

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ г.НЕФТЕЮГАНСК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2021 – 2022 УЧЕБНОГО ГОДА**

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

1. Участники

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2. Программа испытаний

Т а б л и ц а 1

**Акробатика
девушки 7 –
8 классы**

№ п/п	Обязательные соединения	Стоимость связки
	И.п. - основная стойка	Баллы
1	Шагом вперёд – равновесие на одной («Ласточка»), держать (1,0 балл), приставить ногу	1,0
2	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («Козлик») (0,5 балла) – приставить ногу, упор присев, кувырок вперёд (0,5 балла) – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать (0,5 балла)	1,5
3	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «Мост», держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев (1,0 балл)	1,0
4	Кувырок назад (1,0 балл) – кувырок назад в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (1,0 балл)	2,0
5	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать (0,5 балла) – перекатом вперёд, упор присев, встать, руки вверх (0,5 балла)	1,0
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться лицом в сторону движения (1,5 балла)	1,5
7	Кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) – прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл)	2,0

Т а б л и ц а 2

**Акробатика
юноши 7 – 8
классы**

№ п/п	Обязательные соединения	Стоимость связки
	И.п. - основная стойка	Баллы
1	Шагом вперёд равновесие на одной («Ласточка»), держать (1,0 балл)	1,0
2	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног вперёд «Ножницы» (1,0 балл)	1,0
3	Приставляя ногу, упор присев, два кувырка вперёд (0,5 балла + 0,5 балла)	1,0
4	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев (1,0 балл)	1,0
5	Кувырок назад (0,5 балла) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев (1,0 балл) – кувырок назад в упор стоя согнувшись (1,0 балл)	2,5
6	Выпрямиться в стойку, руки вверх, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться лицом в сторону движения (1,5 балла)	1,5
7	Кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) – прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл)	2,0

Т а б л и ц а 3

**Акробатика
девушки 9 –
11 классы**

№ п/п	Обязательные соединения	Стоимость связки
	И.п. - основная стойка	Баллы
1	Дугами внутрь руки в стороны равновесие на одной («Ласточка»), держать (1,0 балл), приставить правую (левую) в стойку руки вверх;	1,0
2	Шаг вперёд и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить - кувырок вперёд (1,0 балл + 0,5 балла);	1,5
3	Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5 балла + 0,5 балла);	1,0
4	Приставляя правую (левую), повернуться спиной к направлению движения - шаг левой (правой) вперёд и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») (0,5 балла) - шаг левой (правой) вперёд и прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (0,5 балла);	1,0
5	Шаг правой (левой) вперёд и отставляя левую (правую) на шаг в сторону стойка ноги врозь, руки вверх - наклоном назад мост, держать (1,0 балла);	1,0
6	Поворот направо (налево) кругом в упор присев (0,5 балла) – кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев (0,5 балла) – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться (0,5 балла);	2,5
7	1-2 шага разбега и приставляя правую (левую) - кувырок вперёд прыжком (1,0 балл), кувырок вперед (0,5 балла) и прыжок вверх-прогнувшись ноги врозь (0,5 балла)	2,0

Т а б л и ц а 4

**Акробатика
юноши 9 –
11 классы**

№ п/п	Обязательные соединения	Стоимость связки
	И.п. - основная стойка	Баллы
1	Шагом одной равновесие на одной («Ласточка»), держать (1,0 балл) - приставить правую (левую) в стойку руки вверх и шагом правой (левой) вперед, стойка на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл);	3,0
2	Наклон прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать (1,0 балл) - силой согнувшись опуститься в упор присев (0,5 балла), выпрямиться;	1,5
3	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5 балла + 0,5 балла) - приставляя правую (левую), повернуться спиной к направлению движения - упор присев;	1,0
4	Кувырок назад (0,5 балла) и - кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться (1,0 балл);	1,5
5	1-2 шага разбега и приставляя правую (левую) толчком двух ног прыжок вверх в группировке (0,5 балла) - кувырок вперед (0,5 балла);	1,0
6	Кувырок вперед прыжком (1,0 балл) и прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл).	2,0

3. Оценка исполнения

Испытания проводятся в виде выполнения участниками обязательной акробатической комбинации общей стоимостью 10,0 баллов.

Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, фиксация статических элементов – 2 секунды.

Судьи оценивают качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Т а б л и ц а 5

Сбавки за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнения и технике выполнения отдельных элементов и связок

№ п/п	Нарушения	Стоимость
1	Отсутствие или невыполнение обязательных связок, или элементов	Стоимость связки или элемента
2	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	Стоимость элемента
3	Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	От 0,1 до 0,3 балла
4	Отклонение от оси движения; выход за пределы акробатической дорожки	От 0,1 до 0,5 балла каждый раз
5	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом	От 0,1 до 0,5 балла
6	Оказание помощи, поддержка	0,5 балла в каждом случае
7	Фиксация статического элемента менее 2 секунд	От 0,5 до 1,0 балла

Таким образом, сбавки за ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,2 – 0,5 балла, грубыми – до 1 балла, а также незачет элемента или связки в целом.