



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.
2019–2020 уч. г. МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–8 КЛАССЫ**

Таблица 1. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик»), приставить ногу – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать – выпад свободной ногой вперёд, обозначить	1,0 + 1,0	0,0 + 1,0	Отсутствие фиксации равновесия в течение двух секунд
2	Кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,0 + 1,0	0,0 + 0,2	Недостаточная амплитуда наклона
3	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину	1,0	0,1	Неполное разгибание в плечевых суставах
4	Сгибаясь, поднять прямые ноги в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	1,0 + 0,5	0,0 + 0,2	Отсутствие группировки при перекате вперёд
5	Два кувырка назад	1,0 + 1,0	0,0 + 0,0	
6	Встать, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) – прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь	1,0 + 0,5	0,0 + 0,0	

Оценка 8.5



Таблица 2. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой согнутых ног вперёд «козлик», приставить ногу – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить ногу в основную стойку	1,0 + 1,0	0,0 + 1,0	Отсутствие фиксации равновесия в течение двух секунд
2	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать, перекат вперёд в упор присев	0,5 + 1,0	0,0 + 1,0	Отсутствие фиксации стойки на лопатках в течение двух секунд
3	Кувырок вперёд – толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	0,5 + 1,0	0,0 + 1,0	Отсутствие фиксации стойки на голове и руках в течение двух секунд
4	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь – прыжком, упор присев	1,0 + 1,0	0,0 + 0,0	
5	Встать, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево)	1,0	0,2 + 0,0	Потеря равновесия при вставании
6	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0 + 1,0	0,0 + 0,2	Потеря равновесия при приземлении

Оценка 6.6



Таблица 3. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить ногу – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить ногу в стойку, руки вверх	0,5 + 1,0	0,0 + 1,0	Отсутствие фиксации равновесия в течение двух секунд
2	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса), повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в упор присев	0,5 + 0,5	0,0 + 0,0	
3	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись, выпрямиться в основную стойку	0,5 + 1,0	0,0 + 0,0	
4	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать	0,5 + 0,5	0,5 + 0,0	Отсутствие стойки на лопатках, обозначить
5	Перекат вперёд с прямыми ногами в сед углом, обозначить – сед углом, руки в стороны, держать – опустить прямые ноги, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,0 + 1,0 + 0,5	0,3 + 0,1 + 0,0	Пятки ниже уровня глаз в седе углом, руки в стороны; неполное разгибание в плечевых суставах
6	Кувырок вперёд – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 1,0 + 1,0	0,0 + 0,0 + 0,1	Разведение ног в приземлении

Оценка 8.0



Таблица 4. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить ногу – шаг вперёд, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса), повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в упор присев	1,0 + 0,5 + 0,5	0,0 + 0,2 + 0,0	Небольшая потеря равновесия в колёсах
2	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0	0,2	Нет чёткой фиксации
3	Кувырок назад – кувырок назад через стойку на руках, обозначить в стойку на ногах	0,5 + 1,0	0,0 + 0,5 + 0,1	Нет полного разгибания в плечевых суставах при прохождении вертикали в стойке на руках, сильный удар ногами о дорожку при завершении кувырка, выпрямление с потерей равновесия
4	Фронтальное равновесие с захватом за бедро, свободная рука в сторону (пятка поднятой ноги не ниже 90°), держать – приставить ногу в «старт пловца»	1,0	0,3	Неуверенное удержание равновесия



5	Кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд в сед – сгибаясь, поднять прямые ноги в сед углом, руки в стороны, держать	1,0 + 0,5 + 1,0	0,0 + 0,0 + 1,0	Отсутствие фиксации седа углом, руки в стороны в течение двух секунд
6	Сед ноги врозь с наклоном вперёд, руки вверх, держать – соединяя ноги, перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекаат вперёд в упор присев и прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 0,5 + 1,0	0,5 + 0,1 + 0,1	Отсутствие выполнения наклона с полной амплитудой; нет чёткой вертикали в стойке на лопатках; небольшое разведение стоп в прыжке

Оценка 7.0



Таблица 5. 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 пяти секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее двух 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 чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10	Нарушение требований к спортивной форме	– 0,5 балла

