

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020 (ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР Спортивные игры (комплексное испытание: баскетбол, футбол) Девушки и юноши (9–11 классы)

Регламент испытания «Спортивные игры»

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судьи.

2. Спортивная форма

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
- 2.2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.

3. Порядок выступления

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются в соответствии со стартовыми номерами.
- 3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.
- 3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.
- 3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников.

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

6. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

Методические указания к выполнению задания «Спортивные игры»

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24×12 м) на безопасном расстоянии от стены.

2. Основой для разметки выполнения задания «Спортивные игры» является разметка баскетбольной площадки.

Методика оценивания результатов

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.

2. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.

3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.

4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.

5. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.

6. Все участники ранжируются по местам.

ТЕХНОЛОГИЯ

оценки качества выполнения заданий испытания «Спортивные игры» Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2019–2020 уч. г.

Школьный этап

Максимально возможное количество зачётных баллов за испытание «Спортивные игры» – 40. Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

$$X_i = \frac{K \times M}{N_i}, \text{ где}$$

X_i – зачётный балл i -го участника;

K – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Расчёт зачётных баллов участника за испытание «Спортивные игры» производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i = 40,38$ с (личный результат участника), $M = 35,73$ с (наилучший результат из показанных в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем

$$40 \cdot 35,73 : 40,38 = 35,3 \text{ балла.}$$

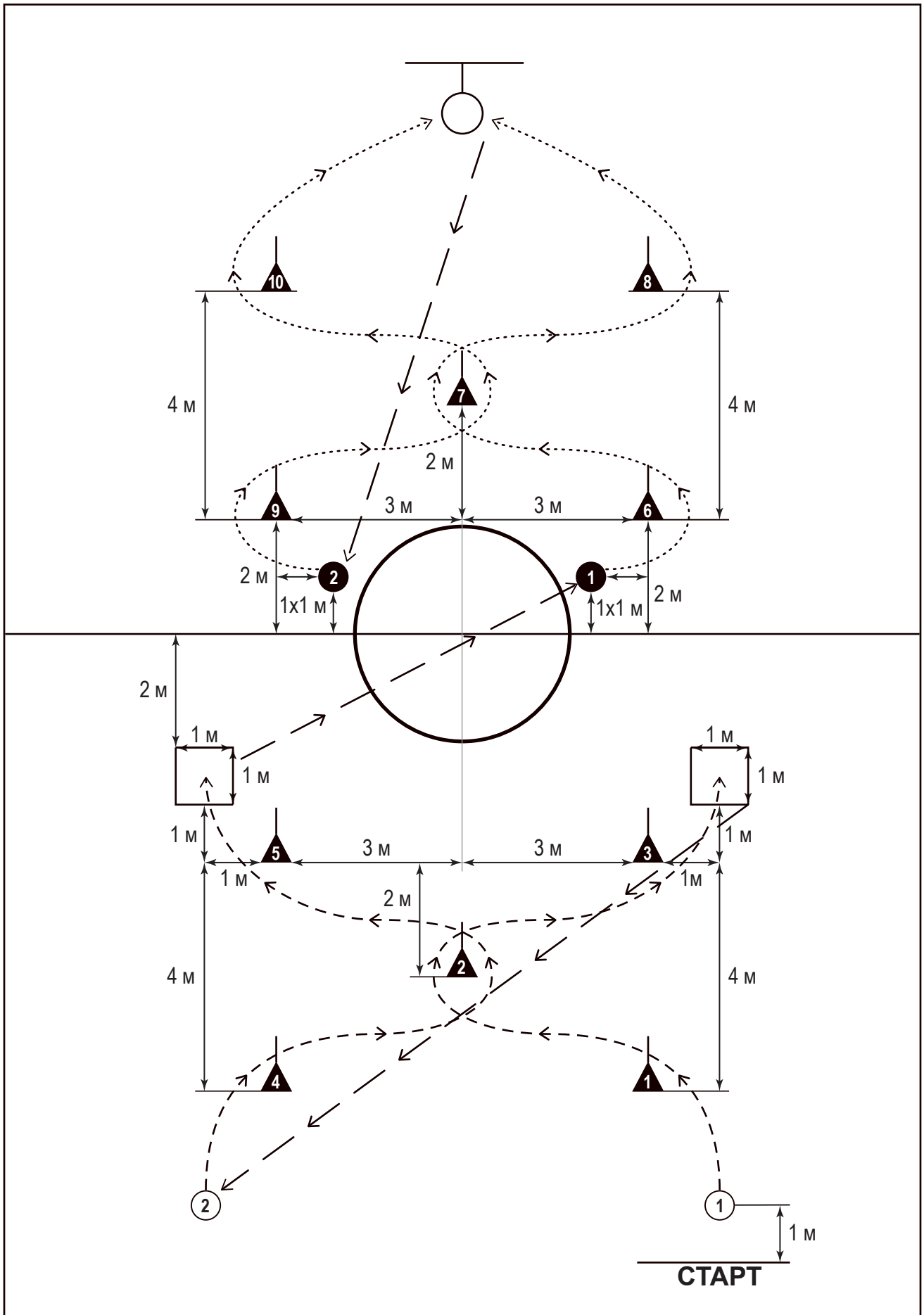
Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей секунды.

Последовательность выполнения упражнений «Спортивные игры»

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Обводка шести стоек ногой, остановка мяча в заданной зоне	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит к футбольному мячу № 1 и начинает обводить стойку № 1 с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с правой стороны, и ведёт мяч кратчайшим путём к зоне остановки мяча. Останавливает мяч в зоне. Выполнив остановку мяча, участник по кратчайшему пути перемещается к футбольному мячу № 2. Участник обводит стойку № 4 с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с левой стороны, и ведёт мяч кратчайшим путём к зоне остановки мяча. Выполнив остановку мяча, участник по кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу № 1.	Футбольные мячи, пять стоек, стойки № 1–№ 5 располагаются согласно схеме; стойки № 1 и № 3, а также № 4 и № 5 расположены на расстоянии 4 м друг от друга, стойка № 2 смещена ближе к центру на 3 м. 1-я стойка расположена на расстоянии 3 м от линии старта, мяч лежит на расстоянии 1 м от линии старта. Ведение мяча осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы, носком стопы. Зоны остановки мяча 1 × 1 м. Расположены на расстоянии 1 м от стоек № 3 и № 5 и смещены от центра на 4 м согласно схеме.	– сбивание или задевание стойки + 3 с ; – обводка стойки не с той стороны + 5 с ; – пропуск обводки одной из стоек + 5 с ; – остановка мяча вне указанной зоны, нет остановки мяча + 5 с ; – невыполнение задания + 180 с .

2	<p>Обводка шести стоек рукой и броски баскетбольного мяча.</p>	<p>Взяв баскетбольный мяч № 1, участник начинает обводить стойку № 6 с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 7. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 8. Обводит её с правой стороны, и ведёт мяч кратчайшим путём к кольцу и выполняет бросок по кольцу правой рукой в движении, используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча, участник по кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу № 2. Участник обводит стойку № 9 с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 7. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 10. Обводит её с левой стороны, и ведёт кратчайшим путём к кольцу и выполняет бросок по кольцу левой рукой в движении, используя двушажную технику.</p>	<p>Баскетбольные мячи, пять стоек, стойки № 6–№ 10 располагаются согласно схеме; стойки № 6 и № 8, а также № 9 и № 10 расположены на расстоянии 4 м друг от друга, стойка № 7 смещена ближе к центру на 3 м. Стойки № 6 и № 9 расположены на расстоянии 2 м от центральной линии. Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке.</p>	<p>– непопадание в кольцо + 5 с; – обводка стойки не с той стороны + 5 с; – пропуск обводки одной из стоек + 5 с; – сбивание или задевание стойки + 3 с; – нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + 3 с; – выполнение броска неуказанным способом (не двушажная техника, бросок выполнен не той рукой) + 5 с. – невыполнение задания + 180 с.</p>
---	--	--	--	--

**СХЕМА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
9–11 классы**



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020 уч. г. (ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР Гимнастика

1. Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.
2. Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.
3. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 балла.
4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости, указанной в таблицах 1–6.
5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держатъ», не менее двух секунд.
6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 7, вычитая их из 10,0 баллов.
7. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.
8. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1–0,2 балла; средними – 0,3–0,4 балла; грубыми – 0,5 балла.
9. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.
10. При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла. В случае недопустимого расхождения между оценками судей арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.
11. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.
12. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.
13. Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метра и длиной не менее 12 метров.
14. Внешний вид участников должен быть опрятным. Девочки/девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки и лосины, а мальчики/юноши – в гимнастические майки (ширина лямок не более 4 см), трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не

должны быть надеты поверх шорт или трико. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

Таблица 1. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (девочки)

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о. с.	
1	Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держать – приставить правую (левую) в упор присев, обозначить, кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки на полу по обеим сторонам от ступней ног, держать	1,5 + 1,5 + 1,5
2	Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в сед в группировке	1,5
3	Лечь на спину, выпрямить руки и ноги – перекат боком вправо (влево) в положение лёжа на животе прогнувшись, руки вверх, держать – лечь, согнуть руки – выпрямляя руки, сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить – упор присев	1,5
4	Кувырок назад	1,5
5	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх	1,0

Таблица 2. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (мальчики)

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую) и наклон вперёд, руками коснуться пола, держать, упор присев	1,5 + 1,5
2	Кувырок вперёд в сед – сед углом, держать	1,5 + 1,5
3	Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев	1,5
4	Кувырок назад	1,5
5	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0

Таблица 3. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	1,5
2	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения, упор присев	1,5
3	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх	0,5 + 1,5
4	Согнуть руки и ноги «мост», держать – лечь на спину – сгибаясь, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,5
5	Кувырок назад с прямыми ногами – кувырок назад	1,5 + 1,0
6	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0

Таблица 4. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в упор присев, обозначить – кувырок вперёд в упор присев	1,5 + 0,5
2	Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	2,0
3	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев, встать	1,5
4	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом по направлению движения, упор присев	1,5
5	Два кувырка назад	1,0 + 1,0
6	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0

Таблица 5. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – выпрямиться, правую (левую) назад на носок – стойка скрестно правой (левой) и поворот налево (направо) кругом в упор присев, обозначить	1,0
5	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь – выпрямиться в наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить	1,0 + 1,0
3	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – лечь на спину, руки вверх	1,5
4	Согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот кругом в упор присев	1,0 + 0,5
6	Встать, руки вверх, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, поворот направо (налево) спиной к направлению движения, в «старт пловца»	1,0
7	Кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись – кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,0 + 0,5 + 1,0 + 0,5

Таблица 6. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Шагом одной, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о. с.	1,0
4	Прыжком, широкая стойка ноги врозь – наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	1,0 + 1,0
2	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	2,0
3	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки вверх	1,0 + 1,0
5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу, поворот в направлении движения	1,0
6	Кувырок вперёд прыжком	1,0
7	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0

Таблица 7. 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

ТЕХНОЛОГИЯ
оценки качества выполнения заданий по гимнастике

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
2019–2020 уч. г.

Школьный этап

Максимально возможное количество набранных баллов за испытание по гимнастике – 40.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

$$X_i = \frac{K \times N_i}{M}, \text{ где}$$

X_i – зачётный балл i -го участника;

K – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту – 40,0 баллов);

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

Например, результат участника составил 8,0 баллов ($N_i = 8,0$). Максимально возможная окончательная оценка ($M = 10,0$). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 40 баллов ($K = 40$). Подставляем в формулу значения N_i , K и M и получаем зачётный балл: $X_i = 40 \cdot 8 / 10,0 = 32,00$ балла.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020 уч. г.
(ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)**

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

Таблица 1. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (девочки)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о. с.			
1	Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держать – приставить правую (левую) в упор присев, обозначить, кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки на полу по обеим сторонам от ступней ног, держать	1,5 + 1,5 + 1,5	0,0+0,0+1,5	Нет удержания наклона вперёд в течение двух секунд
2	Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в сед в группировке	1,5	0,0	
3	Лечь на спину, выпрямить руки и ноги – перекат боком вправо (влево) в положение лёжа на животе прогнувшись, руки вверх, держать – лечь, согнуть руки – выпрямляя руки, сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – упор присев	1,5	0,2	Выполнение лёжа на животе прогнувшись с неполной амплитудой
4	Кувырок назад	1,5	0,0	
5	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх	1,0	0,1	Небольшое разведение ступней при приземлении

Оценка 8.2

Таблица 2. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (мальчики)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о. с.			
1	Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую) и наклон вперёд, руками коснуться пола, держать, упор присев	1,5 + 1,5	0,2+1,5	Пятка поднятой ноги в равновесии развёрнута наружу; нет удержания наклона в течение двух секунд
2	Кувырок вперёд в сед – сед углом, держать	1,5 + 1,5	0,0+0,3	Недопустимое отклонение плеч назад в седе углом
3	Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев	1,5	0.0	
4	Кувырок назад	1,5	0,0	
5	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0	0,2	Недостаточная фаза полёта с неполным разгибанием

Оценка 7.8

Таблица 3. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о. с.			
1	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	1,5	1,5	Нет удержания равновесия в течение двух секунд
2	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения, упор присев	1,5	0,0	
3	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх	0,5 + 1,5	0,0 + 0,0	
4	Согнуть руки и ноги – «мост», держать – лечь на спину – сгибаясь, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,5	0,2	Неполное разгибание в плечевых суставах в «мосте»
5	Кувырок назад с прямыми ногами – кувырок назад	1,5 + 1,0	0,0 + 0,0	
6	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0	0,0	

Оценка 8.3

Таблица 4. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о. с.			
1	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в упор присев, обозначить – кувырок вперёд в упор присев	1,5 + 0,5	0,2 + 0,0	Выполнение равновесия с неполной амплитудой
2	Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	2,0	0,0	
3	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев – встать	1,5	0,2	Неполное разгибание в т/б суставах
4	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом по направлению движения, упор присев	1,5	0,0	
5	Два кувырка назад	1,0 + 1,0	0,0 + 0,0	
6	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0	0,0	

Оценка 9.6

Таблица 5. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о. с.			
1	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – выпрямиться, правую (левую) назад на носок – стойка скрестно правой (левой) и поворот налево (направо) кругом в упор присев, обозначить	1,0	1,0 + 0,1	Нет удержания равновесия в течение двух секунд; небольшое разведение ступней при завершении поворота
2	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь – выпрямиться в наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить	1,0 + 1,0	0,0 + 0,0	
3	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – лечь на спину, руки вверх	1,5	0,0	
4	Согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот кругом в упор присев	1,0 + 0,5	0,2	Неполное разгибание в плечевых суставах в «мосте»
5	Встать, руки вверх, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, поворот направо (налево) спиной к направлению движения, в «старт пловца»	1,0	0,0	
6	Кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись – кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,0 + 0,5 + + 1,0 + 0,5	0,0	

Оценка 8,7

Таблица 6. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о. с.			
1	Шагом одной, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о. с.	1,0	1,0	Падение с равновесия без удержания двух секунд
2	Прыжком, широкая стойка ноги врозь – наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	1,0 + 1,0	0,3	Недостаточное разгибание в т/б суставах в стойке на лопатках
3	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	2,0	0,0	
4	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки вверх	1,0 + 1,0	0,0 + 0,0	
5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу, поворот в направлении движения	1,0	0,1	Небольшое смещение от линии движения
6	Кувырок вперёд прыжком	1,0	0,0	
7	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0	0,0	

Оценка 8,6

Таблица 7. 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