

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020  
(ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР  
Спортивные игры  
(комплексное испытание: баскетбол, футбол)  
Девочки и мальчики  
(5–6 классы)**

**Регламент испытания «Спортивные игры»**

**1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судьи.

**2. Спортивная форма**

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
- 2.2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.

**3. Порядок выступления**

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.
- 3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.
- 3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.
- 3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

#### **4. Повторное выступление**

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников.

#### **5. Разминка**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

#### **6. Судьи**

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

### **Методические указания к выполнению задания «Спортивные игры»**

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 x 12 м) на безопасном расстоянии от стены.
2. Основой для разметки выполнения задания «Спортивные игры» является разметка баскетбольной площадки.

### **Методика оценивания результатов**

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после заключительного броска в кольцо. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.

**ТЕХНОЛОГИЯ**  
**оценки качества выполнения заданий испытания «Спортивные игры»**  
**Всероссийская олимпиада школьников**  
**по физической культуре 2019–2020 уч. г.**

**Школьный этап**

Максимально возможное количество зачётных баллов за испытание «Спортивные игры» – 40. Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

$$X_i = \frac{K \times M}{N_i}, \text{ где}$$

$X_i$  – зачётный балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

$N_i$  – результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Расчёт зачётных баллов участника за испытание «Спортивные игры» производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при  $N_i = 40,38$  с (личный результат участника),  $M = 35,73$  с (наилучший результат из показанных в испытании) и  $K = 40$  (установлен предметной комиссией) получаем

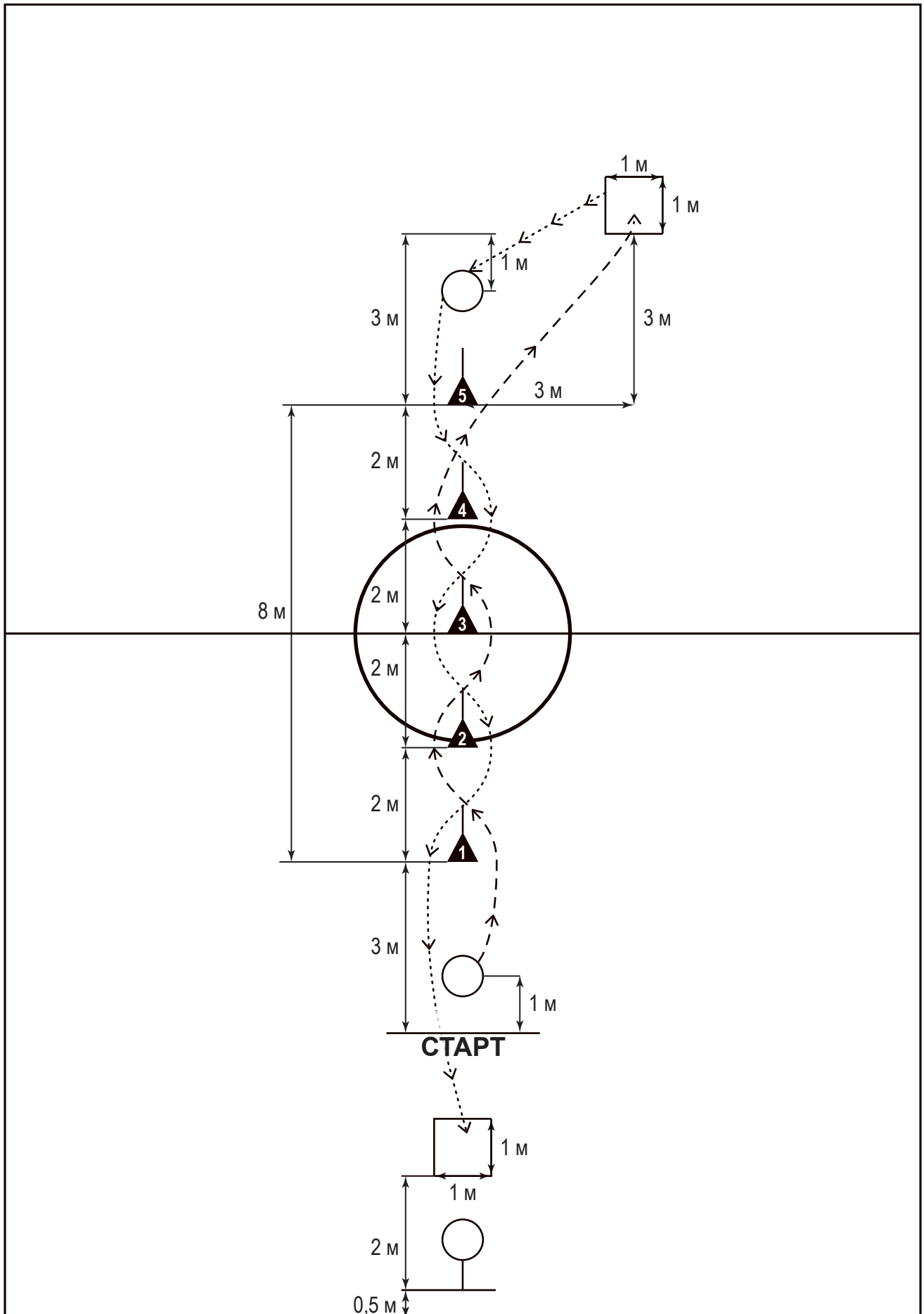
$$40 \cdot 35,73 : 40,38 = 35,3 \text{ балла.}$$

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей секунды.

Последовательность выполнения упражнений «Спортивные игры»

№	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Обводка пяти стоек ногой, остановка мяча в заданной зоне	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит к футбольному мячу и начинает обводить стойку № 1 с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с правой стороны и ведёт мяч кратчайшим путём к зоне остановки мяча. Останавливает мяч в зоне. Выполнив остановку мяча, участник по кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу.	Футбольный мяч, 5 стоек ставятся последовательно на расстоянии 2 м друг от друга. Первая стойка расположена на расстоянии 3 м от линии старта, мяч лежит на расстоянии 1 м от линии старта. Ведение мяча осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы. Зона остановки мяча 1 x 1 м. Расположена после стойки № 5 в 3 м и смещена на 3 м от центра (согласно схеме).	– сбивание или задевание стойки + <b>3 с</b> ; – обводка стойки не с той стороны + <b>5 с</b> ; – пропуск обводки одной из стоек + <b>5 с</b> ; – остановка мяча вне указанной зоны; нет остановки мяча + <b>5 с</b> ; – невыполнение задания + <b>180 с</b> .
2	Обводка пяти стоек рукой и бросок баскетбольного мяча	Участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 5, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 1. Обводит её с правой стороны. Далее кратчайшим путём ведёт мяч к зоне броска в кольцо, выполняет остановку прыжком и бросок в кольцо.	Баскетбольный мяч, 5 стоек, расположенных в 2 м друг от друга. Первая стойка расположена на расстоянии 3 м от линии старта начала упражнения. Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке. Зона остановки участника с мячом 1 x 1 м. Расположена на расстоянии 2 м от центра баскетбольного кольца.	– непопадание в кольцо + <b>5 с</b> ; – выполнение броска в кольцо за пределами зоны + <b>5 с</b> ; – нет остановки, остановка неуказанным способом + <b>5 с</b> ; – обводка стойки не с той стороны + <b>5 с</b> ; – пропуск обводки одной из стоек + <b>5 с</b> ; – сбивание или задевание стойки + <b>3 с</b> ; – нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + <b>3 с</b> ; – невыполнение задания + <b>180 с</b> .

**СХЕМА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»  
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП  
5–6 классы**



# ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020 уч. г. (ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)

## ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР Гимнастика

1. Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.
2. Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.
3. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 балла.
4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости, указанной в таблицах 1–6.
5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держатъ», не менее двух секунд.
6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 7, вычитая их из 10,0 баллов.
7. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.
8. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1–0,2 балла; средними – 0,3–0,4 балла; грубыми – 0,5 балла.
9. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.
10. При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла. В случае недопустимого расхождения между оценками судей арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.
11. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.
12. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.
13. Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метра и длиной не менее 12 метров.
14. Внешний вид участников должен быть опрятным. Девочки/девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки и лосины, а мальчики/юноши – в гимнастические майки (ширина лямок не более 4 см), трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не

должны быть надеты поверх шорт или трико. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

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

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о. с.	
1	Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держать – приставить правую (левую) в упор присев, обозначить, кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки на полу по обеим сторонам от ступней ног, держать	1,5 + 1,5 + 1,5
2	Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в сед в группировке	1,5
3	Лечь на спину, выпрямить руки и ноги – перекат боком вправо (влево) в положение лёжа на животе прогнувшись, руки вверх, держать – лечь, согнуть руки – выпрямляя руки, сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить – упор присев	1,5
4	Кувырок назад	1,5
5	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх	1,0

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

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую) и наклон вперёд, руками коснуться пола, держать, упор присев	1,5 + 1,5
2	Кувырок вперёд в сед – сед углом, держать	1,5 + 1,5
3	Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев	1,5
4	Кувырок назад	1,5
5	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0

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

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	1,5
2	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения, упор присев	1,5
3	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх	0,5 + 1,5
4	Согнуть руки и ноги «мост», держать – лечь на спину – сгибаясь, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,5
5	Кувырок назад с прямыми ногами – кувырок назад	1,5 + 1,0
6	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0

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

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в упор присев, обозначить – кувырок вперёд в упор присев	1,5 + 0,5
2	Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	2,0
3	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев, встать	1,5
4	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом по направлению движения, упор присев	1,5
5	Два кувырка назад	1,0 + 1,0
6	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0



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

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – выпрямиться, правую (левую) назад на носок – стойка скрестно правой (левой) и поворот налево (направо) кругом в упор присев, обозначить	1,0
5	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь – выпрямиться в наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить	1,0 + 1,0
3	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – лечь на спину, руки вверх	1,5
4	Согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот кругом в упор присев	1,0 + 0,5
6	Встать, руки вверх, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, поворот направо (налево) спиной к направлению движения, в «старт пловца»	1,0
7	Кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись – кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,0 + 0,5 + 1,0 + 0,5

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

№	Упражнение	Стоимость
	И. п. – о. с.	
1	Шагом одной, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о. с.	1,0
4	Прыжком, широкая стойка ноги врозь – наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	1,0 + 1,0
2	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	2,0
3	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки вверх	1,0 + 1,0
5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу, поворот в направлении движения	1,0
6	Кувырок вперёд прыжком	1,0
7	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0

**Таблица 7. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

<b>№</b>	<b>Ошибки исполнения</b>	<b>Сбавки</b>
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 пяти секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее двух 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 чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10	Нарушение требований к спортивной форме	– 0,5 балла

**ТЕХНОЛОГИЯ**  
**оценки качества выполнения заданий по гимнастике**

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре**  
**2019–2020 уч. г.**

**Школьный этап**

Максимально возможное количество набранных баллов за испытание по гимнастике – 40.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

$$X_i = \frac{K \times N_i}{M}, \text{ где}$$

$X_i$  – зачётный балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту – 40,0 баллов);

$N_i$  – результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  – максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

Например, результат участника составил 8,0 баллов ( $N_i = 8,0$ ). Максимально возможная окончательная оценка ( $M = 10,0$ ). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 40 баллов ( $K = 40$ ). Подставляем в формулу значения  $N_i$ ,  $K$  и  $M$  и получаем зачётный балл:  $X_i = 40 \cdot 8 / 10,0 = 32,00$  балла.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2019–2020 уч. г.  
(ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

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

<b>№</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Стоимость</b>	<b>Сбавка</b>	<b>Комментарий</b>
	И. п. – о. с.			
1	Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держать – приставить правую (левую) в упор присев, обозначить, кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки на полу по обеим сторонам от ступней ног, держать	1,5 + 1,5 + 1,5	0,0+0,0+1,5	Нет удержания наклона вперёд в течение двух секунд
2	Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в сед в группировке	1,5	0,0	
3	Лечь на спину, выпрямить руки и ноги – перекат боком вправо (влево) в положение лёжа на животе прогнувшись, руки вверх, держать – лечь, согнуть руки – выпрямляя руки, сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – упор присев	1,5	0,2	Выполнение лёжа на животе прогнувшись с неполной амплитудой
4	Кувырок назад	1,5	0,0	
5	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх	1,0	0,1	Небольшое разведение ступней при приземлении

**Оценка 8.2**

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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о. с.			
1	Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую) и наклон вперёд, руками коснуться пола, держать, упор присев	1,5 + 1,5	0,2+1,5	Пятка поднятой ноги в равновесии развёрнута наружу; нет удержания наклона в течение двух секунд
2	Кувырок вперёд в сед – сед углом, держать	1,5 + 1,5	0,0+0,3	Недопустимое отклонение плеч назад в седе углом
3	Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев	1,5	0.0	
4	Кувырок назад	1,5	0,0	
5	Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	1,0	0,2	Недостаточная фаза полёта с неполным разгибанием

**Оценка 7.8**

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

№	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	1,5	1,5	Нет удержания равновесия в течение двух секунд
2	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу с поворотом направо (налево) лицом по направлению движения, упор присев	1,5	0,0	
3	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх	0,5 + 1,5	0,0 + 0,0	
4	Согнуть руки и ноги – «мост», держать – лечь на спину – сгибаясь, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,5	0,2	Неполное разгибание в плечевых суставах в «мосте»
5	Кувырок назад с прямыми ногами – кувырок назад	1,5 + 1,0	0,0 + 0,0	
6	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0	0,0	

**Оценка 8.3**

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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о. с.			
1	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в упор присев, обозначить – кувырок вперёд в упор присев	1,5 + 0,5	0,2 + 0,0	Выполнение равновесия с неполной амплитудой
2	Толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	2,0	0,0	
3	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев – встать	1,5	0,2	Неполное разгибание в т/б суставах
4	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом по направлению движения, упор присев	1,5	0,0	
5	Два кувырка назад	1,0 + 1,0	0,0 + 0,0	
6	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0	0,0	

**Оценка 9.6**

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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о. с.			
1	Шагом вперёд, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – выпрямиться, правую (левую) назад на носок – стойка скрестно правой (левой) и поворот налево (направо) кругом в упор присев, обозначить	1,0	1,0 + 0,1	Нет удержания равновесия в течение двух секунд; небольшое разведение ступней при завершении поворота
2	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь – выпрямиться в наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить	1,0 + 1,0	0,0 + 0,0	
3	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – лечь на спину, руки вверх	1,5	0,0	
4	Согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот кругом в упор присев	1,0 + 0,5	0,2	Неполное разгибание в плечевых суставах в «мосте»
5	Встать, руки вверх, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, поворот направо (налево) спиной к направлению движения, в «старт пловца»	1,0	0,0	
6	Кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись – кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,0 + 0,5 + + 1,0 + 0,5	0,0	

**Оценка 8,7**



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

№	Упражнение	Стоимость	Сбавка	Комментарий
	И. п. – о. с.			
1	Шагом одной, переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о. с.	1,0	1,0	Падение с равновесия без удержания двух секунд
2	Прыжком, широкая стойка ноги врозь – наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	1,0 + 1,0	0,3	Недостаточное разгибание в т/б суставах в стойке на лопатках
3	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	2,0	0,0	
4	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки вверх	1,0 + 1,0	0,0 + 0,0	
5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу, поворот в направлении движения	1,0	0,1	Небольшое смещение от линии движения
6	Кувырок вперёд прыжком	1,0	0,0	
7	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0	0,0	

**Оценка 8,6**

**Таблица 7. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

<b>№</b>	<b>Ошибки исполнения</b>	<b>Сбавки</b>
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 пяти секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее двух 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 чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10	Нарушение требований к спортивной форме	– 0,5 балла