь	0,5
		8.3	Прыжок вверх согнувшись	0,7
		8.4	Прыжок согнувшись ноги врозь в упор лёжа («Шушунова»), упор присев, встать	1,0
9	Перевороты	9.1	Два переворота в сторону («колесо») (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот в сторону движения	0,7
		9.2	Переворот в сторону («колесо»), с 2 – 4 шагов разбега, переворот в сторону с поворотом на 90° («фрондат»), шагом вперед поворот на 180°.	0,3+0,6
		9.3	Переворот в сторону с опорой на одну руку («колесо»), поворот в сторону движения, с 2 – 4 шагов разбега, переворот в сторону с поворотом на 90° («фрондат»), шагом вперед поворот на 180°	0,6+0,6
10	Кувырки назад	10.1	Кувырок назад в упор присев	0,2
		10.2	Из упора присев кувырок назад в упор стоя согнувшись, упор присев	0,4
		10.3	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, выпрямиться, упор присев	0,5
		10.4	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить), опуская ноги выпрямиться, упор присев	0,6
		10.5	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках через прямые руки (обозначить), опуская ноги выпрямиться, упор присев	0,8
		10.6	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках через прямые руки (держать), опуская ноги выпрямиться, упор присев	1,1
11	Стойки (держат 2 секунды)	11.1	Перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед сед руки в стороны	0,3

		11.2	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, перекатом вперёд сед руки в стороны	0,5
		11.3	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, перекатом вперёд сед руки в стороны	0,7
12	Равновесия в седах (держат 2 секунды)	12.1	Сед углом, руки в стороны, сед руки в стороны	0,3
		12.2	Упор углом ноги врозь, сед руки в стороны	0,5
		12.3	Упор углом ноги вместе, сед руки в стороны	0,7
		12.4	Высокий угол ноги вместе, сед руки в стороны	1,0
13	Кувырки назад	13.1	Кувырок назад в упор присев, встать	0,2
		13.2	Наклон вперёд руки вверх, разгибаясь, кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,4
		13.3	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,6
14	Прыжки вверх с поворотом	14.1	Прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5
		14.2	Прыжок вверх с поворотом на 540°	0,7
		14.3	Прыжок вверх с поворотом на 720°	1,0
<u>МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ</u>				<u>12,5</u>
УСЛОЖНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ)				
15	Стойки	15.1	В стойке на руках (обозначить) поворот на 180°	0,3
		15.2	В стойке на руках (обозначить) поворот на 360°	0,4
16	Перевороты	16	Темповой переворот вперёд или назад («фляк»)	0,5
17	Сальто	17.1	Сальто вперёд или назад в группировке	0,5
		17.2	Сальто согнувшись вперёд или назад	0,6
<u>МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ</u>				<u>1,5</u>
<u>ОБЩИЙ МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ</u>				<u>14,0</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 ноге «ласточка»</i> - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.
		1.2	<i>Боковое равновесие</i> – туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая.
		1.3	<i>Фронтальное равновесие с захватом</i> – пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону.
		1.4	<i>Фронтальное равновесие</i> - пятка поднятой ноги на уровне плеч, руки произвольно.
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.
3	Стойки (держать 2 секунды)	3.1	<i>Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках</i> – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, вертикальное положение тела.
		3.2	<i>Силой согнувшись, стойка на голове и руках</i> – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги вместе, вертикальное положение тела.
		3.3	<i>Силой, согнувшись стойка на руках «сичаг»</i> - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры и сгибания рук, ноги врозь или вместе.
4	Стойки	4.1	<i>Силой, опуститься в упор лежа</i> - плавный переход из стойки в упор лёжа, без удара об опору.
		4.2	<i>Со стойки на голове и руках, сгибая - разгибая ноги выход в стойку на руках</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр.
		4.3	<i>Со стойки на голове и руках, силой выход в стойку на руках</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр.
5	Прыжки с изменением положения ног	5.1	<i>Прыжок со сменой согнутых ног «козлик»</i> - при смене согнутых ног бедро выше горизонтали, руки в стороны.
		5.2	<i>Прыжок со сменой ног «ножницы»</i> - смена прямых ног не ниже горизонтали, руки в стороны.

6	Кувырки вперёд через стойку на руках	6.1	<i>Кувырок вперёд прыжком</i> - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа, группировка.
		6.2	<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.
		6.3	<i>Через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд через прямые руки в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок через прямые руки в стойку ноги врозь без удара о ковёр при завершении, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице.
		6.4	<i>Через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд согнувшись через прямые руки</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок через прямые руки в стойку без удара о ковёр при завершении.
		6.5	<i>Через стойку на руках (держать) кувырок вперёд согнувшись через прямые руки</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела <u>не менее 2 секунд</u> , кувырок через прямые руки в стойку без удара о ковёр при завершении.
7	Повороты на одной ноге	7.1, 7.3	<i>Поворот на 360°, 540° 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.
		7.2, 7.4	<i>Поворот на 360°, 540° отводя свободную ногу назад</i> - повороты могут быть как открытые («плечом вперёд»), так и закрытые («плечом назад»), выполняются на носке, без подскоков, сохраняя строго вертикальное положение туловища, руки произвольно, свободная нога отводится на угол не менее 45°. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.
		7.5	<i>Поворот на 720° отводя свободную ногу назад или сгибая свободную ногу вперёд</i> – то же что и 7.1, 7.2, 7.3, 7.4

8	Прыжки с изменением положения ног	8.1	<i>Прыжок вверх ноги врозь</i> - выполняется строго с вертикальным положением тела, прямые ноги разведены на угол не менее 90°. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.
		8.2	<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.
		8.3	<i>Прыжок вверх согнувшись</i> - ноги вместе в горизонтальной плоскости. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.
		8.4	<i>Прыжок согнувшись ноги врозь в упор лёжа «Шушунова»</i> - при приземлении отсутствие удара о пол и касания ковра корпусом. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.
9	Перевороты	9.1	<i>Два переворота в сторону «колесо» (слитно)</i> - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах. Два переворота выполняются строго слитно без остановок и потери темпа.
		9.2	<i>Переворот в сторону «колесо»</i> - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа. <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 и 2-4 шагов разбега.
		9.3	<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. <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 и 2-4 шагов разбега.
10	Кувырки назад	10.1	<i>Кувырок назад в упор присев</i> - плотная группировка, без касания коленями опоры.
		10.2	<i>Кувырок назад в упор стоя согнувшись</i> - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
		10.3	<i>Кувырок назад согнувшись</i> - ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.
		10.4	<i>Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору.

		10.5	<i>Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить) через прямые руки – ноги прямые и вместе, в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору. Выход в стойку через согнутые руки – ошибка невыполнения.</i>
		10.6	<i>Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (держат) через прямые руки – ноги прямые и вместе, в стойке на руках вертикальное положение тела не менее 2 секунд, мягкая, без удара постановка ног на опору. Выход в стойку через согнутые руки – ошибка невыполнения.</i>
11	Стойки (держат 2 секунды)	11.1	<i>Стойка на лопатках - полностью выпрямленное вертикальное положение тела.</i>
		11.2	<i>Стойка на лопатках без помощи рук - полностью выпрямленное вертикальное положение тела, руки лежат на ковре.</i>
		11.3	<i>Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук - полностью выпрямленное вертикальное положение тела, руки лежат на ковре.</i>
12	Равновесия в седах (держат 2 секунды)	12.1	<i>Сед углом - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, носки подняты выше уровня глаз. Носки ниже уровня глаз – ошибка невыполнения.</i>
		12.2	<i>Упор углом ноги врозь – в упоре на руках (ладони касаются ковра) ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости, ноги прямые, пятки пола не касаются.</i>
		12.3	<i>Упор углом ноги вместе - в упоре на руках (ладони касаются ковра) ноги прямые, пятки пола не касаются.</i>
		12.4	<i>Высокий угол ноги вместе – упор на руках, ноги прямые, пятки подняты выше уровня плеч, незначительное отклонение туловища от вертикального положения.</i>
13	Кувырки назад	13.1	<i>Кувырок назад в упор присев – кувырок выполняется из вертикального положения тела. Наклон вперёд перед началом выполнения кувырка – ошибка невыполнения.</i>
		13.2	<i>Наклон вперёд, разгибаясь, кувырок назад согнувшись в упор присев – наклон с прямыми руками, во время кувырка ноги выпрямлены, завершение элемента без потери темпа.</i>
		13.3	<i>Кувырок назад согнувшись с упор стоя согнувшись – кувырок выполняется из вертикального положения тела с прямыми ногами, постановка ног без удара. Наклон вперёд перед началом выполнения кувырка – ошибка невыполнения.</i>

14	Прыжки вверх с поворотом	14.1 14.2 14.3	<i>Прыжок вверх с поворотом на 360°, 540°, 720°</i> - прыжки выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.
			ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ
15	Стойки	15.1 15.2	<i>В стойке на руках (обозначить) поворот на 180° и 360°</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела. Вернуться в И.П. допускается через кувырок вперёд. Отсутствие после поворота обозначение стойки, недоворот рук при завершении более 20° - ошибка невыполнения.
16	Перевороты	16	<i>Темповой переворот вперёд</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. Выполняется после элемента 9.3 или в конце комбинации.
17	Сальто	17.1 17.2	<i>Сальто вперёд или назад</i> - допускается выполнение с 2-3 шагов разбега или переворота вперёд (назад), приземление без потери равновесия. Выполняется после элемента 9.3 или в конце комбинации после выполнения обязательных элементов. <i>Сальто согнувшись вперёд или назад</i> - допускается выполнение с 2-3 шагов разбега или переворота вперёд (назад), вращение с прямыми ногами, приземление без потери равновесия. Выполняется после элемента 9.3 или в конце комбинации после выполнения обязательных элементов.

Тарифный лист

Шифр - _____

Номер элемента	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)	Сбавки
1.1	«Ласточка»	0,4	
1.2	Боковое равновесие	0,5	
1.3	Фронтальное равновесие с захватом	0,7	
1.4	Фронтальное равновесие	1,0	
2.1	Кувырок вперёд	0,2	
2.2	Кувырок вперёд прыжком	0,4	
2.3	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	0,6	
2.4	Кувырок вперед согнувшись	0,8	
3.1	Силой, сгибая ноги, стойка на голове	0,3	
3.2	Силой, согнувшись, стойка на голове	0,5	
3.3	«Спичаг»	1,5	
4.1	Силой, опуститься в упор лёжа	0,2	
4.2	Сгибая, разгибая ноги стойка на руках	0,4	
4.3	Силой, стойка на руках	0,6	
5.1	«Козлик»	0,4	
5.2	"Ножницы"	0,6	
6.1	Кувырок вперёд прыжком	0,2	
6.2	Стойка на руках, кувырок вперёд	0,4	
6.3	Стойка на руках, кувырок через прямые руки, ноги врозь	0,5	
6.4	Стойка на руках, кувырок согнувшись через прямые руки	0,7	
6.5	Стойка на руках (<u>держат</u> ь), кувырок согнувшись через прямые руки	1,0	
7.1	Поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу	0,4	
7.2	Поворот на одной на 360°, отводя свободную ногу	0,4	

7.3	Поворот на одной на 540°, сгибая свободную ногу	0,7	
7.4	Поворот на одной на 540°, отводя свободную ногу	0,7	
7.5	Поворот на одной на 720°	1,0	
8.1	Прыжок ноги врозь	0,3	
8.2	Прыжок, сгибаясь ноги врозь	0,5	
8.3	Прыжок, сгибаясь ноги вместе	0,7	
8.4	Прыжок «Шушунова»	1,0	
9.1	Два «колеса» слитно	0,7	
9.2	«Колесо», «рондат»	0,3+0,6	
9.3	«Колесо» с опорой на одну руку, «рондат»	0,6+0,6	
10.1	Кувырок назад	0,2	
10.2	Кувырок назад в стойку	0,4	
10.3	Кувырок назад согнувшись	0,5	
10.4	Кувырок назад в стойку на руках	0,6	
10.5	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках через прямые руки	0,8	
10.6	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (<u>держат</u>) через прямые руки	1,1	
11.1	«Берёзка»	0,3	
11.2	«Берёзка» без помощи рук	0,5	
11.3	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук	0,7	
12.1	Сед углом	0,3	
12.2	Упор углом ноги врозь	0,5	
12.3	Упор углом ноги вместе	0,7	
12.4	Высокий угол	1,0	
13.1	Кувырок назад в упор присев	0,2	
13.2	Наклон вперед, разгибаясь, кувырок назад согнувшись в стойку	0,4	
13.3	Кувырок назад согнувшись в стойку	0,6	
14.1	Прыжок на 360°	0,5	

14.2	Прыжок на 540°	0,7	
14.3	Прыжок на 720°	1,0	
15.1	В стойке на руках поворот на 180°	0,3	
15.2	В стойке на руках поворот на 360°	0,4	
16	Переворот, «фляк»	0,5	
17.1	Сальто	0,5	
17.2	Сальто согнувшись	0,6	
		СЛОЖНОСТЬ	
		ТЕХНИКА	
		ИТОГОВЫЙ БАЛЛ	