

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2019-2020 учебный год

Практическая часть: Акробатическая комбинация мальчики 7 – 8 класс

Максимальный балл – 10

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
	И.п. – основная стойка	
1.	Длинный кувырок вперёд	0,7
2.	Кувырок вперёд прыжком, прыжок ноги врозь - слитно	1,2
3.	Шагом вперёд, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя ногу поворот в противоположную сторону движения	1
4.	Шагом вперёд равновесие на одной "ласточка" - держать	1
5.	Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног "козлик"	0,5
6.	Отставляя ногу в сторону, наклон вперёд прогнувшись, руки вверх	0,5
7.	Силой, стойка на голове и руках - держать, упор присев	1,2
8.	Кувырок назад	0,5
9.	Перекат назад в стойку на лопатках - держать, перекат вперёд в упор присев	0,7
10.	Кувырок вперёд, прыжок вверх с поворотом на 180°, руки вверх - слитно	1
11.	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног "ножницы"	0,7
12.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>10 баллов</b>