

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2023–2024 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о.с.			
1	Шаг правой, равновесие на правой (левой), левую (правую) согнуть вперёд, руки вверх, держать	1,0	0,0	
2	Приставляя левую (правую), упор присев – кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно – поворот направо (налево) кругом – кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,0 + 1,5	0,1 + 0,1	Не выпрямленные колени в кувырке вперёд; ладони не полностью стоят на опоре перед кувырком назад
3	Выпрямиться в стойку, руки вверх – шагом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) поворот налево (направо) в стойку, руки в стороны – упор присев и кувырок назад	1,5 + 1,0	0,0	
4	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд с прямыми ногами в сед – сед углом, держать – лечь на спину, согнуть ноги и руки	1,0 + 1,0	0,2 + 0,0	Нет обозначения группировки перед стойкой на лопатках. Выполнен сед углом, руки в стороны
5	Выпрямить ноги и руки, мост, держать – сгибая ноги и руки, лечь на спину, выпрямить ноги – поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе, согнув руки – выпрямляя руки, прыжком упор присев – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх	1,0 + 1,0	0,2 + 0,2 + 0,3	Не полная амплитуда «моста» (в плечевом суставе); небольшое разведение стоп при повороте и переходе в упор присев; потеря равновесия при приземлении
6	Нарушение требований к спортивной форме		0,5	Украшение на руке – часы

Оценка: 8,4.

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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о.с.			
1	Равновесие в стойке на носке на правой (левой), левую (правую) согнуть вперёд, руки в стороны, держать	1,0	1,0	Отсутствие фиксации 2-х секунд
2	Опускаясь на всю стопу и приставляя левую (правую) в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу («старт пловца»), прыжок вверх с поворотом на 360° – шагом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) поворот налево (направо), упор присев по направлению движения	1,0 + 1,0	0,1	Небольшое разведение ступней при приземлении
3	Кувырок назад – кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно – поворот направо (налево) кругом – прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – перекаат вперёд в сед углом	0,5 + 0,5 + 0,5 + 1,0	0,2 + 0,1 + 0,3 + 0,3	Нет обозначения группировки перед кувырком назад; небольшое разведение ступней при завершении поворота; нет полного разгибания в т/б суставе в стойке на лопатках; ступни ног на уровне груди
4	Сед углом, руки в стороны, держать – опустить ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев – силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0 + 0,5 + 1,0 + 1,0	1,0 + 0,2	Отсутствие обязательного элемента – седа углом, руки в стороны; не полная амплитуда наклона
5	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх	1,0	0,4	Нет полного разгибания в плечевом и т/б суставах, недостаточное разведение ног.

Оценка: 6,4.

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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о. с.			
1	Шагом правой (левой) переднее равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка»), держать – шагом левой (правой), прыжок со сменой согнутых ног вперёд «козлик»	1,0 + 1,0	0,2	Не полная амплитуда равновесия
2	Приставляя левую (правую), упор присев – кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,0 + 1,0	0,1	Не выпрямленные колени в кувырке вперёд
3	Перекат вперёд с прямыми ногами в сед – сед углом, руки в стороны держать – лечь на спину, согнуть ноги и руки, выпрямить ноги и руки, мост, держать	1,0 + 1,0	0,2 + 0,2	Не полная амплитуда «моста» (в плечевом суставе)
4	Поворот направо (налево) кругом в упор присев – встать – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») с поворотом на 90° на правую (левую) и, приставляя левую (правую) с выпрямлением в стойку, руки вверх – упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку	0,5 + 1,0 + 0,5 + 1,0	0,1 + 0,1	Лишнее переступание при повороте кругом в упор присев; не точное положение рук после «колеса»
5	«Старт пловца» и прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0	0,0	

Оценка: 9,1.

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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о. с.			
1	«Старт пловца» и прыжок вверх с поворотом на 360° – длинный кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед, руки вверх – сед углом, руки в стороны держать – сед	1,0 + 0,5 + 0,5 + 1,0	0,1 + 0,5	Небольшое разведение ступней при приземлении; ноги в седе углом на уровне пояса;
2	Сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить, кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад через стойку на руках в стойку на ногах	0,5 + 0,5 + 1,5	0,3 + 0,2 + 0,1	Не полная амплитуда наклона; нет обозначения группировки перед кувырком назад; небольшое отклонение ступней от вертикали в стойке на руках
3	Упор присев и перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев, обозначить – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	0,5 + 1,0	0,4 + 0,3	Нет обозначения группировки перед и после стойки на лопатках; нет полного разгибания в т/б суставе в стойке на лопатках
4	Встать и шагом правой (левой) переднее равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка»), держать – шагом правой (левой), прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы»	1,0 + 0,5	0,3 + 0,3	Не достаточная амплитуда равновесия; смена ног ниже горизонтали
5	Приставить левую (правую) в стойку руки вверх – махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую), поворот налево (направо) в упор присев спиной к направлению движения – прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь	0,5 + 0,5 + 0,5	0,2 + 0,2	Потеря равновесия со смещением при завершении второго колеса; Нет полного разгибания в плечевом и т/б суставах

Оценка: 7,1.

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 «держат», 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