

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.	1,0
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)	0,5 0,5 0,5 0,5
3.	Кувырок назад - кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь	1,5
4.	Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны - силой сгибая ноги, стойка на голове и руках (держать) - сгибая ноги, упор присев – встать, руки в стороны	1,5
5.	Шагом правой/левой вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед «козлик» (бедро выше 90°), руки в стороны	0,5
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	1,5
7.	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,0 1,0
	ИТОГО	10,0

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.	1,0
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	1,0
3.	Упор присев - кувырок вперед в стойку на лопатках (держать)	1,0
4.	Перекат вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх, (держать)	0,5
5.	Лечь на спину - «мост» из положения лежа (держать) - поворот направо (налево) кругом в упор присев.	1,0+ 0,5
6.	Кувырок назад - кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, прыжком принять И.п. (основная стойка).	1,0+1,0
7.	Махом одной, толчком переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу, поворот на 90° лицом по направлению движения	1,0
8.	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+1,0
	ИТОГО	10,0

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши 7-8 классы

Бег на 1000 м

Девушки 7-8 классы

Бег на 500 м