

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2020-2021 учебный год

Практическая часть: Акробатическая комбинация девочки 7 – 8 класс

Максимальный балл – 20

Испытание проводится в виде выполнения акробатической комбинации, которая имеет **строго обязательный характер** последовательного выполнения упражнений программы с возможностью выбора **только одного** элемента из каждой структурной группы указанной в таблице технических элементов.

Участник может выполнить элементы повышенной трудности (дополнительные элементы) **вставляя их в любую часть своей программы.**

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в комбинацию, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Перед началом выступления, участник представляет заполненный тарифный лист (Приложение 1) с указанием технических элементов включённых в программу и сложности упражнения (карточка заявленных элементов) в печатном виде для каждого члена жюри (3 экземпляра). В ячейке «сложность» указывается общая сумма стоимости упражнений. **Таблица выполняемых элементов должна быть строго на одном листе!**

Участники, не представившие тарифные листы, а также участники с тарифными листами, заполненными «от руки», не допускаются к выполнению упражнения. После выполнения комбинации тарифные листы остаются в судейской коллегии.

В случае пропуска элемента или изменения установленной последовательности выполнения элементов в соединениях участник получает сбавку 0,5 балла. При некорректном заполнении тарифного листа (несоответствие упражнения и стоимости, неправильная сумма сложности упражнения) участник наказывается сбавкой **3 балла.**

Выход за пределы дорожки (14 x 2 м), оказанная при выполнении упражнения вербальная помощь сопровождающим лицом, наказывается сбавкой 1 балл.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке слитно, динамично, без неоправданных пауз. **При необходимости участник может поменять направление движения при выполнении комбинации или вставить связующие элементы.** Техника выполнения связующих элементов оценивается членами жюри. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Бригада жюри оценивает трудность выполненного упражнения (максимальная оценка 10,0) и технику исполнения (максимальная оценка 10,0). После выполнения комбинации оценка за сложность складывается с оценкой за технику и определяется окончательная оценка участника (*Пример: оценка за трудность 9,5 + оценка за технику 8,2 = окончательная оценка 17,7*). Максимальная оценка составляет 20,0 баллов.

№ п/п	Структурные группы	Номер элемента	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1	Равновесия (держат 2 секунды)	1.1	Равновесие на одной, вторую согнуть вперёд руки в стороны, приставить ногу	0,3
		1.2	Шагом вперёд равновесие на одной «ласточка», приставить ногу	0,5
		1.3	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз), приставить ногу	0,7
		1.4	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне плеча), приставить ногу	1,0
2	Кувырки вперёд	2.1	Кувырок вперёд в упор присев	0,5
		2.2	Кувырок вперёд прыжком в упор присев	0,9
		2.3	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны	0,9
		2.4	Кувырок вперед согнувшись, выпрямиться руки вверх	1,3
		2.5	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд	1,3
3	Стойки (держат 2 секунды)	3.1	Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперёд упор присев, встать	0,7
		3.2	Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, перекатом вперёд упор присев, встать	1,0
4	Прыжки с изменением положения ног	4.1	Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка»)	0,6
		4.2	Прыжок вверх ноги врозь	0,6
		4.3	Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног "козлик"	0,6
		4.4	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног "ножницы"	0,8
		4.5	Прыжок, сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак»)	1,0
5	Равновесия в упорах (держат 2 секунды)	5.1	Лечь на спину, мост, поворот влево (вправо) кругом в упор присев, встать	0,7
		5.2	Отставить ногу в сторону руки вверх, наклоном назад мост, встать	1,0
6	Перевороты, поворот на одной ноге	6.1	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперёд	0,5
		6.2	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, отводя свободную ногу назад	0,5
		6.3	Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,8
		6.4	Два переворота в сторону («колесо») (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,2
		6.5	Переворот в сторону с опорой на одну руку («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,2

7	Кувырки назад	7.1	Кувырок назад в упор присев	0,5
		7.2	Кувырок назад в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны, прыжком ноги вместе	0,7
		7.3	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,9
		7.4	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, выпрямиться	1,1
		7.5	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить), опуская ноги выпрямиться	1,5
8	Прыжки вверх с поворотом	8.1	Прыжок вверх с поворотом на 180°	0,4
		8.2	Прыжок вверх с поворотом на 360°	0,7
		8.3	Прыжок вверх с поворотом на 540°	1,0
МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ				9,0
УСЛОЖНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ)				
9	Перевороты	9	С 2 – 4 шагов разбега переворот в сторону с поворотом на 90° («фрондат»)	0,2
10	Перевороты	10	Медленный переворот вперёд или назад («перекидка»)	0,4
11	Стойка на руках	11	В стойке на руках (обозначить) поворот на 180°	0,4
МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ				1,0
ОБЩИЙ МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ				10,0

Требования к выполнению элементов

№ п/п	Структурные группы	Номер элемента	Элементы и соединения
1	Равновесия (держат 2 секунды)	1.1	<i>Равновесие на одной, вторую согнуть вперёд</i> – опорная нога прямая, бедро согнутой ноги параллельно полу.
		1.2	<i>Равновесие на одной ноге «ласточка»</i> - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.
		1.3	<i>Фронтальное равновесие с захватом</i> - пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону, опорная нога прямая.
		1.4	<i>Фронтальное равновесие</i> - пятка поднятой ноги на уровне плеч, руки произвольно.
2	Кувырки вперёд	2.1	<i>Кувырок вперёд</i> - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.
		2.2	<i>Кувырок вперёд прыжком</i> - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа, группировка.
		2.3	<i>Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны</i> - ноги прямые, без удара о пол при завершении, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице.
		2.4	<i>Кувырок вперёд согнувшись</i> - ноги прямые, без удара о ковёр при завершении.
		2.5	<i>Через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд в упор присев</i> – в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр.
3	Стойки (держат 2 секунды)	3.1	<i>Стойка на лопатках</i> - полностью выпрямленное вертикальное положение тела.
		3.2	<i>Стойка на лопатках без помощи рук</i> - полностью выпрямленное вертикальное положение тела, руки лежат на ковре.
4	Прыжки с изменением положения ног	4.1	<i>Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) «разножка»</i> - выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.

		4.2	<i>Прыжок вверх ноги врозь</i> - выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.
		4.3	<i>Прыжок со сменой согнутых ног «козлик»</i> - при смене согнутых ног бедро выше горизонтали, руки в стороны.
		4.4	<i>Прыжок со сменой ног «ножницы»</i> - смена прямых ног не ниже горизонтали, руки в стороны.
		4.5	<i>«Казак»</i> - выполняется с вертикальным положением тела, свободная нога прямая и поднята вперед горизонтально или выше.
5	Равновесия в упорах (держат 2 секунды)	5.1	<i>Мост</i> - руки и ноги прямые, кисти рук и плечи образуют вертикальную линию. <i>Поворот кругом</i> – во время поворота колени не касаются опоры.
		5.2	<i>Мост</i> - руки и ноги прямые, кисти рук и плечи образуют вертикальную линию.
6	Перевороты, повороты на одной ноге	6.1	<i>Поворот на 360° сгибая свободную ногу вперед</i> - повороты могут быть как открытые («плечом вперед»), так и закрытые («плечом назад»), выполняются на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки произвольно. Свободная нога согнута вперед и прижата носком ступни к колену опорной ноги. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.
		6.2	<i>Поворот на 360° отводя свободную ногу назад</i> - повороты могут быть как открытые («плечом вперед»), так и закрытые («плечом назад»), выполняются на носке, без подскоков, сохраняя строго вертикальное положение туловища, руки произвольно, свободная нога отводится на угол не менее 45°. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.
		6.3	<i>Переворот в сторону «колесо»</i> - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа.
		6.4	<i>Два переворота в сторону «колесо» (слитно)</i> - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах. Два переворота выполняются слитно без остановок и потери темпа.

		6.5	<i>Переворот в сторону «колесо» с опорой на одну руку, - при выполнении переворота прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа.</i>
7	Кувырки назад	7.1	<i>Кувырок назад в упор присев - плотная группировка, без касания коленями опоры.</i>
		7.2	<i>Кувырок назад в стойку ноги врозь - ноги прямые, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице.</i>
		7.3	<i>Кувырок назад в упор стоя согнувшись - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.</i>
		7.4	<i>Кувырок назад согнувшись - ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.</i>
		7.5	<i>Кувырок назад в стойку на руках (обозначить) - в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору.</i>
8	Прыжки вверх с поворотом	8.1 8.2 8.3	<i>Прыжок вверх с поворотом на 180°, 360°, 540° - прыжки выполняются вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 20° - ошибка невыполнения.</i>
УСЛОЖНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ)			
9	Перевороты	9	<i>«Рондат» - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах; соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две ноги. Допускается выполнение с вальсета или разбега.</i>
10	Перевороты	10	<i>Медленный переворот вперёд или назад «перекидка» - допускается выполнение на одну или две ноги, а также со сменой ног при прохождении стойки на руках.</i>
11	Стойка на руках	11	<i>В стойке на руках (обозначить) поворот на 180° - в стойке на руках вертикальное положение тела. Вернуться в исходное положение допускается через кувырок вперёд. Отсутствие после поворота обозначение стойки, недоворот рук при завершении более 20° - ошибка невыполнения.</i>

Тарифный лист

Шифр - _____

Номер элемента	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)	Сбавки
1.1	Равновесие на одной, вторую согнуть вперёд	0,3	
1.2	«Ласточка»	0,5	
1.3	Фронтальное равновесие с захватом	0,7	
1.4	Фронтальное равновесие	1,0	
2.1	Кувырок вперёд	0,6	
2.2	Кувырок вперёд прыжком	0,9	
2.3	Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь	0,9	
2.4	Кувырок вперёд согнувшись	1,3	
2.5	Стойка на руках, кувырок вперёд	1,3	
3.1	«Берёзка»	0,7	
3.2	«Берёзка» без помощи рук	1,0	
4.1	Прыжок вверх ноги врозь «разножка»	0,6	
4.2	Прыжок верх ноги врозь	0,6	
4.3	«Козлик»	0,6	
4.4	«Ножницы»	0,8	
4.5	«Казак»	1,0	
5.1	«Мост» из положения лёжа	0,7	
5.2	«Мост»	1,0	
6.1	Поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу	0,5	
6.2	Поворот на одной на 360°, отводя свободную ногу	0,5	
6.3	«Колесо»	0,8	

6.4	Два «колеса» (слитно)	1,2	
6.5	«Колесо» с опорой на одну руку	1,2	
7.1	Кувырок назад	0,5	
7.2	Кувырок назад в стойку ноги врозь	0,7	
7.3	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	0,9	
7.4	Кувырок назад согнувшись	1,1	
7.5	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)	1,5	
8.1	Прыжок на 180°	0,3	
8.2	Прыжок на 360°	0,5	
8.3	Прыжок на 540°	0,8	
9	«Рондат»	0,2	
10	«Перекидка»	0,4	
11	В стойке на руках поворот на 180°	0,4	
	СЛОЖНОСТЬ		
	ТЕХНИКА		
	ИТОГОВЫЙ БАЛЛ		

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2020-2021 учебный год

Практическая часть: Акробатическая комбинация мальчики 7 – 8 класс

Максимальный балл – 20

Испытание проводится в виде выполнения акробатической комбинации, которая имеет **строго обязательный характер** последовательного выполнения упражнений программы с возможностью выбора **только одного** элемента из каждой структурной группы указанной в таблице технических элементов.

Участник может выполнить элементы повышенной трудности (дополнительные элементы) **вставляя их в любую часть своей программы.**

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в комбинацию, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Перед началом выступления, участник представляет заполненный тарифный лист (Приложение 1) с указанием технических элементов включённых в программу и сложности упражнения (карточка заявленных элементов) в печатном виде для каждого члена жюри (3 экземпляра). В ячейке «сложность» указывается общая сумма стоимости упражнений. **Таблица выполняемых элементов должна быть строго на одном листе!**

Участники, не представившие тарифные листы, а также участники с тарифными листами, заполненными «от руки», не допускаются к выполнению упражнения. После выполнения комбинации тарифные листы остаются в судейской коллегии.

В случае пропуска элемента или изменения установленной последовательности выполнения элементов в соединениях участник получает сбавку 0,5 балла. При некорректном заполнении тарифного листа (несоответствие упражнения и стоимости, неправильная сумма сложности упражнения) участник наказывается сбавкой **3 балла.**

Выход за пределы дорожки (рекомендованный размер 14 х 2 м), оказанная при выполнении упражнения вербальная помощь сопровождающим лицом, наказывается сбавкой 1 балл.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке слитно, динамично, без неоправданных пауз. **При необходимости участник может поменять направление движения при выполнении комбинации или вставить связующие элементы.** Техника выполнения связующих элементов оценивается членами жюри. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Бригада жюри оценивает трудность выполненного упражнения (максимальная оценка 10,0) и технику исполнения (максимальная оценка 10,0). После выполнения комбинации оценка за сложность складывается с оценкой за технику и определяется окончательная оценка участника (*Пример: оценка за трудность 9,5 + оценка за технику 8,2 = окончательная оценка 17,7*). Максимальная оценка составляет 20,0 баллов.

№ п/п	Структурны е группы	Номер элемента	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1	Равновесия (держать 2 секунды)	1.1	Равновесие на одной, вторую согнуть вперёд руки в стороны, приставить ногу	0,4
		1.2	Шагом вперёд равновесие на одной «ласточка», приставить ногу	0,6
		1.3	Боковое равновесие, приставить ногу	0,7
		1.4	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз), приставить ногу	1,0
2	Кувырки вперёд	2.1	Кувырок вперёд в упор присев	0,4
		2.2	Кувырок вперёд прыжком в упор присев	0,7
		2.3	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны	0,7
		2.4	Кувырок вперед согнувшись, выпрямиться руки вверх	1,1
		2.5	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд	1,1
3	Стойки (держать 2 секунды)	3.1	Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперёд упор присев, встать	0,3
		3.2	Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, перекатом вперёд упор присев, встать	0,5
		3.3	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках	0,6
		3.4	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках	0,8
		3.5	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, сгибая-разгибая ноги выход в стойку на руках	1,2
4	Прыжки с изменением положения ног	4.1	Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка»)	0,6
		4.2	Прыжок вверх ноги врозь	0,6
		4.3	Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног "козлик"	0,6
		4.4	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног "ножницы"	0,8
		4.5	Прыжок вверх согнувшись ноги врозь	1,0
5	Равновесия в седах и упорах (держать 2 секунды)	5.1	Кувырок вперёд в сед ноги вместе руки в стороны, сед углом, сед с наклоном вперёд, разгибаясь кувырок назад в упор присев, встать	0,5
		5.2	Кувырок вперёд в сед ноги вместе руки в стороны, сед углом, кувырок назад согнувшись в упор присев, встать	0,7
		5.3	Кувырок вперёд в сед ноги вместе руки в стороны, упор углом ноги вместе, сед руки в стороны, кувырок назад согнувшись в упор присев, встать	1,0
6	Перевороты, поворот на одной ноге	6.1	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперёд	0,5
		6.2	Шагом вперед, поворот на одной на 360°, отводя свободную ногу назад	0,5

		6.3	Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,8
		6.4	Два переворота в сторону («колесо») (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,2
		6.5	Переворот в сторону с опорой на одну руку («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,2
7	Кувырки назад	7.1	Кувырок назад в упор присев	0,5
		7.2	Кувырок назад в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны, прыжком ноги вместе	0,7
		7.3	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,9
		7.4	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, выпрямиться	1,1
		7.5	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить), опуская ноги выпрямиться	1,5
8	Прыжки вверх с поворотом	8.1	Прыжок вверх с поворотом на 180°	0,4
		8.2	Прыжок вверх с поворотом на 360°	0,7
		8.3	Прыжок вверх с поворотом на 540°	1,0
МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ				9,0
УСЛОЖНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ)				
9	Перевороты	9	С 2 – 4 шагов разбега переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат»)	0,2
10	Перевороты	10	Темповой переворот вперёд или назад («фляк»)	0,4
11	Стойка на руках	11	В стойке на руках (обозначить) поворот на 180°	0,4
МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ				1,0
ОБЩИЙ МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ				10,0

Требования к выполнению элементов

№ п/п	Структурные группы	Номер элемента	Элементы и соединения
1	Равновесия (держат 2 секунды)	1.1	<i>Равновесие на одной, вторую согнуть вперёд</i> – опорная нога прямая, бедро согнутой ноги параллельно полу.
		1.2	<i>Равновесие на одной ноге «ласточка»</i> - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.
		1.3	<i>Боковое равновесие</i> – туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая.
		1.4	<i>Фронтальное равновесие с захватом</i> - пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону, опорная нога прямая.
2	Кувырки вперёд	2.1	<i>Кувырок вперёд</i> - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.
		2.2	<i>Кувырок вперёд прыжком</i> - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа, группировка.
		2.3	<i>Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны</i> - ноги прямые, без удара о пол при завершении, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице.
		2.4	<i>Кувырок вперёд согнувшись</i> - ноги прямые, без удара о ковёр при завершении.
		2.5	<i>Через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд в упор присев</i> – в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр.
3	Стойки (держат 2 секунды)	3.1	<i>Стойка на лопатках</i> - полностью выпрямленное вертикальное положение тела.
		3.2	<i>Стойка на лопатках без помощи рук</i> - полностью выпрямленное вертикальное положение тела, руки лежат на ковре.
		3.3	<i>Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках</i> – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, вертикальное положение тела.
		3.4	<i>Силой согнувшись, стойка на голове и руках</i> – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги вместе, вертикальное положение тела.
		3.5	<i>То же что 3.4, сгибая - разгибая ноги стойка на руках</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр.

4	Прыжки с изменением положения ног	4.1	<i>Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) «разножка»</i> - выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.
			<i>Прыжок вверх ноги врозь</i> - выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не менее 90°. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.
			<i>Прыжок со сменой согнутых ног «козлик»</i> - при смене согнутых ног бедро выше горизонтали, руки в стороны.
		4.2	<i>Прыжок со сменой ног «ножницы»</i> - смена прямых ног не ниже горизонтали, руки в стороны.
		4.3	<i>Прыжок вверх согнувшись ноги врозь</i> – ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.
5	Равновесия в упорах (держат 2 секунды)	5.1	<i>Кувырок вперёд в сед ноги вместе</i> – положение принимается без удара ног о ковёр. <i>Сед углом</i> - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, носки на уровне глаз. <i>Сед с наклоном</i> – руки и ноги прямые.
		5.2	<i>То же что и 5.1, кувырок назад согнувшись в упор присев</i> – кувырок выполняется из вертикального положения тела с прямыми ногами, постановка ног без удара. Наклон вперёд перед началом выполнения кувырка – ошибка невыполнения.
		5.3	<i>То же что и 5.2, Упор углом ноги вместе</i> - в упоре на руках (ладони касаются ковра) ноги прямые, пятки пола не касаются.
6	Перевероты, повороты на одной ноге	6.1	<i>Поворот на 360° сгибая свободную ногу вперёд</i> - повороты могут быть как открытые («плечом вперёд»), так и закрытые («плечом назад»), выполняются на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки произвольно. Свободная нога согнута вперед и прижата носком ступни к колену опорной ноги. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.
		6.2	<i>Поворот на 360° отводя свободную ногу назад</i> - повороты могут быть как открытые («плечом вперёд»), так и закрытые («плечом назад»), выполняются на носке, без подскоков, сохраняя строго вертикальное положение туловища, руки произвольно, свободная нога отводится на угол не менее 45°. Неполный поворот стопы на угол более

			чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.
		6.3	<i>Переворот в сторону «колесо»</i> - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа.
		6.4	<i>Два переворота в сторону «колесо» (слитно)</i> - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах. Два переворота выполняются слитно без остановок и потери темпа.
		6.5	<i>Переворот в сторону «колесо» с опорой на одну руку</i> , - при выполнении переворота прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа.
7	Кувырки назад	7.1	<i>Кувырок назад в упор присев</i> - плотная группировка, без касания коленями опоры.
		7.2	<i>Кувырок назад в стойку ноги врозь</i> - ноги прямые, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице.
		7.3	<i>Кувырок назад в упор стоя согнувшись</i> - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
		7.4	<i>Кувырок назад согнувшись</i> - ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.
		7.5	<i>Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору.
8	Прыжки вверх с поворотом	8.1 8.2 8.3	<i>Прыжок вверх с поворотом на 180°, 360°, 540°</i> - прыжки выполняются вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 20° - ошибка невыполнения.
УСЛОЖНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ)			
9	Перевороты	9	<i>«Рондат»</i> - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах; соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две ноги. Допускается выполнение с вальсета или разбега.
10	Перевороты	10	<i>Темповой переворот вперёд</i> - допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега, на одну или две ноги. Выполняется в конце комбинации после выполнения обязательных элементов. <i>Темповой переворот назад «фляк»</i> - допускается выполнение с места или рондата на одну или две ноги.
11	Стойка на руках	11	<i>В стойке на руках (обозначить) поворот на 180°</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела. Вернуться в И.П. допускается через кувырок вперёд. Отсутствие после поворота обозначение стойки, недоворот рук при завершении более 20° - ошибка невыполнения.

Тарифный лист

Шифр - _____

Номер элемент а	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)	Сбавки
1.1	Равновесие на одной, вторую согнуть вперёд	0,4	
1.2	«Ласточка»	0,6	
1.3	Боковое равновесие	0,7	
1.4	Фронтальное равновесие	1,0	
2.1	Кувырок вперёд	0,4	
2.2	Кувырок вперёд прыжком	0,7	
2.3	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	0,7	
2.4	Кувырок вперед согнувшись	1,1	
2.5	Стойка на руках, кувырок вперёд	1,1	
3.1	«Берёзка»	0,3	
3.2	«Берёзка» без помощи рук	0,5	
3.3	Силой, сгибая ноги, стойка на голове	0,6	
3.4	Силой, согнувшись, стойка на голове	0,8	
3.5	Силой, согнувшись, стойка на голове, стойка на руках	1,2	
4.1	Прыжок вверх ноги врозь «разножка»	0,6	
4.2	Прыжок верх ноги врозь	0,6	
4.3	«Козлик»	0,6	
4.4	«Ножницы»	0,8	
4.5	Прыжок вверх согнувшись ноги врозь	1,0	
5.1	Сед углом, сгибаясь-разгибаясь кувырок назад	0,5	
5.2	Сед углом, кувырок назад согнувшись	0,7	

5.3	Упор углом	1,0	
6.1	Поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу	0,5	
6.2	Поворот на одной на 360°, отводя свободную ногу	0,5	
6.3	«Колесо»	0,8	
6.4	Два «колеса» (слитно)	1,2	
6.5	«Колесо» с опорой на одну руку	1,2	
7.1	Кувырок назад	0,5	
7.2	Кувырок назад в стойку ноги врозь	0,7	
7.3	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	0,9	
7.4	Кувырок назад согнувшись	1,1	
7.5	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)	1,5	
8.1	Прыжок на 180°	0,3	
8.2	Прыжок на 360°	0,5	
8.3	Прыжок на 540°	0,8	
9	«Рондат»	0,2	
10	«Фляк»	0,4	
11	В стойке на руках поворот на 180°	0,4	
	СЛОЖНОСТЬ		
	ТЕХНИКА		
	ИТОГОВЫЙ БАЛЛ		

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2020-2021 учебный год

Практическая часть: Спортивные игры девочки и мальчики 7 - 8 класс

Оборудование.

Секундомер; баскетбольный щит с кольцом (высота кольца 305 см), гимнастический мат 1 х 2 м; 4 баскетбольных мяча (размер мяча №6); два волейбольных мяча; два футбольных мяча; два теннисных мяча, видеокамера (телефон), измерительная рулетка 5 м.

Расположение инвентаря (схема 1).

Баскетбольные мячи №1 и №2 расположены на расстоянии 3 м от центра баскетбольного кольца под 0° по отношению к баскетбольному щиту. Мячи №5 и №8 на расстоянии 1 м от края зоны «передач и бросков».

Размер зоны «передач и бросков» 2х2 м. Разметка наносится на расстоянии 4 м от центра баскетбольного кольца параллельно баскетбольному щиту.

Футбольные мячи №3 и №4 лежат на углах ближней стороны (относительно баскетбольного щита) зоны «передач и бросков».

Волейбольные мячи №6 и №7 лежат на углах дальней стороны (относительно баскетбольного щита) зоны «передач и бросков».

Мат (1 х 2 м) установлен вертикально на расстоянии 1м, от центра баскетбольного кольца, параллельно баскетбольному щиту.

Два теннисных мяча в руках у участника.

Мат прикреплѐн к стене по центру, относительно баскетбольного щита.

Средство видеозаписи напротив баскетбольного кольца на расстоянии 11 м.

Выполнение комбинации

Задание №1 – футбол

Участник находится перед линией старта, в каждой руке теннисный мяч.

По команде «Марш!», участник начинает движение, к мячу №3 и выполняет удар по воротам (мат 1 х 2 м) правой ногой, затем двигается к мячу №4 и выполняет удар по воротам (мат 1 х 2 м) левой ногой.

Допускается нанесение удара сначала по мячу №4, а затем по мячу №3.

Удар по воротам наносится любым удобным способом.

Задание №2 – метание теннисных мячей

После ударов по футбольным мячам, участник выполняет броски теннисных мячей в баскетбольный щит, последовательно правой и левой руками, из зоны «бросков и передач».

Баскетбольное кольцо и баскетбольная сетка являются частью мишени!

Первый бросок выполняется любой рукой.

Броски выполняются строго из зоны «передач и бросков».

Одновременный бросок двумя руками ЗАПРЕЩѐН!

Задание №3 – баскетбол

После выполнения метаний участник бежит к мячу №1, встаѐт перед мячом (лицом к кольцу), берѐт его и выполняет бросок в кольцо. Затем бежит к мячу №5, берѐт его, ведѐт к баскетбольному щиту и выполняет бросок в движении на два шага. После броска бежит к мячу №2, встаѐт перед мячом (лицом к кольцу), берѐт его и выполняет бросок в

кольцо. Затем бежит к мячу №8, берёт его, ведёт к баскетбольному щиту и выполняет бросок в движении на два шага.

Участник имеет право начать выполнение упражнения в другой последовательности (мяч №2, №8, №1, №5).

Во время броска по кольцу мячами №2 и №1 нельзя подходить ближе точки (линии, фишки ориентира и т.п.), на которой находился мяч.

Во время броска по кольцу мячами №2 и №1 техническая ошибка «пробежка» не оценивается!

Задание №4 – волейбол

Участник бежит к мячу №6, берёт его и последовательно выполняет связку из пяти передач двумя руками сверху (высота передачи 1 м). Затем выполняет волейбольную подачу (верхнюю или нижнюю), из зоны «передач и бросков», стараясь попасть мячом в баскетбольный щит. После выполнения подачи берёт мяч №7 и выполняет вторую волейбольную подачу (верхнюю или нижнюю) стараясь попасть мячом в баскетбольный щит.

Секундомер выключается, когда участник производит удар по мячу, выполняя вторую подачу.

Баскетбольное кольцо и баскетбольная сетка являются частью мишени!

Во время выполнения волейбольных подач, участник должен находиться в зоне «передач и бросков».

Высота передач над собой двумя руками сверху не ниже 1 м.

Начисление штрафных секунд

Задание №1 - футбол.

Штрафные секунды:

- касание мяча рукой - + 1 сек. за каждое касание;
- выполнение удара неуказанным способом по мячу №3 и №4 – +3сек.;
- непопадание в ворота (мат) после удара по мячу – + 3 сек.;
- невыполнение удара по воротам - +10 сек. за каждый невыполненный удар;
- невыполнение всего задания – + 30 сек.

Задание №2 – метание теннисных мячей

Штрафные секунды:

- выполнение метания не из зоны «передач и бросков» - + 3 сек. за каждый бросок;
- одновременный бросок двух мячей - + 5 сек.;
- непопадание в баскетбольный щит - + 3 сек.
- выполнение бросков одной рукой (два раза правой или левой) - + 3 сек.;

Задание №3 - баскетбол.

Штрафные секунды:

- технические ошибки при выполнении ведения мяча (пронос мяча, пробежка, двойное ведение и т.д.) – + 1 сек. за каждую ошибку;
- невыполнение элемента бросок в движении на два шага после ведения - +3 сек.;
- непопадание в кольцо мячом (№8, 5) – +3 сек.;
- непопадание в кольцо мячом (№1, 2) – +2 сек.;
- бросок по кольцу мячами (№1, 2) ближе точки броска (3 м) - +3 сек.;

- невыполнение ведения и броска в движении на два шага в одну из сторон – + 20 сек.

- невыполнение всего задания – + 40 сек.

Задание №4 - волейбол.

Штрафные секунды:

- технические ошибки при выполнении передач над собой - + 1 сек. за каждую ошибку;

- выполнение передачи над собой ниже высоты указанной в стандарте выполнения - + 1 сек. за каждую передачу;

- невыполнение связки из пяти передач – + 3 сек.;

- невыполнение передачи – +3 сек. за каждую;

- подача не из зоны «бросков и передач» – + 3 сек.;

- нижняя подача волейбольного мяча с руки (без подбрасывания) – + 3сек.;

- мяч после подачи не попал в баскетбольный щит – + 3 сек.;

- невыполнение одной подачи – + 10 сек.;

- невыполнение всего задания – + 40 сек.

Нарушением связки из пяти передач считается потеря мяча во время выполнения передач. Если участник, пытаясь сохранить мяч в воздухе, выполнил передачу снизу двумя руками, при этом продолжив выполнение связки, это не считается нарушением! Считаются только передачи, выполненные двумя руками сверху!

СХЕМА 1

