



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.
2021–2022 уч. г. МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ**

Таблица 1. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») – шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую), основная стойка	0,5 + 0,5	0,1 + 0,3	Не оттянутые носки; недостаточная амплитуда при смене прямых ног и согнутые колени
2	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	1,0	0,2	недостаточная амплитуда подъёма ноги
3	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колёса) в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны, повернуться направо (налево) – приставить левую (правую) в упор присев	1,0 + 1,0	0,0 + 0,0	
4	Перекат назад в группировке и перекатом вперёд, сед согнув ноги – лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги, встать в мост, держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,0 + 1,0 + 0,5	0,2 + 0,3 + 0,0	Слегка согнутые колени и недостаточно уведены плечи в мосту; недостаточная высота ног с излишним отклонением туловища в седе
5	Перекат вперёд в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись, выпрямиться в основную стойку	0,5 + 1,0	0,0 + 0,0	
6	«Старт пловца» – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0	1,0 + 0,0	Отсутствие полётной фазы в кувырке

Оценка 7.9

Таблица 2. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И.п. – о.с.			
1	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	1,0	0,3	Неуверенное удержание с недостаточной амплитудой подъёма ноги
2	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колёса) в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны, повернуться направо (налево) – приставить левую (правую) в упор присев	1,0 + 1,0	0,0 + 0,0	
3	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0	0,0	
4	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись, выпрямиться в основную стойку	0,5 + 0,5	0,0 + 0,0	
5	Прыжком, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – кувырок вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев, встать	1,0 + 1,0	0,4 + 0,1	Сед с излишним отклонением туловища и круглой спиной, неточное положение рук в стороны; неполное разгибание в стойке на лопатках
6	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), руки в стороны – приставить правую (левую) – «старт пловца» – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0 + 1,0	0,2 + 0,0 + 0,1	Не полная амплитуда при смене ног, сгибание коленей; небольшое разведение ступней при приземлении

Оценка 8.9

Таблица 3. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Пропуск обязательного элемента	– стоимость элемента
3	Выполнение элементов с неполной амплитудой, недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
4	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
5	Остановка при выполнении упражнения более пяти секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
6	Фиксация статического положения, указанного как «держат», менее двух секунд	– стоимость элемента
7	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
8	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
9	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
10	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
11	Нарушение требований к спортивной форме	– 0,5 балла