

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2020-2021 учебный год

Практическая часть: Акробатическая комбинация девушки 9-11 класс

Максимальный балл – 21

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 11,0) 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 21,0 балл.

№ 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	0,2
		1.2	Шагом вперёд равновесие на одной «ласточка», приставить ногу	0,4
		1.3	Боковое равновесие	0,4
		1.4	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз), приставить ногу	0,6
		1.5	Заднее равновесие	0,6
		1.6	Равновесие на одной, другую назад в «кольцо», с захватом одной или двумя руками	0,7
		1.7	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне плеча), приставить ногу	0,9
2	Кувырки вперёд	2.1	Кувырок вперёд в упор присев	0,2
		2.2	Кувырок вперёд прыжком в упор присев	0,4
		2.3	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны	0,6
		2.4	Кувырок вперед согнувшись, выпрямиться руки вверх, упор присев (при выполнении следующего элемента 3.5 остаться в стойке ноги вместе)	0,8
3	Стойки (держат 2 секунды)	3.1	Стойка на голове и руках согнув ноги, упор присев, встать руки в стороны	0,4
		3.2	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, упор присев, встать руки в стороны	0,5
		3.3	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, упор присев, встать руки в стороны	0,6
		3.4	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, согнуть ноги, выпрямляя выход в стойку на руках, кувырок вперёд в упор присев, встать руки в стороны	0,6+0,4
		3.5	Отставляя левую (правую) в сторону – упор стоя согнувшись ноги врозь, силой, согнувшись стойка на руках «спичаг» (обозначить).	1,2
		3.6	Отставляя левую (правую) в сторону – упор стоя согнувшись ноги врозь, силой, согнувшись стойка на руках «спичаг» (держат).	1,4
4	Кувырки вперёд через стойку на руках	4.1	Кувырок вперёд прыжком	0,3
		4.2	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд.	0,5
		4.3	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд через прямые руки в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны, выпрямляясь прыжком в стойку ноги вместе.	0,7

		4.4	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд согнувшись через прямые руки	0,9
		4.5	Махом одной и толчком другой стойка на руках (держать), кувырок вперёд согнувшись через прямые руки, встать, отставляя ногу в сторону руки вверх	1,1
5	Равновесия в упорах (держать 2 секунды)	5.1	Лечь на спину, мост, поворот влево (вправо) кругом в упор присев, встать	0,3
		5.2	Отставить ногу в сторону руки вверх, наклоном назад мост, встать	0,5
		5.3	Отставить ногу в сторону руки вверх, наклоном назад мост с опорой на одну ногу, вторую вверх, встать	0,7
6	Прыжки с изменением положения ног	6.1	Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка»)	0,4
		6.2	Прыжок вверх ноги врозь	0,4
		6.3	Прыжок касаясь (нога назад прямая, бедро на уровне горизонтали)	0,5
		6.4	Прыжок, сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак»)	0,6
		6.5	Прыжок, сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») с поворотом на 180°	0,8
		6.6	Прыжок шагом	0,9
		6.7	Прыжок, сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») с поворотом на 360°	1,1
7	Перевороты	7.1	Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,3
		7.2	Два переворота в сторону («колесо») (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,6
		7.3	Переворот в сторону с опорой на одну руку («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,6
		7.4	Переворот в сторону («колесо»), переворот в сторону с опорой на одну руку («колесо») (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,8
		7.5	Переворот в сторону с опорой на одну руку («колесо»), переворот в сторону («колесо») (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,8
		7.6	Переворот в сторону с опорой на правую (левую) руку («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот в сторону движения, переворот в сторону с опорой на левую (правую) руку («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
8	Кувырки назад	8.1	Кувырок назад в упор присев	0,2
		8.2	Кувырок назад в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны, прыжком ноги вместе, упор присев	0,3
		8.3	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться, упор присев	0,4

		8.4	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, выпрямиться, прыжком в стойку ноги вместе, упор присев	0,6
		8.5	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить), опуская ноги выпрямиться, упор присев	0,8
		8.6	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить), опуская ноги выпрямиться, упор присев	1,0
		8.7	Кувырок назад в стойку на руках (держать), опуская ноги выпрямиться, упор присев	1,2
9	Прыжки вверх с поворотом	9.1	Прыжок вверх с поворотом на 360°	0,3
		9.2	Прыжок вверх с поворотом на 540°	0,5
		9.3	Прыжок вверх с поворотом на 720°	0,8
<u>МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ</u>				<u>9,0</u>
УСЛОЖНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ)				
10	Перевороты	10	С 2 – 4 шагов разбега переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат»)	0,2
11	Перевороты	11	Медленный переворот вперёд или назад («перекидка»)	0,3
12	Стойка на руках	12	В стойке на руках (обозначить) поворот на 180°	0,3
		12	В стойке на руках (обозначить) поворот на 360°	0,5
13	Перевороты	13	Темповой переворот вперёд или назад («фляк»)	0,4
14	Сальто	14	Сальто вперёд или назад в группировке	0,6
<u>МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ</u>				<u>2,0</u>
<u>ОБЩИЙ МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ</u>				<u>11,0</u>

Требования к выполнению элементов

№ п/п	Структурные группы	Номер элемента	Элементы и соединения
1	Равновесия (держать 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.
		1.5	<i>Заднее равновесие</i> - туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая.
		1.6	<i>Равновесие на одной, с захватом ноги сзади</i> - туловище вертикально, бедро без разворота наружу (стопа, носком в потолок), горизонтально, опорная нога прямая. Допускается захват одной и двумя руками. При захвате одной рукой, вторую вперёд.
		1.7	<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.
3	Стойки (держать 2 секунды)	3.1	<i>Стойка на голове согнув ноги</i> – при выходе в стойку допускается отталкивание ногами от опоры, ноги согнуты, бедра параллельно полу.
		3.2	<i>Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках</i> - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, вертикальное положение тела.
		3.3	<i>Силой согнувшись, стойка на голове и руках</i> - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги вместе, вертикальное положение тела.

		3.4	<i>То же что 3.3. Со стойки на голове и руках, сгибая - разгибая ноги выход в стойку на руках - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр.</i>
		3.5	<i>Силой, согнувшись стойка на руках «стичаг» (обозначить) - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры и сгибания рук, ноги врозь или вместе.</i>
		3.6	<i>То же что 3.5, держать 2 сек.</i>
4	Кувырки вперёд через стойку на руках	4.1	<i>Кувырок вперёд прыжком - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа, группировка.</i>
		4.2	<i>Через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд в упор присев – в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр.</i>
		4.3	<i>Через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд через прямые руки в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок через прямые руки в стойку ноги врозь без удара о ковёр при завершении, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице.</i>
		4.4	<i>Через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд согнувшись через прямые руки - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок через прямые руки в стойку без удара о ковёр при завершении.</i>
		4.5	<i>Через стойку на руках (<u>держат</u>) кувырок вперёд согнувшись через прямые руки - в стойке на руках вертикальное положение тела <u>не менее 2 секунд</u>, кувырок через прямые руки в стойку без удара о ковёр при завершении.</i>
5	Равновесия в упорах (держат 2 секунды)	5.1	<i>Мост - руки и ноги прямые, кисти рук и плечи образуют вертикальную линию. Поворот кругом – во время поворота колени не касаются опоры.</i>
		5.2	<i>Мост - руки и ноги прямые, кисти рук и плечи образуют вертикальную линию.</i>
		5.3	<i>Мост с опорой на одну ногу - свободная нога прямая поднята вертикально, руки прямые.</i>
6	Прыжки с изменением положения ног	6.1	<i>Прыжок вверх ноги врозь правой (левой) «разножка» - 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>
		6.2	<i>Прыжок вверх ноги врозь - выполняется строго с вертикальным положением тела, ноги разведены на угол не</i>

			менее 90°. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.
		6.3	<i>Прыжок касаясь</i> - туловище вертикально, носок согнутой ноги касается бедра прямой ноги назад, бедро прямой ноги на уровне горизонтали, приземление через одну ногу с приставлением другой. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.
		6.4	«Казак» - выполняется с вертикальным положением тела, свободная нога прямая и поднята вперед горизонтально или выше.
		6.5	«Казак» с поворотом на 180° - то же что 8.4, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.
		6.6	<i>Прыжок шагом</i> - исполняется шагом одной ногой вперед с прыжком на нее и одновременным отведением другой ноги назад. Слегка прогнуться в грудной части позвоночника, ноги разведены в «шпагат». Допускается выполнение с 2-4 шагов разбега.
		6.7	«Казак» с поворотом на 360° - то же что 8.4, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.
7	Перевороты	7.1	<i>Переворот в сторону «колесо»</i> - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа.
		7.2	<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.
		7.3	<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.
		7.4	То же что 9.1 и 9.3. Два переворота выполняются слитно без остановок и потери темпа.
		7.5	То же что 9.3 и 9.1. Два переворота выполняются слитно без остановок и потери темпа.
		7.6	То же что 9.3. Элементы выполняются последовательно на правую и левую руку (левую, правую руку). Не допускается выполнение двух переворотов на одну руку.
8	Кувырки	8.1	<i>Кувырок назад в упор присев</i> - плотная группировка, без касания коленями опоры.

	назад	8.2	<i>Кувырок назад в стойку ноги врозь</i> - ноги прямые, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице.
		8.3	<i>Кувырок назад в упор стоя согнувшись</i> - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
		8.4	<i>Кувырок назад согнувшись</i> - ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.
		8.5	<i>Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору.
		8.6	<i>Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить)</i> - ноги прямые и вместе, в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору.
		8.7	<i>Кувырок назад в стойку на руках (держать)</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела <u>не менее 2 секунд</u> , мягкая, без удара постановка ног на опору.
9	Прыжки вверх с поворотом	9.1 9.2 9.3	<i>Прыжок вверх с поворотом на 360°, 540°, 720°</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)			
10	Перевороты	10	<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.
11	Перевороты	11	<i>Медленный переворот вперёд или назад «перекидка»</i> - допускается выполнение на одну или две ноги, а также со сменой ног при прохождении стойки на руках.
12	Стойка на руках	12.1	<i>В стойке на руках (обозначить) поворот на 180° и 360°</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела. Вернуться в И.П. допускается через кувырок вперёд.
		12.2	Отсутствие после поворота обозначение стойки, недоворот рук при завершении более 20° - ошибка невыполнения.
13	Перевороты	13	<i>Темповой переворот вперёд</i> - допускается выполнение с вальсета или разбега, на одну или две ноги. <i>Темповой переворот назад «фляк»</i> - допускается выполнение на одну или две ноги.
14	Сальто	14	<i>Сальто вперёд или назад</i> - допускается выполнение с разбега или переворота вперёд (назад), приземление без потери равновесия.

Тарифный лист

Шифр - _____

Номер элемента	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)	Сбавки
1.1	Равновесие на одной, вторую согнуть вперёд	0,2	
1.2	«Ласточка»	0,4	
1.3	Боковое равновесие	0,4	
1.4	Фронтальное равновесие с захватом	0,6	
1.5	Заднее равновесие	0,6	
1.6	Равновесие на одной «кольцо»	0,7	
1.7	Фронтальное равновесие	0,9	
2.1	Кувырок вперёд	0,2	
2.2	Кувырок вперёд прыжком	0,4	
2.3	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	0,6	
2.4	Кувырок вперед согнувшись	0,8	
3.1	Стойка на голове согнув ноги	0,4	
3.2	Силой, сгибая ноги, стойка на голове	0,5	
3.3	Силой, согнувшись, стойка на голове	0,6	
3.4	Силой, согнувшись, стойка на голове.	0,6	
	Разгибая руки, стойка на руках	0,4	
3.5	«Спичаг» (обозначить)	1,2	
3.6	«Спичаг» (держат)	1,4	
4.1	Кувырок вперёд прыжком	0,3	
4.2	Стойка на руках, кувырок вперёд	0,5	
4.3	Стойка на руках, кувырок через прямые руки, в стойку ноги врозь	0,7	
4.4	Стойка на руках, кувырок согнувшись через прямые руки	0,9	
4.5	Стойка на руках (<u>держат</u>), кувырок согнувшись через	1,1	

	прямые руки		
5.1	Мост из положения лёжа	0,3	
5.2	Мост	0,5	
5.3	Мост с опорой на одну ногу	0,7	
6.1	Прыжок вверх ноги врозь «разножка»	0,4	
6.2	Прыжок верх ноги врозь	0,4	
6.3	Прыжок касаясь	0,5	
6.4	«Казак»	0,6	
6.5	«Казак» с поворотом на 180°	0,8	
6.6	Прыжок шагом	0,9	
6.7	«Казак» с поворотом на 360°	1,1	
7.1	«Колесо»	0,3	
7.2	Два «колеса» (слитно)	0,6	
7.3	«Колесо» с опорой на одну руку	0,6	
7.4	«Колесо», «колесо» с опорой на одну руку (слитно)	0,8	
7.5	«Колесо» с опорой на одну руку, «колесо» (слитно)	0,8	
7.6	«Колесо» с опорой на левую (правую) руку, «колесо» с опорой на правую (левую) руку	1,0	
8.1	Кувырок назад	0,2	
8.2	Кувырок назад в стойку ноги врозь	0,3	
8.3	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	0,4	
8.4	Кувырок назад согнувшись	0,6	
8.5	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)	0,8	
8.6	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить)	1,0	
8.7	Кувырок назад в стойку на руках (держать)	1,2	
9.1	Прыжок на 360°	0,3	
9.2	Прыжок на 540°	0,5	
9.3	Прыжок на 720°	0,8	

10	«Рондат»	0,2	
11	«Перекидка»	0,3	
12.1	В стойке на руках поворот на 180°	0,3	
12.2	В стойке на руках поворот на 360°	0,5	
13	Переворот, «фляк»	0,4	
14	Сальто	0,6	
		СЛОЖНОСТЬ	
		ТЕХНИКА	
		ИТОГОВЫЙ БАЛЛ	

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2020-2021 учебный год

Практическая часть: Акробатическая комбинация юноши 9-11 класс

Максимальный балл – 21

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 15,0) 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 25,0 балла.

№ 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	0,2
		1.2	Шагом вперёд равновесие на одной «ласточка», приставить ногу	0,4
		1.3	Боковое равновесие, приставить ногу	0,5
		1.4	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеч), приставить ногу	0,7
		1.5	Заднее равновесие	0,8
		1.6	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне плеч), приставить ногу	1,0
2	Кувырки вперёд	2.1	Кувырок вперёд в упор присев	0,2
		2.2	Кувырок вперёд прыжком в упор присев	0,4
		2.3	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны	0,6
		2.4	Кувырок вперед согнувшись, выпрямиться руки вверх, упор присев (при выполнении следующего элемента 3.3 остаться в стойке ноги вместе)	0,8
3	Стойки (держат 2 секунды)	3.1	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках	0,3
		3.2	Силой, согнувшись, стойка на голове и руках	0,5
		3.3	Отставляя левую (правую) в сторону – упор стоя согнувшись ноги врозь, силой, согнувшись стойка на руках «спичаг» (обозначить) (далее участник переходит к выполнению элементов группы 5)	1,3
		3.4	Отставляя левую (правую) в сторону – упор стоя согнувшись ноги врозь, силой, согнувшись стойка на руках «спичаг» (держат) (далее участник переходит к выполнению элементов группы 5)	1,5
4	Стойки (обозначить)	4.1	Силой, опуститься в упор лежа, прыжком в упор присев	0,2
		4.2	Согнуть ноги, выпрямляя выход в стойку на руках, кувырок вперёд в упор присев, встать руки в стороны	0,4
		4.3	Силой, стойка на руках, кувырок вперёд в упор присев, встать руки в стороны	0,6
5	Кувырки вперёд через стойку на руках	5.1	Кувырок вперёд прыжком	0,2
		5.2	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд в упор присев, встать	0,4
		5.3	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд через прямые руки в стойку	0,5

			ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны, прыжком в стойку ноги вместе	
		5.4	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд согнувшись через прямые руки, встать	0,7
		5.5	Махом одной и толчком другой стойка на руках (держать), кувырок вперёд согнувшись через прямые руки, встать	1,0
6	Прыжки с изменением положения ног	6.1	Прыжок вверх ноги врозь	0,3
		6.2	Прыжок вверх согнувшись ноги врозь	0,5
		6.3	Прыжок вверх согнувшись	0,7
		6.4	Прыжок согнувшись ноги врозь в упор лёжа («Шушунова»), упор присев, встать	1,0
7	Перевороты	7.1	Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,3
		7.2	Два переворота в сторону («колесо») (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,6
		7.3	Переворот в сторону с опорой на одну руку («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,6
		7.4	Переворот в сторону («колесо»), переворот в сторону с опорой на одну руку («колесо») (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,8
		7.5	Переворот в сторону с опорой на одну руку («колесо»), переворот в сторону («колесо») (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,8
		7.6	Переворот в сторону с опорой на правую (левую) руку («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот в сторону движения, переворот в сторону с опорой на левую (правую) руку («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
8	Кувырки назад	8.1	Кувырок назад в упор присев	0,2
		8.2	Кувырок назад в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны, прыжком ноги вместе	0,3
		8.3	Из упора присев кувырок назад в упор стоя согнувшись, упор присев	0,4
		8.4	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, выпрямиться, упор присев	0,5
		8.5	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить), опуская ноги выпрямиться, упор присев	0,6

		8.6	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить), опуская ноги выпрямиться, упор присев	0,7
		8.7	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках через прямые руки (обозначить), опуская ноги выпрямиться, упор присев	0,9
		8.8	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках через прямые руки (держать), опуская ноги выпрямиться, упор присев	1,1
9	Прыжки вверх с поворотом	9.1	Прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5
		9.2	Прыжок вверх с поворотом на 540°	0,7
		9.3	Прыжок вверх с поворотом на 720°	1,0
<u>МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ</u>				<u>9,0</u>
УСЛОЖНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ)				
10	Перевороты	10	С 2 – 4 шагов разбега переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат»)	0,3
11	Стойки	11.1	В стойке на руках (обозначить) поворот на 180°	0,4
		11.2	В стойке на руках (обозначить) поворот на 360°	0,6
12	Перевороты	12	Темповой переворот вперёд или назад («фляк»)	0,5
13	Сальто	13.1	Сальто вперёд или назад в группировке	0,5
		13.2	Сальто согнувшись вперёд или назад	0,6
<u>МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ</u>				<u>2,0</u>
<u>ОБЩИЙ МАКСИМАЛЬНЫЙ БАЛЛ</u>				<u>11,0</u>

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.
		1.5	<i>Заднее равновесие</i> - туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая.
		1.6	<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.
3	Стойки (держат 2 секунды)	3.1	<i>Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках</i> – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, вертикальное положение тела.
		3.2	<i>Силой согнувшись, стойка на голове и руках</i> – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, ноги вместе, вертикальное положение тела.
		3.3	<i>Силой, согнувшись стойка на руках «сичаг»</i> - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры и сгибания рук, ноги врозь или вместе.
		3.4	То же что 3.3, держать 2 сек.
4	Стойки	4.1	<i>Силой, опуститься в упор лежа</i> - плавный переход из стойки в упор лёжа, без удара об опору.
		4.2	<i>Со стойки на голове и руках, сгибая - разгибая ноги выход в стойку на руках</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр.

		4.3	<i>Со стойки на голове и руках, силой выход в стойку на руках - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр.</i>
5	Кувырки вперёд через стойку на руках	5.1	<i>Кувырок вперёд прыжком - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа, группировка.</i>
		5.2	<i>Через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд в упор присев – в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок в упор присев без удара о ковёр.</i>
		5.3	<i>Через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд через прямые руки в стойку ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись руки в стороны - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок через прямые руки в стойку ноги врозь без удара о ковёр при завершении, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице.</i>
		5.4	<i>Через стойку на руках (обозначить) кувырок вперёд согнувшись через прямые руки - в стойке на руках вертикальное положение тела, кувырок через прямые руки в стойку без удара о ковёр при завершении.</i>
		5.5	<i>Через стойку на руках (<u>держат</u>) кувырок вперёд согнувшись через прямые руки - в стойке на руках вертикальное положение тела <u>не менее 2 секунд</u>, кувырок через прямые руки в стойку без удара о ковёр при завершении.</i>
6	Прыжки с изменением положения ног	6.1	<i>Прыжок вверх ноги врозь - выполняется строго с вертикальным положением тела, прямые ноги разведены на угол не менее 90°. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.</i>
		6.2	<i>Прыжок вверх согнувшись ноги врозь – ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.</i>
		6.3	<i>Прыжок вверх согнувшись - ноги вместе в горизонтальной плоскости. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.</i>
		6.4	<i>Прыжок согнувшись ноги врозь в упор лёжа «Шушунова» - при приземлении отсутствие удара о пол и касания ковра корпусом. Отталкивание может быть, как с двух ног с места, так и с небольшого подскока.</i>

7	Перевороты	7.1	<i>Переворот в сторону «колесо»</i> - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа.
		7.2	<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.
		7.3	<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.
		7.4	То же что 9.1 и 9.3. Два переворота выполняются слитно без остановок и потери темпа.
		7.5	То же что 9.3 и 9.1. Два переворота выполняются слитно без остановок и потери темпа.
		7.6	То же что 9.3. Элементы выполняются последовательно на правую и левую руку (левую, правую руку). Не допускается выполнение двух переворотов на одну руку.
8	Кувырки назад	8.1	<i>Кувырок назад в упор присев</i> - плотная группировка, без касания коленями опоры.
		8.2	<i>Кувырок назад в стойку ноги врозь</i> - ноги прямые, туловище параллельно полу с прогибом в пояснице.
		8.3	<i>Кувырок назад в упор стоя согнувшись</i> - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
		8.4	<i>Кувырок назад согнувшись</i> - ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.
		8.5	<i>Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)</i> - в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору.
		8.6	<i>Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить)</i> – ноги прямые и вместе, в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору.
		8.7	<i>Кувырок назад согнувшись в стойку на руках через прямые руки (обозначить)</i> - то же что 10.6. Выход в стойку через согнутые руки – ошибка невыполнения.
		8.8	<i>Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (держат) через прямые руки</i> – ноги прямые и вместе, в стойке на руках вертикальное положение тела <u>не менее 2 секунд</u> , мягкая, без удара постановка ног на опору. Выход в стойку через согнутые руки – ошибка невыполнения.
9	Прыжки вверх с поворотом	9.1 9.2 9.3	<i>Прыжок вверх с поворотом на 360°, 540°, 720°</i> - прыжки выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

			ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ
10	Перевороты	10	«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.
11	Стойки	11.1	В стойке на руках (обозначить) поворот на 180° и 360° - в стойке на руках вертикальное положение тела. Вернуться в И.П. допускается через кувырок вперёд.
		11.2	Отсутствие после поворота обозначение стойки, недоворот рук при завершении более 20° - ошибка невыполнения.
12	Перевороты	12	Темповой переворот вперёд - допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега, на одну или две ноги. Выполняется в конце комбинации после выполнения обязательных элементов. Темповой переворот назад «фляк» - допускается выполнение с места или рондата на одну или две ноги.
13	Сальто	13.1	Сальто вперёд или назад - допускается выполнение с 2-3 шагов разбега или переворота вперёд (назад), приземление без потери равновесия.
		13.2	Сальто согнувшись вперёд или назад - допускается выполнение с 2-3 шагов разбега или переворота вперёд (назад), вращение с прямыми ногами, приземление без потери равновесия.

Тарифный лист

Шифр - _____

Номер элемента	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)	Сбавки
1.1	Равновесие на одной, вторую согнуть вперёд	0,2	
1.2	«Ласточка»	0,4	
1.3	Боковое равновесие	0,5	
1.4	Фронтальное равновесие с захватом	0,7	
1.5	Заднее равновесие	0,8	
1.6	Фронтальное равновесие	1,0	
2.1	Кувырок вперёд	0,2	
2.2	Кувырок вперёд прыжком	0,4	
2.3	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	0,6	
2.4	Кувырок вперед согнувшись	0,8	
3.1	Силой, сгибая ноги, стойка на голове	0,3	
3.2	Силой, согнувшись, стойка на голове	0,5	
3.3	«Спичаг» (обозначить)	1,3	
3.4	«Спичаг» (держат)	1,5	
4.1	Силой, опуститься в упор лёжа	0,2	
4.2	Сгибая, разгибая ноги, стойка на руках	0,4	
4.3	Силой, стойка на руках	0,6	
5.1	Кувырок вперёд прыжком	0,2	
5.2	Стойка на руках, кувырок вперёд	0,4	
5.3	Стойка на руках, кувырок через прямые руки, ноги врозь	0,5	
5.4	Стойка на руках, кувырок согнувшись через прямые руки	0,7	
5.5	Стойка на руках (<u>держат</u>), кувырок согнувшись через прямые руки	1,0	
6.1	Прыжок вверх ноги врозь	0,3	
6.2	Прыжок вверх согнувшись ноги врозь	0,5	

6.3	Прыжок вверх согнувшись ноги вместе	0,7	
6.4	Прыжок «Шушунова»	1,0	
7.1	«Колесо»	0,3	
7.2	Два «колеса» (слитно)	0,6	
7.3	«Колесо» с опорой на одну руку	0,6	
7.4	«Колесо», «колесо» с опорой на одну руку (слитно)	0,8	
7.5	«Колесо» с опорой на одну руку, «колесо» (слитно)	0,8	
7.6	«Колесо» с опорой на левую (правую) руку, «колесо» с опорой на правую (левую) руку	1,0	
8.1	Кувырок назад	0,2	
8.2	Кувырок назад в стойку ноги врозь	0,3	
8.3	Кувырок назад в упор стоя согнувшись	0,4	
8.4	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись	0,5	
8.5	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)	0,6	
8.6	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить)	0,7	
8.7	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках через прямые руки (обозначить)	0,9	
8.8	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (<u>держат</u>) через прямые руки	1,1	
9.1	Прыжок на 360°	0,5	
9.2	Прыжок на 540°	0,7	
9.3	Прыжок на 720°	1,0	
10	«Рондат»	0,3	
11.1	В стойке на руках поворот на 180°	0,4	
11.2	В стойке на руках поворот на 360°	0,6	
12	Переворот, «фляк»	0,5	
13.1	Сальто	0,5	
13.2	Сальто согнувшись	0,6	
	СЛОЖНОСТЬ		
	ТЕХНИКА		
	ИТОГОВЫЙ БАЛЛ		

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре 2020-2021 учебный год

Практическая часть: Спортивные игры девушки и юноши 9 - 11 класс

Оборудование.

Секундомер; баскетбольный щит с кольцом (высота кольца 305 см), гимнастический мат 1 х 2 м; 4 баскетбольных мяча (девочки - размер мяча №6; юноши - размер мяча №7); 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 3,5 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 зоны «передач и бросков» наносится на расстоянии 5 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».

Два теннисных мяча в руках у участника.

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

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 ЗАПРЕЩЁН!

Задание №3 – баскетбол

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

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

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 шести передач над собой, чередуя способ выполнения (двумя руками сверху, двумя руками снизу). Затем выполняет нижнюю прямую подачу, из зоны «передач и бросков», стараясь попасть мячом в баскетбольный щит. После выполнения подачи берёт мяч №7 и выполняет верхнюю прямую подачу, из зоны «передач и бросков», стараясь попасть 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 снизу не ниже уровня головы, 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;
- ведение мяча не той рукой, которая указана в требованиях к стандарту выполнения движений – + 1 сек. за каждый удар;
- невыполнение элемента бросок в движении на два шага после ведения - +3 сек.;

- бросок в движении на два шага не той рукой, которая указана в требованиях (слева – левой, справа – правой) - + 3 сек.;
- непопадание в кольцо мячом (№5,8) – +3 сек.;
- непопадание в кольцо мячом (№1,2) – +2 сек.;
- бросок по кольцу мячами (№1, 2) ближе точки броска (3,5 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 шести передач – + 3 сек.;
- невыполнение передачи – +3 сек. за каждую;
- подача не из зоны «передач и бросков» – + 3 сек.;
- выполнение подачи неуказанным способом - + 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 шести передач считается потеря мяча во время выполнения передач. Если участник дважды выполнил передачу над собой одним способом (дважды сверху) сохранив мяч в воздухе и продолжив выполнение связки, это не считается нарушением!

СХЕМА 1

