

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

**ГИМНАСТИКА**

**Юноши 9-11 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.	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь - наклон вперед прогнувшись, руки в стороны	<b>1,0</b>
3.	Силой, стойка на голове и руках (держать) - сгибая ноги выход в стойку на руках (обозначить) - кувырок вперед в упор присев – встать, руки вверх.	<b>1,0+ 1,0</b>
4.	Махом одной толчком другой два переворота в сторону слитно («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу, поворот на 90° лицом по направлению движения	<b>1,0</b>
5.	Упор присев - кувырок вперед в сед углом, руки в стороны (держать) (незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз)	<b>1,0</b>
6.	Сед с наклоном вперед, руки вверх (держать) - перекат назад, стойка на лопатках без помощи рук (держать) - перекат вперед в упор присев - кувырок назад через стойку на руках(обозначить) - основная стойка.	<b>1,5</b>
7.	Шагом правой/левой вперед, руки в стороны, прыжок со сменой прямых ног «ножницы» (бедро выше 90°)	<b>0,5</b>
8.	Шагом правой/левой вперед стойка на руках (обозначить) - кувырок вперед в упор присев.	<b>1,0</b>
9.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	<b>1,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>10,0</b>

**Девушки 9-11 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.	Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх ноги врозь	<b>1,0</b>
3.	Упор присев - кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук	<b>1,0</b>
4.	Сед углом, руки в стороны (держать) - сед с наклоном вперед, руки вверх (держать)	<b>1,0</b>
5.	Лечь на спину - «мост» из положения лежа (держать) - поворот направо (налево) кругом в упор присев	<b>1,5</b>
6.	Кувырок назад - кувырок назад в упор стоя согнувшись - встать в О.с.	<b>0,5+0,5</b>
7.	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 - прыжок вверх с поворотом на 180°	<b>1,5</b>
8.	Махом одной толчком другой два переворота в сторону слитно («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу, поворот на 90° лицом по направлению движения – кувырок вперед в группировке - прыжок вверх с поворотом на 360°	<b>1,0+1,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>10,0</b>

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши 9-11 классы

Бег на 1000 м

Девушки 9-11 классы

Бег на 500 м