

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре 2023–2024 уч. г.
Муниципальный этап. 7–8 классы

Таблица 1

Акробатическое упражнение девочек 7–8 классов

№ п/п	Упражнение	Требования к выполнению	Стоимость балл.
1	И.п. – о.с.		
2.	Шагом вперёд переднее равновесие, «Ласточка», руки в стороны (держат), приставляя левую (правую) прыжок вверх с поворотом на 360°, о.с.	Переднее равновесие – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая. Прыжки с поворотами - 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	1,0+1,0
3.	Кувырок вперёд, кувырок вперёд в стойку ноги врозь, наклон прогнувшись, руки в стороны	Плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении	0,5+0,5
4.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (держат)	Удержание туловища в вертикальном положении.	1,0
5.	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги «мост» (держат). Лечь на спину - сед согнув ноги, сед углом, руки в стороны (держат).	«Мост» - незначительное разведение ступней (ширина плеч), руки и ноги прямые, плечи располагаются на уровне или «за» кистями рук туловища. Сед углом, руки в стороны – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз	1,0+1,0
6.	Наклон вперёд (обозначить), кувырок назад согнувшись, выпрямляясь, стойка руки вверх	Кувырок назад согнувшись – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.	0,5+1,0
7.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и приставляя ногу поворот направо (налево) спиной к направлению движения, руки вверх.	Переворот в сторону (колесо) – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и /или тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа.	1,0
8.	Кувырок вперёд прыжком, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	Кувырок вперёд прыжком – явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.	1,0+0,5
		итого	10,0

Муниципальный этап

Акробатическое упражнение мальчиков 7-8 классов

№ п/п	Упражнение	Требования к выполнению	Стоимость балл.
1	И.п. О.с.		
2	Махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) и кувырок вперёд в упор присев	Стойка на руках-руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах. Кувырок вперёд-плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.	1,0
3	Кувырок вперёд в сед ноги врозь с наклоном вперёд (держат)	Сед ноги врозь с наклоном вперёд-спина прямая, наклон туловища менее 45° – ошибка не выполнения, ноги прямые, разведение ног на угол не менее 90°.	1,0
4	Перекат назад согнувшись в стойку на лопатках (держат)	Перекат назад согнувшись-ноги прямые. Стойка на лопатках-корпус и ноги составляют прямую вертикальную линию.	1,0
5	Перекат вперёд в сед в группировке, сед углом, руки в стороны (держат)	сед углом, руки в стороны-незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз.	1,0
6	Сед с наклоном вперёд (обозначить)	спина прямая, наклон туловища менее 45°-ошибка не выполнения, ноги прямые.	0,5
7	Кувырок назад согнувшись в упор присев	Ноги прямые и вместе.	1,0
8	Встать в стойку руки в стороны. Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»)	Туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.	1,0
9	Шагом вперёд прыжок вверх со сменой согнутых ног вперёд, руки в стороны («козлик»), шагом вперёд прыжок вверх со сменой прямых ног вперёд, руки в стороны («ножницы»)	«козлик»-спина прямая, при смене согнутых ног, бедра не ниже горизонтали. «ножницы»-спина прямая, смена прямых ног не ниже	0,5+0,5

	в стойку руки вверх	горизонтали.	
10	Прыжок вверх с поворотом на 180° в стойку руки вверх	Прыжок вверх с пов. на 180° выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45°-ошибка невыполнения.	0,5
11	Кувырок вперёд прыжком и прыжок вверх в группировке.	Кувырок вперёд прыжком-явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа. Прыжок вверх в группировке-незначительное отклонение туловища от вертикали, плотная группировка. Захват голени ладонями близко к стопам.	1,0+1,0
Итого			10,0

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2023-2024 г.

Муниципальный этап

Легкая атлетика

Дистанции:

7-8 класс (юноши и девушки) – кросс 1000 м