

Акробатическое упражнение девочек 9–11 классов

№ п/п	Упражнение	Требования к выполнению	Стоимость (балл).
1.	И.п.- о.с.		
2	Фронтальное равновесие с захватом (держат)	Пятка поднятой ноги не ниже уровня плеч	1,0
3	Встать руки вверх и махом одной, толчком другой два переворота в сторону « колесо» (слитно), в стойку ноги врозь руки в стороны.	Переворот в сторону (колесо) – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и /или тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа.	1,5
4	Приставляя ногу, поворот направо (налево) по направлению движения. Шагом правой (левой) вперёд , прыжок со сменной согнутых ног вперёд «козлик» с поворотом на 180°.	Прыжок со сменной согнутых ног вперёд «козлик» бедра не ниже 90°.	0,5
5	Кувырок вперёд в сед согнув ноги. Сед углом, руки в стороны (держат).	Сед углом, руки в стороны– незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз	0,5+1,0
6	Перекат назад, стойка на лопатках без помощи рук (держат). Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги «мост», (держат), поворот кругом (левую/правую) в упор присев.	Стойка на лопатках - удержание туловища в вертикальном положении. «Мост» - незначительное разведение ступней (ширина плеч), руки и ноги прямые, плечи располагаются на уровне или «за» кистями рук туловища.	1,0+1,0
7	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, кувырок назад согнувшись.	Кувырок назад согнувшись - ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.	0,5+1,0
8	Выпрямляясь, стойка руки вверх – кувырок вперёд прыжком, прыжок вверх с поворотом на 360°.	Кувырок вперёд прыжком – явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа. 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
		итого	10

## Муниципальный этап

## Акробатическое упражнение юношей 9-11 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 с наклоном вперёд (держат)	Сед с наклоном вперёд- наклон туловища менее 45°-ошибка не выполнения, ноги прямые.	1,0
4	Перекат назад согнувшись в стойку на лопатках без помощи рук (держат)	Перекат назад согнувшись-ноги прямые. Стойка на лопатках-корпус и ноги составляют прямую вертикальную линию.	1,0
5	Перекат вперёд в упор присев	Плотная группировка без отталкивания руками от опоры при завершении	0,5
6	Кувырок назад через стойку на руках в упор присев	В вертикальном положении руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или тазобедренных суставах.	1,5
7	Встать в стойку руки в стороны. Шагом вперёд переднее равновесие «ласточка», руки в стороны (держат). Опустить ногу в стойку руки в стороны.	Переднее равновесие-туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.	1,0
8	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, бёдра не ниже горизонтали. «ножницы»-спина прямая, смена прямых ног не ниже горизонтали.	0,5+0,5
9	Шагом вперёд поворот на 180° в стойку руки вверх. Махом одной толчком другой два переворота в сторону (два «колеса») слитно в стойку ноги врозь	Переворот в сторону-прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа.	0,5+0,5
10	Приставляя ногу, поворот на 90° в основную стойку, спиной по направлению движения. С разбега кувырок вперёд прыжком, прыжок	Кувырок вперёд прыжком-явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.	1,0+1,0

	вверх с поворотом на 360°	Прыжок вверх с пов. на 360° 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.	
Итого			10,0

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2023-2024 г.

**Муниципальный этап**

**Легкая атлетика**

**Дистанции:**

**9-11 класс (юноши и девушки) - кросс 1000 м**