

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2022–2023 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 7–11 КЛАССЫ

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – основная стойка (о.с.), боком по направлению движения			
1	Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую), махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0 + 1,5	0,0	
2	С поворотом налево (направо), приставить правую (левую) в «старт пловца» – кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать	1,0 + 1,5	0,2	Излишне широкая постановка ног при завершении кувырка
3	Сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – выпрямляя руки и ноги, встать в мост, держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх	1,5	0,2	Неполное разгибание в плечевом суставе в мостике
4	Сгибаясь вперёд, наклон вперёд, руки вверх, обозначить – кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку	0,5 + 1,0	0,2 + 0,1	Неполная амплитуда наклона. Чуть замедленно выполнен кувырок назад
5	«Старт пловца» – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0	0,0	

Оценка: 9.3.

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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шагом правой (левой) вперёд – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, держать	1,0	0,0	
2	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы» – приставляя правую (левую), кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0 + 1,5 + 1,0	0,2 + 1,5	Смена ног ниже горизонтали Отсутствие фазы полёта в кувырке
3	Прыжком, упор присев, кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	0,5 + 1,0	0,1 + 0,2 + 0,1	Отсутствие группировки в перекате назад и согнутые колени в кувырке назад. Недостаточное разгибание в стойке. Отсутствие группировки в перекате вперёд
4	Толчком, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев скрестно правой (левой), поворот налево (направо) кругом – выпрямляя ноги, наклон вперёд, держать – выпрямиться, руки вверх	1,0 + 0,5	0,1 + 0,2	Небольшое разведение стоп в наклоне и немного не додержан
5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом по направлению движения – «старт пловца» – прыжок вверх в группировке – прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь	1,0 + 1,0 + 0,5	0,2 + 0,2	Неполная амплитуда первого прыжка с небольшой потерей равновесия. Неполное разгибание в т/б суставе в прыжке ноги врозь

Оценка: 7.2.

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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить правую (левую) в основную стойку	1,0	0,1	Неполная амплитуда равновесия
2	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») – приставить правую (левую), упор присев, кувырок вперёд в стойку ноги врозь, с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить	0,5 + 0,5	0,1	Потеря темпа при завершении кувырка
3	Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекатом вперёд, наклон вперёд, держать – кувырок назад в упор стоя согнувшись, кувырок назад согнувшись с выпрямлением в стойку, руки в стороны	1,0 + 0,5 + 0,5 + 0,5	0,3 + 0,2	Не додержан наклон и выполнен с неполной амплитудой. Отсутствие динамики в кувырках назад
4	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую), стойка, руки вверх – махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колёса») в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот направо (налево) в широкую стойку ноги врозь, руки вверх	0,5 + 0,5 + 0,5	0,2 + 0,1	Смена ног ниже горизонтали. Отклонение от оси вращения в колёсах
5	Наклоном назад, встать в мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев – перекаат назад в группировке и перекаатом вперёд, сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – перекаат назад в группировке и перекаатом вперёд, упор присев	1,0 + 0,5 + 1,0	0,1 + 0,3	Неполное разгибание в плечевом суставе в мостике. Не додержан сед углом
6	Кувырок вперёд прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 0,5	1,0	Отсутствие фазы полёта в кувырке

Оценка: 7.6.

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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок – одноимённый поворот на 360°, свободная нога назад-книзу в стойку ноги врозь, руки в стороны, прыжком – основная стойка	1,0	0,2	Свободная нога ниже 45°
2	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать – приставить правую (левую), «старт пловца»	1,0	0,3	Неполная амплитуда и немного не додержано равновесие
3	Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать	0,5 + 0,5	0,5 + 0,3	Падение. Неполное разгибание в стойке на лопатках
4	Перекатом вперёд сед углом, руки в стороны, держать – наклон вперёд, держать – кувырок назад и кувырок назад через стойку на руках, обозначить в стойку на ногах	1,0 + 0,5 + 0,5 + 1,0	0,3 + 0,1	Неполная амплитуда выполнения седа углом. Отсутствие группировки в перекате назад (начало второго кувырка)
5	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках – опуститься силой в упор лёжа – прыжком упор присев.	1,0 + 0,5	0,0	
6	Встать руки вверх, махом одной толчком другой два переворота в сторону «колесо», повернуться направо (налево) спиной в направлении движения	0,5 + 0,5	0,0	
7	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 0,5	0,2 + 0,1	Неполная амплитуда кувырка вперёд. Ошибка приземления (небольшое разведение стоп)

Оценка: 8.0.

Таблица 5. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Пропуск обязательного элемента	– стоимость элемента
3	Выполнение элементов с неполной амплитудой, недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
4	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
5	Остановка при выполнении упражнения более 5 секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
6	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2 секунд	– стоимость элемента
7	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
8	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
9	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
10	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
11	Нарушение требований к спортивной форме	– 0,5 балла