|  |  |
| --- | --- |
|  | ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2023–2024 уч. г.  Диагностическая работа в группах подготовки |

**Участники**

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими или длинными лосинами, а также со спортивными шортами с открытыми коленями.

Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямки, которых не должна превышать 4 см, гимнастическое 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.

Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

**Порядок выступлений**

Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

Участник имеет право на одну попытку, в ходе которой он должен выполнить упражнение полностью.

Максимально возможная окончательная оценка – **20,0** баллов.

Зачетная комбинация

ЮНОШИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Элементы** | **Балл** |
| 1. | И.п.-О.с.  Шагом правой(левой) переднее равновесие «Ласточка», руки в стороны (держать) – Стойка на руках, кувырок вперед в широкую стойку, ноги врозь | 1,0  1,0 |
| 2. | Стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор лежа - прыжком упор присев – Перекат в стойку на лопатках «Березка» (держать) – Перекат в сед углом, руки в стороны (держать) – Перекат в упор присев – Встать | 1,0  0,5  1,0 |
| 3. | Переворот в сторону «Колесо»-Переворот в сторону «Колесо» - Поворот направо (налево) | 0,5+0,5 |
| 4. | Кувырок назад согнувшись-кувырок назад согнувшись через стойку на руках | 0,5+1,0 |
| 5. | Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360 | 0,5+0,5  1,0+1,0 |

Зачетная комбинация

ДЕВУШКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Элементы** | **Балл** |
| 1 | И.п.-О.с.  Стойка на руках, кувырок вперед- Шаг вперед - Переднее равновесие «Ласточка» (держать) | 1,0  0,5 |
| 2 | Прыжком стойка ноги врозь - «Мост» из положения стоя, поднять ногу (правую) левую, согнутую в колене (держать)- приставить правую (левую) ногу и поворот на 180 в упор присев - Встать | 1,0  0,5 |
| 3 | Кувырок назад согнувшись-кувырок назад согнувшись в стойку на одно правое (левое) колено, руки в стороны– Упор присев | 0,5+1,0 |
| 4 | Перекат назад в стойку на лопатках «Березка» (держать) - Перекат в сед углом, руки в стороны (держать)– Перекат вперед в упор присев – Встать | 0,5+1,0 |
| 5 | Переворот в сторону «Колесо»-переворот в сторону «Колесо»-поворот направо (налево) –- встать, приставляя правую(левую) ногу | 0,5+0,5 |
| 6 | «Старт пловца» - кувырок прыжком-прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь-кувырок прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360. | 1,0+0,5  1,0+0,5 |