

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2024–2025 уч. г.
(МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП)

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – основная стойка (о.с.)			
1	Шаг правой (левой), переднее равновесие на правой (левой) «Ласточка», руки в стороны, держать – приставить левую (правую) в упор присев, кувырок вперёд в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны держать – лечь на спину, руки вверх – мост держать – лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх и поворот направо (налево) кругом в положение лежа на животе, согнув руки – выпрямляя руки, прыжком упор присев	1,0 + 0,5 + 1,0 + 1,0 + 0,5	0,2+0,1	Не полное разгибание в плечевых суставах в мосте+при выполнении поворота кругом ступни не должны касаться пола
2	Встать, шагом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – и, приставляя правую (левую), поворот направо (налево) в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,0 + 1,0	0,1	При завершении «колеса» чуть нарушена боковая плоскость
3	Отставляя правую (левую) на шаг в сторону, наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить, кувырок вперёд в стойку на лопатках держать – стойка на лопатках ноги врозь обозначить и, соединяя ноги, перекат вперёд в упор присев	1,0 + 0,5	0,0	
4	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,5 + 1,0	1,5	Отсутствие фазы полёта в кувырке вперёд прыжком

Оценка 8.1

Таблица 2. Акробатическое упражнение, 7–8 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	1,0	0,0	
2	Приставить правую (левую) в стойку, руки вверх, махом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) поворот налево (направо), упор присев, спиной к направлению движения	1,0	0,0	
3	Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев – кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись – отставляя правую (левую) на шаг в сторону, наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить, кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – перекаат вперёд в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать	1,0 + 0,5 + 1,0 + 1,0 + 1,0	0,4+1,0	Недостаточное разгибание в стойке на лопатках+ в седе углом пятки ниже пояса
4	Опустить ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	0,5 + 1,0 + 1,0 + 1,0	1,0+0,1+0,3	Сильное сгибание коленей при выполнении кувырка назад согнувшись + недостаточное разведение ног в прыжке + наклон плеч вперёд при приземлении
5	Нарушение требований к спортивной форме		0,5	Спец. сбавка с окончательной оценки

Оценка 7.2-0.5 (футболка) = 6.7

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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шаг правой (левой), переднее равновесие на правой (левой) «Ласточка», руки в стороны, держать – кувырок вперёд со вставанием через присед на правой (левой) в основную стойку	1,0 + 0,5	0,0	
2	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь – и, приставляя правую (левую), поворот направо (налево) – кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку	1,0 + 1,0 + 1,0	0,1	Небольшое отклонение от оси вращения, шагая во второе «колесо»
3	Отставляя правую (левую) в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить, кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать – стойка на лопатках ноги врозь, обозначить и, соединяя ноги, перекат вперёд с прямыми ногами в сед	1,0 + 0,5	0,1+0,3+0,2	Не полное разгибание в т/б суставе + вторая стойка на лопатках ноги врозь должна выполняться с опорой руками + не полное разведение ног в стойке на лопатках (угол менее 90°)
4	Лечь на спину, руки вверх, согнуть ноги и руки, выпрямить ноги и руки, мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,0 + 0,5	0,2	Не полное разгибание в плечевых суставах в мосте
5	Встать в «старт пловца» – кувырок вперёд прыжком – встать в «старт пловца» и прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5 + 1,0	0,3+0,1+0,1	Недостаточная фаза полёта + небольшая потеря равновесия перед прыжком + излишнее разведение стоп при приземлении

Оценка 8.6

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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шаг правой (левой), переднее равновесие на правой (левой) «Ласточка», руки в стороны, держать	1,0	0,5	Недостаточная амплитуда равновесия (туловище и свободная нога на уровне 90°)
2	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь – и, приставляя правую (левую), поворот направо (налево) упор присев, спиной к направлению движения кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад через стойку на руках в стойку на ногах(о.с.)	0,5 + 0,5 + 0,5 + 1,5	0,1 0,5 0,3+0,2+0,1	Не большая потеря равновесия по завершению второго «колеса»; Сгибание коленей на 45° в кувырке назад согнувшись; Отсутствие группировки при выполнении кувырка назад+ незначительное сгибание в плечевых суставах в стойке на руках + небольшая потеря темпа при выпрямлении в стойку на ногах
3	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать – стойка на лопатках ноги врозь, обозначить и, соединяя ноги, перекат вперёд в упор присев, силой согнувшись стойка на голове и руках держать, опуститься в упор присев, встать	1,0 + 0,5+1,0	0,3+0,3 0,1	Кувырок закончил с возвращением в вертикальное положение стойки с не полным разгибанием в т/б суставе (в том числе в стойке на лопатках, ноги врозь); Небольшое сгибание правого колена при выходе в стойку на голове и руках
4	Шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы», шаг правой (левой), «старт пловца» – кувырок вперёд прыжком – встать в «старт пловца» и прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,5 + 1,0	0,5+0,2	Мах правой ниже 90°+согнутые колени+ разведение стоп при приземлении.

Оценка: 6.9

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 пяти секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
6	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее двух 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