

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
г. НЕФТЕЮГАНСКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА**

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатика ДЕВУШКИ 9-11 класс

№	Обязательные соединения	Стоимость связки
	Основная стойка	Баллы
1.	Махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед (0,5 балл) – встать, шагом вперед переднее равновесие «Ласточка», держать (1,0 балл), приставить правую (левую) в стойку руки вверх – махом одной, толчком другой два переворота в сторону («Колесо») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла).	3,5
2.	Приставить правую (левую) в основную стойку, прыжок вверх с поворотом налево (направо) в стойку ноги врозь, руки вверх, спиной по направлению движения – наклоном назад «Мост», обозначить (0,5 балла) – согнуть правую (левую) вперед, держать (1,0 балл).	1,5
3.	Приставить правую (левую), лечь на спину, выпрямить ноги и руки и, сгибаясь, сед, согнув ноги, сед углом, руки в стороны, держать (1 балл) – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить (0,5 балла) – два кувырка назад, согнувшись слитно (0,5+0,5 балла) в упор стоя согнувшись, руки в стороны с выпрямлением в основную стойку.	2,5
4.	С небольшого разбега (2-3 шага) кувырок вперед прыжком (1,5 балла) и прыжок вверх с поворотом на 360 (1 балл)	2,5

Акробатика ЮНОШИ 9-11 класс

№	Обязательные соединения	Стоимость связки
	Основная стойка	Баллы
1.	Махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, обозначить (1,0 балл), кувырок вперед согнувшись ноги врозь в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (0,5 балла) – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать (1,0 балл), - силой, опуститься в упор лёжа (1,0 балл), прыжком в упор присев.	3,5
2.	Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону («Колесо») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла) – встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны, боковое равновесие, держать (1 балл).	2
3.	Приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1 балл) – сгибаясь, опуститься в упор стоя согнувшись – наклон вперед, держать (0,5 балла), кувырок назад согнувшись в упор присев (0,5 балла).	2
4.	Встать, с небольшого разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком (1,5 балла) и прыжок вверх сгибаясь ноги вверх («Щучка») (1 балл)	2,5