

**Муниципальный этап всероссийской олимпиады
школьников по физической культуре 2025-2026 учебный год**

Практическая часть: Акробатическая комбинация 9 – 11 класс

Испытание проводится в виде выполнения акробатической комбинации, которая имеет **строго обязательный характер** последовательного выполнения упражнений программы.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в комбинацию, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

В случае пропуска элемента или изменения установленной последовательности выполнения элементов в соединениях участник получает сбавку 0,5 балла.

Выход за пределы дорожки (12 x 2 м), оказанная при выполнении упражнения вербальная помощь сопровождающим лицом, наказывается сбавкой 1 балл.

Каждый элемент должен иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться технически правильно, слитно, динамично, без неоправданных пауз в соответствии с требованиями гимнастического стиля. Оценивается качество выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

При необходимости участник может поменять направление движения при выполнении комбинации или вставить связующие элементы. Техника выполнения связующих элементов оценивается членами жюри. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Бригада жюри оценивает трудность выполненного упражнения и технику исполнения (максимальная оценка 10,0).

Класс	Максимальная оценка за трудность	Максимальная оценка за исполнение техника	Максимальная общая оценка
Девушки 9-11 класс	10,0	10,0	20, 0
Юноши 9-11 класс	10,0	10,0	20, 0

После выполнения комбинации оценка за сложность складывается с оценкой за технику и определяется окончательная оценка участника (Пример: оценка за трудность 9,5 + оценка за технику 8,2 = окончательная оценка 17,7).

Акробатическая комбинация

ДЕВУШКИ 9-11 КЛАСС

№	Акробатический элемент	Баллы
	И.п. – о.с.	
1.	Кувырок вперед прыжком, кувырок вперед, вставая прыжок с поворотом на 360 (слитно)	2,0
2.	Шагом правой (левой), мах правой (левой), руки в стороны, махом одной, толчком другой два переворота в сторону «колесо» в стойку ноги врозь (слитно)	1,0
3.	Фронтальное равновесие с захватом (пятка свободной ноги на уровне глаз) (держать), приставляя ногу поворот лицом к направлению движения	1,0
4.	Шагом вперед, поворот на одной на 540 , сгибая свободную ногу вперед	1,0
5.	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор присев	1,0
6.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	1,0
7.	Перекатом вперед сед с наклоном вперед руки вверх (держать), кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,5 + 0,5
8.	Отставляя (левую, правую) ногу в сторону, наклоном назад «мост» (держать) встать, приставить ногу.	1,0
9.	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись, выпрямиться	1,0
СУММА:		10,0

Акробатическая комбинация

ЮНОШИ 9-11 КЛАСС

№	Акробатический элемент	Баллы
	И.п. – о.с.	
1.	Махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор присев	1,0
2.	Встать, руки вверх, махом одной, толчком другой два переворота в сторону «колесо» в стойку ноги врозь (слитно), повернуться лицом к направлению движения	1,0
3.	Прыжок вверх с поворотом на 540	1,0
4.	Шагом правой (левой) вперед, равновесие на одной ноге, руки в стороны «ласточка», (держать) приставить ногу, руки вверх	1,0
5.	Полуприсед руки вверх, кувырок вперед прыжком, кувырок вперед, вставая прыжок вверх в группировке (слитно)	1,5
6.	Шагом вперед, поворот на одной на 360, сгибая свободную ногу вперед, упор присев	0,5
7.	Кувырок назад в стойку на руках (обозначить), выпрямиться	1,0
8.	Упор присев, кувырок вперед сед углом руки в стороны (держать)	0,5
9.	Опуская ноги, сед с наклоном вперед руки вверх (держать), кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,5 + 1,0
10.	С 2-3 шагов разбега прыжок сгибаясь вперед ноги врозь «щучка».	1,0
СУММА:		10,0

**Требования к выполнению гимнастических элементов
ДЕВУШКИ 9-11 класс**

1. **Кувырок вперед прыжком** - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без удара о ковёр, потери темпа, группировка.
Кувырок вперед – плотная группировка, поджатый подбородок и голова , прийти в упор присев.
Прыжок вверх с поворотом на 360° - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки вытянуты.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа, без промежуточных шагов. В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
2. **Переворот в сторону (колесо)** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа, без промежуточных шагов. В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
3. **Фронтальное равновесие с захватом** - пятка поднятой ноги на уровне плеч, свободная рука в сторону, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
4. **Поворот на 540° сгибая свободную ногу вперёд** - поворот может быть как открытый («плечом вперёд»), так и закрытый («плечом назад»), выполняется на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки произвольно. Свободная нога согнута вперед и прижата носком ступни к колену опорной ноги. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения
5. **Стойка на руках** - фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.
6. **Кувырок вперед** – плотная группировка, поджатый подбородок и голова , прийти в упор присев.
Стойка на лопатках без помощи рук - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.
7. **Сед с наклоном вперёд руки вверх** – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо. удержание позы 2 секунды
Кувырок назад в упор стоя согнувшись - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
8. **Мост** – руки и грудь образуют вертикальную линию, ноги выпрямлены, вернуться в исходное положение без потери равновесия, удержание позы 2 секунды.
9. **Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись** - плотная группировка, ноги прямые мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.

**Требования к выполнению гимнастических элементов
ЮНОШИ 9-11 класс**

1. **Стойка на руках** - фиксация стойки на руках 1 секунду, плотная группировка.
2. **Переворот в сторону (колесо)** – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа, без промежуточных шагов. В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
3. **Прыжок вверх с поворотом на 540°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты.
4. **Равновесие на одной («Ласточка»)** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
5. **Кувырок вперед прыжком** - явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без удара о ковёр, потери темпа, группировка.
Кувырок вперед – плотная группировка, поджатый подбородок и голова, прийти в упор присев.
Прыжок вверх в группировке – строго в вертикальном положении, бедра выше уровня горизонтали, плотная группировка в верхней точке, носки оттянуты.
Элементы выполняются слитно, без потери темпа, без промежуточных шагов, В случае разрыва элементов – ошибка невыполнения.
6. **Поворот на 360° сгибая свободную ногу вперёд** - поворот может быть как открытый («плечом вперёд»), так и закрытый («плечом назад»), выполняется на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки произвольно. Свободная нога согнута вперед и прижата носком ступни к колену опорной ноги. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.
7. **Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить)** - в стойке на руках вертикальное положение тела, мягкая, без удара постановка ног на опору..
8. **Сед углом** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.
9. **Сед с наклоном вперёд руки вверх** – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо, удержание позы 2 секунды.
Кувырок назад в упор стоя согнувшись - мягкая, без удара постановка прямых ног на опору.
10. **Прыжок вверх сгибаясь вперёд ноги врозь («Щучка»)** – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.

Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
4	Остановка при выполнении упражнения более 7 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного «держать», менее 2 секунд	– стоимость элемента
6	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом; – широкий шаг или прыжок; – касание пола одной рукой, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла
7	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
8	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10	Нарушения требования к спортивной форме	– 0,5 балла с окончательной оценки