

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**  
**Муниципальный этап**  
**2023-2024 учебный год**  
**Практический тур**

**ГИМНАСТИКА**

**Юноши 7-8 класс**

№	И.П.- основная стойка	баллы
1.	Шагом правой/левой вперед переднее равновесие («ласточка»), руки в стороны (держать) - приставить ногу в И.п.	<b>1,0</b>
2.	Упор присев - кувырок вперед в группировке - кувырок вперед в стойку на лопатках - перекат вперед в сед углом, руки в стороны (держать) - наклон вперед, руки вверх (держать)	<b>0,5</b> <b>0,5</b> <b>0,5</b> <b>0,5</b>
3.	Кувырок назад - кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь	<b>1,5</b>
4.	Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны - силой сгибая ноги, стойка на голове и руках (держать) - сгибая ноги, упор присев – встать, руки в стороны	<b>1,5</b>
5.	Шагом правой/левой вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед «козлик» (бедро выше 90°), руки в стороны	<b>0,5</b>
6.	Махом одной толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу, поворот на 90° лицом по направлению движения	<b>1,5</b>
7.	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°.	<b>1,0</b> <b>1,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>10,0</b>

**Девушки 7- 8класс**

№	И.П.- основная стойка	баллы
1.	Шагом правой/левой вперед переднее равновесие («ласточка»), руки в стороны (держать) - приставить ногу в И.п.	<b>1,0</b>
2.	Шагом правой/левой вперед, прыжок со сменой согнутых ног вперед «козлик» (бедро выше 90°), руки в стороны – шагом правой/левой вперед, прыжок со сменой прямых ног «ножницы» (бедро выше 90°), руки в стороны	<b>1,0</b>
3.	Упор присев - кувырок вперед в стойку на лопатках (держать)	<b>1,0</b>
4.	Перекат вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх, (держать)	<b>0,5</b>
5.	Лечь на спину - «мост» из положения лежа (держать) - поворот направо (налево) кругом в упор присев.	<b>1,0+ 0,5</b>
6.	Кувырок назад - кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, прыжком принять И.п. (основная стойка).	<b>1,0+1,0</b>
7.	Махом одной, толчком переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу, поворот на 90° лицом по направлению движения	<b>1,0</b>
8.	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°	<b>1,0+1,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>10,0</b>

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши 7-8 классы

Бег на 1000 м

Девушки 7-8 классы

Бег на 500 м