

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре

Муниципальный этап

2023\2024 учебный год

Практическое испытание

7-8 классы

ГИМНАСТИКА

Девочки 7 – 8 класс

№	Содержание	Методические указания	Баллы
1	И.П. - Основная стойка	Ноги вместе, руки вниз	
2	Шаги на полупальцах (4 шага) – четвертым шагом подставить ногу в деми-плие в 3 позицию стоп, руки на пояс (0,5) Прыжки вверх со сменой ног через деми – плие в 3 позиции стоп, руки на пояс (1,0)	Шаги выполняются с оттянутых стоп и на прямых ногах (Всего - 4 шага). (Если не хватает 1 шага – элемент не засчитан) Прыжки: В полете ноги прямые, стопы оттянуты. Выполнять поочередно правая спереди, потом левая (или наоборот). Всего – 4 прыжка. (Если не хватает 1 прыжка – элемент не засчитан)	0,5 + 1,0
3	Шаг вперед, руки в стороны, равновесие «Ласточка» - фиксация 3 сек.	Шаг с носка, ноги прямые. Ласточка – ноги прямые, стопа оттянута, руки в стороны прямые. Нога выше 90° - без сбавки 90° - 0,3 Ниже 90° - элемент не засчитан Если нет фиксации - элемент не засчитан	1,0
4	Из «Ласточки» перевести руки вперед и уйти в кувырок вперед в группировке в упор присев.	Отсутствие группировки 0,3	1,0

5	Кувырок вперед в группировке в упор присев(0,5), прыжком через упор на руки полушпагат, руки в стороны (0,5) – фиксация 3 сек.	Отсутствие группировки 0,3 Полушпагат: нога и руки прямые, стопы оттянуты Если нет фиксации - элемент не засчитан	0,5 + 0,5
6	Через упор на руки и колено, махом ногой - упор присев, лечь на спину.	Мах прямой ногой – min - 90° Лежа на спине, руки и ноги прямые, носки оттянуты	0,5
7	«Мост» - фиксация 3 сек. (1.0); Из «Моста» поворот в упор присев (0,5); Два кувырка назад в упор присев (1,0) - фиксация 1 сек.; Встать в стойку руки вверх.	«Мост» - ноги и руки прямые, ноги вместе, плечи на уровне кистей. Если нет фиксации - элемент не засчитан. Касание коленями пола – 0,3 Отсутствие группировки – 0,3 Падение на колени – 0,3	1,0 + 0,5 + 1,0
9	Переворот боком «Колесо» с поворотом на 90° по направлению движения, встать в стойку руки вверх	Ноги и руки прямые, стопы оттянуты	1,5
10	Соскок: Из стойки руки вверх, отвести руки назад в позу пловца, прыжок прогнувшись, руки вверх.	В полете ноги и руки прямые, стопы оттянуты. Руки и ноги должны быть отведены назад. (Обязательно должен просматриваться прогиб в спине) Приземление без шагов. Прыжок с прямой спиной – элемент не засчитан.	1,0
	Итого		10 баллов

Мальчики 7 – 8 класс

№	Содержание	Методические указания	Баллы
1.	Подъем на носки, руки вперед, в стороны		0.3.
2.	Стойка на одной ноге, вторая вперед на 90 градусов (равновесие) - Фиксировать. Отводя ногу через сторону назад, кувырок вперед в сед углом руки в стороны - фиксировать.	Движение выполняется слитно, без постановки ноги. Касание ногами ковра - элемент не засчитан. Фиксация - не менее 3 секунд.	0.3 + 0.2 + 0.5
3.	Сед на одну пятку, поднимание в стойку на одном колене, руки в стороны - обозначить.	Обозначить не менее 1 секунды.	0.1 + 0.1.
4.	Поднимаясь в стойку ноги врозь правой/левой, руки в стороны, шаг вперед, прыжок вверх с подниманием одной ноги вперед на 90 градусов и приведением другой со сгибанием назад (пистолетик), шаг не опорной ногой вперед с поворотом на 180 градусов, руки вверх.	Выполняется слитно, без потери темпа движения упражнения.	0.7 + 0.1.
5.	Опускание в упор стоя согнувшись, кувырок назад ноги вместе в упор присев, слитно из упора присев кувырок назад ноги врозь в широкую стойку ноги врозь, руки вперед.	Выполняется слитно, без потери темпа движения упражнения.	0.1 + 0.3 + 0.3.
6.	Прыжком - положение упор присев, слитно, прыжком - положение упор лежа на согнутых, руках, толчком - положение разноименный упор - фиксировать. Приставляя ногу поворот на 180 градусов в упор лежа сзади, слитно, поворот на 180 градусов в упор лежа.	Выполняется слитно, без потери темпа движения упражнения. Фиксация - не менее 3 секунд.	(0.1 + 0.1 + 0.5) + (1.0 + 0.2 + 0.1.)

7.	<p>Прогибаясь с касанием бедер, толчком двумя - упор стоя согнувшись, прыжок с поворотом на 180-градусов в ОС.</p>	<p>Отсутствие прогибания - элемент не засчитан. Отталкивание одной ногой или ногами поочередно - элемент не засчитан</p>	0.5. + 0.2.
8.	<p>Батман с подъемом рук вверх, махом ногой назад с поворотом на 180 градусов, с круговым движением рук через одну сторону в положение - стойка на одной ноге, вторая вперед на 90 градусов руки вверх - обозначить</p>	<p>Батман ниже 90 градусов - элемент не засчитан. Недоворот более чем на 20 градусов - элемент не засчитан. Постановка ноги с последующей опорой на нее во время поворота - элемент не засчитан. Обозначить не менее 1 секунды.</p>	0.5. + 1.0.+ 0.5.
9.	<p>Переворот одной, толчком другой (колесо), слитно длинный кувырок вперед в упор присев, слитно, прыжок вверх ноги врозь руки в стороны («звездочка»), приземление обозначить.</p>	<p>Выполняется слитно, без потери темпа движения упражнения. Обозначить не менее 1 секунды.</p>	1.0. + 1.0 +0.3.
	Итого		10 баллов