

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2022–2023 уч. г.
(ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

Таблица 1. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (девочки)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о. с., боком по направлению движения			
1	Упор присев – перекат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в сед на пятках – перекат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в упор присев – прыжок вверх с поворотом направо (налево) на 90° – кувырок вперёд	1,0 + 1,0 + 0,5 + 1,0	0,0	
2	Перекат назад в группировке в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в сед согнув ноги – сед углом, держать – лечь на спину, согнуть руки и ноги	1,0 + 1,0	0,3 + 0,2	Отсутствие группировки при перекате в стойку на лопатках. Неполное разгибание в стойке на лопатках
3	Выпрямляя руки и ноги, встать в мост, держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх, обозначить – группировка, лёжа на спине, обозначить – выпрямляя ноги, сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать	1,0 + 0,5 + 0,5	1,0 + 0,2	Нет удержания моста в течение 2-х секунд. Не полная амплитуда наклона
4	Кувырок назад согнувшись	1,5	0,1	Незначительное сгибание коленей
5	Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх	1,0	0,1	Недостаточное прогибание в прыжке

Оценка: 8.1.

Таблица 2. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (мальчики)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И .п. – о. с., боком по направлению движения			
1	Упор присев – перекаат вправо (влево) в группировке в упор присев – перекаат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в упор присев – прыжок вверх с поворотом направо (налево) на 90° – кувырок вперёд	1,0 + 1,0 + 0,5 + 1,0	0,3 + 0,1 + 0,3	Отклонение от оси вращения в первом перекаате. Незначительное сгибание коленей в кувырке и отсутствие группировки при завершении
2	Перекаат назад в группировке в стойку на лопатках, держатъ – перекаат вперёд в сед согнув ноги – сед углом, держатъ – поворот направо (налево) кругом в сед на пятках, обозначитъ – упор присев	1,0 + 1,0 + 0,5	0,3 + 0,3 + 0,3	Отсутствие группировки при перекаате в стойку на лопатках. Неполное разгибание в стойке на лопатках. Выполнение седа углом с неполной амплитудой
3	Прыжком ногами назад, упор лёжа – согнуть и выпрямить руки, отжимание – прыжком ногами к рукам, упор присев	1,5	0,0	
4	Кувырок назад	1,5	0,3 + 0,1	Отсутствие группировки при перекаате назад. Незначительное сгибание коленей в кувырке
5	Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь, руки вверх	1,0	0,2	Недостаточное прогибание в прыжке

Оценка: 7.7.

Таблица 3. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – упор присев			
1	Кувырок вперёд – встать, правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд – руки вверх – руки в стороны – приставить правую (левую) в упор присев	1,0 + 1,0	0,3 + 0,2	Отсутствие группировки при перекате в стойку на лопатках. Неполное разгибание в стойке на лопатках
2	Перекат назад в группировке в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги «мост», держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину – выпрямить ноги, руки вверх	1,0 + 1,5	1,5	Нет удержания моста в течение 2-х секунд
3	Сгибаясь, сед согнув ноги – сед углом, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад	1,0 + 1,0 + 1,0	1,0 + 0,2 + 0,2	Нет удержания седа углом в течение 2-х секунд. Неполная амплитуда наклона. Незначительное сгибание коленей в кувырках
4	Встать, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую (левую) с поворотом направо (налево), упор присев	1,5	0,1	Незначительное отклонение от оси вращения
5	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0	0,0	

Оценка: 6.5.

Таблица 4. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – упор присев			
1	Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,5	1,5	Нет удержания стойки углом в течение 2-х секунд
2	Встать, в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой перевернуть в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – встать на левую (правую), правую (левую) в сторону на носок	1,0	0,2	Незначительное отклонение от оси вращения
3	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу – кувырок вперёд – прыжком в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать	1,0 + 0,5 + 1,0 + 1,0	0,3 + 0,5 + 0,5	Отсутствие группировки при завершении кувырка. Касание «тазом» опоры. Отсутствие разгибания в стойке
4	Перекат вперёд в сед с наклоном вперёд, ладони на полу по обеим сторонам от ступней ног, держать – кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад	1,0 + 1,0 + 1,0	0,3 + 0,3 + 0,2	Недостаточное удержание наклона. Отсутствие группировки в перекате назад. Сгибание коленей в кувырке
5	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0	0,1	Небольшое смещение при приземлении

Оценка: 6.1.

Таблица 5. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (девушки)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о. с.			
1	Переднее равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать – кувырок вперёд в упор присев скрестно и поворот кругом – кувырок назад – встать	1,0 + 0,5 + 0,5	1,0 + 0,3 + 0,2	Нет удержания равновесия в течение 2-х секунд. Отсутствие группировки при завершении кувырка вперёд. Сгибание коленей в кувырке назад
2	Прыжок в стойку ноги врозь, руки вверх наклоном назад, опускание в мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,0 + 0,5 + 1,0	1,0 + 0,3 + 0,2	Нет удержания моста в течение 2-х секунд. Неоправданная пауза перед стойкой на лопатках. Неполное разгибание в стойке на лопатках
3	Перека́т вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать – поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе прогнувшись «лодочка», руки в стороны, обозначить, лёжа на животе, согнув руки и выпрямляя руки, прыжком, упор присев	1,0 + 0,5	0,0	
4	Встать – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь («колесо») – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь	1,0 + 1,0	0,1 + 0,1	Небольшое смещение от оси вращения в колесах
5	Поворот направо (налево), приставить левую (правую) в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0	0,1 + 0,1	Небольшой недоворот в прыжке. Ошибка приземления

Оценка: 6.7.

Таблица 6. Акробатическое упражнение, 9–11 классы (юноши)

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о. с.			
1	Шагом одной, переднее равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать – приставить правую (левую) в упор присев – кувырок вперёд – силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0 + 0,5 + 1,0	0,5 + 0,3	Не полное удержание 2-х секунд. Отсутствие группировки при завершении кувырка вперёд
2	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки вверх	0,5 + 1,0	0,3	Отсутствие группировки в перекате назад
3	Прыжком, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекаат вперёд в упор присев, встать в стойку, руки вверх	1,0 + 1,0	0,2 + 0,3 + 0,3 + 0,3	Опускание т/б сустава к опоре. Неполное разгибание в стойках с руками и без. Отсутствие группировки при завершении переката
4	Махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в стойку ноги врозь («колесо») – махом одной, толчком другой переворот влево (вправо) в стойку ноги врозь	1,0 + 1,0	0,1 + 0,1	Небольшое смещение от оси вращения в колёсах
5	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0	0,0	

Оценка: 7.6.

Таблица 7. 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 «держать», 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