2026/27 уч. год

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап
7 – 8 классы

Код участника ФК -_____

1. В каком году родился Пьер де Кубертен, основоположник 1 Олимпийских игр современности?
А. 1863 году
Б. 1854 году
В. 1856 году

2. Сколько лет Пьер де Кубертен был президентом Международного олимпийского комитета (МОК)?
А. 29
Б. 25
В. 21

3. Самым первым состязанием на Играх Олимпиады был бег на дистанцию в один стадий – это расстояние **_____ ?**

4. Когда в России отмечают День физкультурника?_____

5. Укажите, к какой группе видов спорта относят лыжные гонки:
А. ациклические
Б. циклические
В. смешанные

6. Позвоночный столб является основной опорой туловища. Он состоит из:
А. 21 позвонка
Б. 33-34 позвонков
В. 40-41 позвонков

7. Лучшие условия для развития комбинированных проявлений быстроты создаются при выполнении:
А. подвижных и спортивных игр
Б. спринтерского бега в условиях соревнований
В. скоростно-силовых упражнений

8. Дыхание – уникальная функция человека, обладающая следующими особенностями:
А. это единственная вегетативная функция, которая частично подчиняется сознанию
Б. учащенное дыхание способствует быстрой мобилизации организма
В. учащенное дыхание способствует мышечному расслаблению

9. Паралимпийские игры традиционно проводятся…
А. на следующий год после окончания главных Олимпийских игр
Б. через два года после окончания главных Олимпийских игр
В. непосредственно после окончания Олимпийских игр

10. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической:
А. 10 000 м
Б. 5 000 м
В. 1 000 м

11. Наиболее важной группой средств профилактики нарушений осанки являются:
А. танцевальные движения
Б. упражнения на гибкость
В. силовые упражнения

12. Термин «сила» обозначает:

А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в наиболее короткое время

Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет сокращения мышц

В. способность человека проявлять большие мышечные усилия

13. Плоская и длинная грудная клетка, относительно широкий таз, худое тело и слабое развитие подкожной основы, длинные тонкие конечности, узкие кисти и стопы, минимальное количество подкожного жира – это признаки:

А. атлетического мезоморфного типа конституции

Б. астенического эктоморфного типа конституции

В. пикнического эндоморфного типа конституции

14. Что представляет собой «техника безопасности» на занятиях физической культурой и спортивных тренировках?

А. навыки, знания и умения для выполнения физических упражнений без травм

Б. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

В. комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи

15. Содержание панкратиона в программе античных Игр олимпиады составляли…

А. элементы борьбы и кулачного боя

Б. плавание, бег, метание и стрельба из лука

В. бег, прыжки, скачки на лошадях, метание и борьба

16. Право проведения Игр предоставляется…

А. городу

Б. региону

В. стране

17. Физическая культура – это:

А. часть мировой культуры

Б. часть культуры государства

В. часть культуры общества

18. Первым представителем России в МОК был…

А. Лесгафт П.Ф.

Б. Бутовский А.Д.

В. Смирнов В.Г.

19. Сдвиги, происходящие в организме занимающихся в результате выполнения упражнений, принято обозначать как…

А. адаптацию

Б. утомление

В. тренировочный эффект

20. Сознательная деятельность человека, направленная на изменение своей личности:

А. самовоспитание

Б. самокритика

В. самооценка

21. Тест Купера – это:

А. пробегание дистанции 3 километра с максимальной скоростью

Б. прохождение дистанции 3 километра с максимальной скоростью

В. пробегание максимально возможного расстояния в течении 12 минут

22. Кульминацией 1 Олимпийских игр стал марафон. Спортсмены бежали 40 километров под палящим солнцем. Впереди всех длительное время бежал французский бегун Лермюзье, который за 8 километров до финиша потерял сознание. Возглавил бег австралиец Флэк, но и он упал за 3 километра до финиша. Стадион застыл в ожидании. Кто прибежал к финишу первый (национальность и фамилия)?

_____

23. Купание в проруби зимой, эффективное средство оздоровления, обозначается как

_____

24. От Игр к Играм количество стран-участниц и спортсменов в командах увеличивалось. Эта проблема была успешно решена в _____ году на _____ Играх, состоявшихся в _____ , где для спортсменов и сопровождающих было построено 700 коттеджей. Место размещения стали называть *Олимпийская деревня.*

25. На каких _____ и в каком году _____ (до н.э.) и стали выступать дети на Олимпийских играх?

Количество правильных ответов _____

_____ (_____)
Подпись Ф. И. О.

_____ (_____)
Подпись Ф. И. О.

2026/27 уч. год

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
7–8-е классы

ОТВЕТЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

№ вопроса	Правильный ответ	Баллы
1	**А**	**1**
2	**А**	**1**
3	**192 м 27 см** или **192 метра 27 сантиметров**	**1**
4	**8 августа** или **вторая суббота августа**	**1**
5	**Б**	**1**
6	**Б**	**1**
7	**А**	**1**
8	**А**	**1**
9	**В**	**1**
10	**В**	**1**
11	**Б**	**1**
12	**Б**	**1**
13	**Б**	**1**
14	**В**	**1**
15	**А**	**1**
16	**А**	**1**
17	**В**	**1**
18	**Б**	**1**
19	**В**	**1**
20	**А**	**1**
21	**В**	**1**
22	**грек Луис** или **грек Спиридон Луис** или **грек Спирос Луис**	Правильный ответ – **2 балла.** Ответ с ошибками в написании слов, зачёркиваниями и исправлениями оценивается как неверный ответ – **0 баллов.**
23	**моржевание**	
24	**1932 – X** или **10 – Лос-Анджелесе**	Полный правильный ответ оценивается в **5 баллов.** Ответ с ошибками в написании слов, зачёркиваниями и исправлениями оценивается как неверный ответ – **0 баллов.**
25	**XXXVII** или **37** **632 год до н.э.** или **632 г. до н.э.**	

Максимальное количество баллов за работу – 35.

2026/27 уч. год

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап

Регламент испытаний по силовой подготовке
Юноши и девушки, 7–11-е классы

1. Требования к спортивной форме участников
1.1. Участники должны быть одеты в футболку (спортивную майку), заправленную в спортивные трусы (шорты) или лосины (тайсы), и кроссовки (кеды) с нескользкой подошвой.
1.2. Использование украшений не допускается.
1.3. Нарушение требований к спортивной форме наказывается «**минус 3 отжимания**» к итоговому результату участника.
2. Порядок выступлений
2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с номером.
2.2. Перед выполнением задания участник самостоятельно выполняет общую разминку.
2.3. Перед началом выступлений участникам предоставляется специальная разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.
2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
2.5. Перед началом испытания судья называет номер участника.
2.6. После вызова у участника есть 10 секунд, чтобы он мог приготовиться к выполнению испытания. **Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.**
2.7. Началом испытания является команда **«МАРШ!»** или **свисток**, после которой выполняется задание.
2.8. За нарушения, указанные в п. 2.4., главный судья по виду имеет право наказать участника штрафом «**минус 3 отжимания»** к итоговому результату участника, а в случае грубого нарушения отстранить от участия в испытаниях.
3. Повторное выступление
3.1. 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.
3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.
4. Судьи
4.1. Главный судья по виду определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.
4.2. Каждая бригада состоит из двух судей и секретаря.
4.3. Бригада располагается на площадке: оценивают готовность **«ФОРМА!»** участника к выполнению упражнения и правильность, не мешая выполнению испытаний, и обеспечивают техническую оценку и временную оценку, секретарь выполняет запись в протоколе.
5. Оборудование
5.1. Задание выполняется в спортивном зале.
5.2. Гимнастический мат или коврик, электронный секундомер, контактная платформа, свисток, протокол.
6. Программа испытаний

6.1. Конкурсное задание представлено силовым комплексом**.**

По команде судьи **«НА СТАРТ!»** участник подходит и принимает исходное положение: упор лежа на полу (руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры). По сигналу судьи **«МАРШ (свисток)»** участник выполняет сгибание рук, до касания грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, поочередно поднимает руку вперед-вверх, отрывая их от пола и выводя, сначала правую вперед – вверх, затем левую. После чего повторяет комплекс с начала.

Время работы: **девушки 7 - 8** классов (**1** минута),
9-11 классов (**2** минуты),

Время работы: **юноши 7 - 8** классы (**2** минуты),
9-11 классы (**3** минуты).

Во время выполнения упражнения отдых **не допускается.** В случае неоправданной паузы более **3 секунд** при выполнении упражнения оно прекращается и оценивается часть упражнения. Так же концом подхода является потеря равновесия при выносе руки вверх с последующим опусканием туловища и касанием пола любой частью тела (кроме кисти одной руки и носок обеих стоп). В данных случаях и по истечении времени звучит команда **«СТОП»** – конец испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов комплекса, фиксируемых счетом судьи.

Задание выполняется в один подход.

7. Оценка исполнения

7.1. Судьи оценивают количество выполненных отжиманий, правильность выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения и спортивную форму.

7.2. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- разновременное разгибание рук;
- разворот туловища во время выноса руки вперед – верх.
- нарушение техники выполнения отжимания (нет касания грудью пола, ноги согнуты в коленях, касание животом, а не грудью).

8. Окончательная оценка

8.1. Окончательная оценка выводится по результату и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения п. 1.5 и п. 2.4.

2026/27 уч. год

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап

Регламент испытаний по спортивным играм
Юноши и девушки, 7–11-е классы

1. Требования к спортивной форме участников
1.1. Участники должны быть одеты в футболку (спортивную майку), заправленную в спортивные трусы (шорты) или лосины (тайсы), и кроссовки (кеды) с нескользкой подошвой.
1.2. Использование украшений не допускается.
1.3. Нарушение требований к спортивной форме наказывается «**+2 сек.**» к итоговому результату участника.
2. Порядок выступлений
2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с номером.
2.2. Перед выполнением задания участник самостоятельно выполняет общую разминку.
2.3. Перед началом выступлений участникам предоставляется специальная разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.
2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
2.5. Перед началом испытания судья называет номер участника.
2.6. После вызова у участника есть 10 секунд, чтобы он мог приготовиться к выполнению испытания. **Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.**
2.7. Началом испытания является команда **«МАРШ!»** или **свисток**, после которой выполняется задание.
2.8. За нарушения, указанные в п. 2.4., главный судья по виду имеет право наказать участника штрафом «**+2 сек.**» к итоговому результату участника, а в случае грубого нарушения отстранить от участия в испытаниях.
3. Повторное выступление
3.1. 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.
3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.
4. Судьи
4.1. Главный судья по виду определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.
4.2. Каждая бригада состоит из двух судей и секретаря.
4.3. Бригада располагается на площадке: оценивают готовность **«ФОРМА!»** участника к выполнению упражнения и правильность, не мешая выполнению испытаний, и обеспечивают техническую оценку и временную оценку, секретарь выполняет запись в протоколе.
5. Оборудование
5.1. Школьный спортивный зал 24 х 12 метров.
5.2. Вокруг площадки должна быть зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

5.3. Баскетбольный мяч, мяч для мини-футбола, волейбольный мяч 1 шт, 3 фишки, секундомер, свисток, протокол.

6. Программа испытаний

6.1. **7-8 классы.** Участник находится у линии старта. По команде «марш» выполняет ведение футбольного мяча к стойке №1 и обводит ее с правой стороны, обводит стойку №2 с левой стороны, обводит стойку №3 с правой стороны по кругу, возвращаясь обратно, обводит стойку №2 с левой стороны и двигается к линии старта. Мяч необходимо остановить ногой за линией старта и зафиксировать.

Затем, берет баскетбольный мяч и, выполняя ведение к стойке №1 обводит ее с правой стороны правой рукой, стойку №2 с левой стороны левой рукой, стойку №3 с правой стороны правой рукой и, выполняя ведение к баскетбольному кольцу, производит бросок после ведения и двух шагов. **Девушки выполняют бросок с места после остановки прыжком.** Бросок выполняется любой рукой до попадания в кольцо. Если не попали в кольцо, последующие броски выполняются после ведения с места или в прыжке. После попадания в кольцо, участник подбирает мяч и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны левой рукой и двигается с ведением за линию старта, где останавливается и фиксирует мяч на полу.

Затем, берет волейбольный мяч и выполняет передачи над собой сверху (**5 передач обязательно**) в движении до линии финиша. За средней линией (9 метров) выполняет остановку и фиксирует мяч на полу. После касания мячом пола секундомер останавливается.

6.2. **9-11 классы.** Участник находится у линии старта (лицевая). По команде «марш» выполняет ведение футбольного мяча к стойке №1 и обводит ее с правой стороны, обводит стойку №2 с левой стороны, обводит стойку №3 с правой стороны по кругу, возвращаясь обратно, обводит стойку №2 с левой стороны и двигается к линии старта. **Мяч необходимо остановить ногой за линией старта и зафиксировать.**

Затем берет баскетбольный мяч и, выполняя ведение к стойке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, стойку №2 с левой стороны левой рукой, стойку №3 с правой стороны правой рукой и выполняет ведение к баскетбольному кольцу. После остановки прыжком не ближе линии штрафной, выполняет бросок в прыжке. **Девушки выполняют бросок с места.** Бросок выполняется любой рукой до попадания в кольцо. Если не попали в кольцо, последующие броски выполняются после ведения или с места, или в прыжке. После попадания в кольцо, участник подбирает мяч и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны левой рукой и двигается с ведением за линию старта, где останавливается и фиксирует мяч на полу.

Затем берет волейбольный мяч и выполняет связку передач над собой сверху-снизу (**5 связок обязательно**) в движении до линии финиша. За средней линией (9 метров) выполняет ловлю мяча и фиксирует мяч на полу. После касания мячом пола секундомер останавливается.

6.3. **Разметка площадки.**

За основу берется половина волейбольной площадки 9 на 9 метров.

Линия старта – лицевая линия волейбольной площадки справа от баскетбольного кольца.

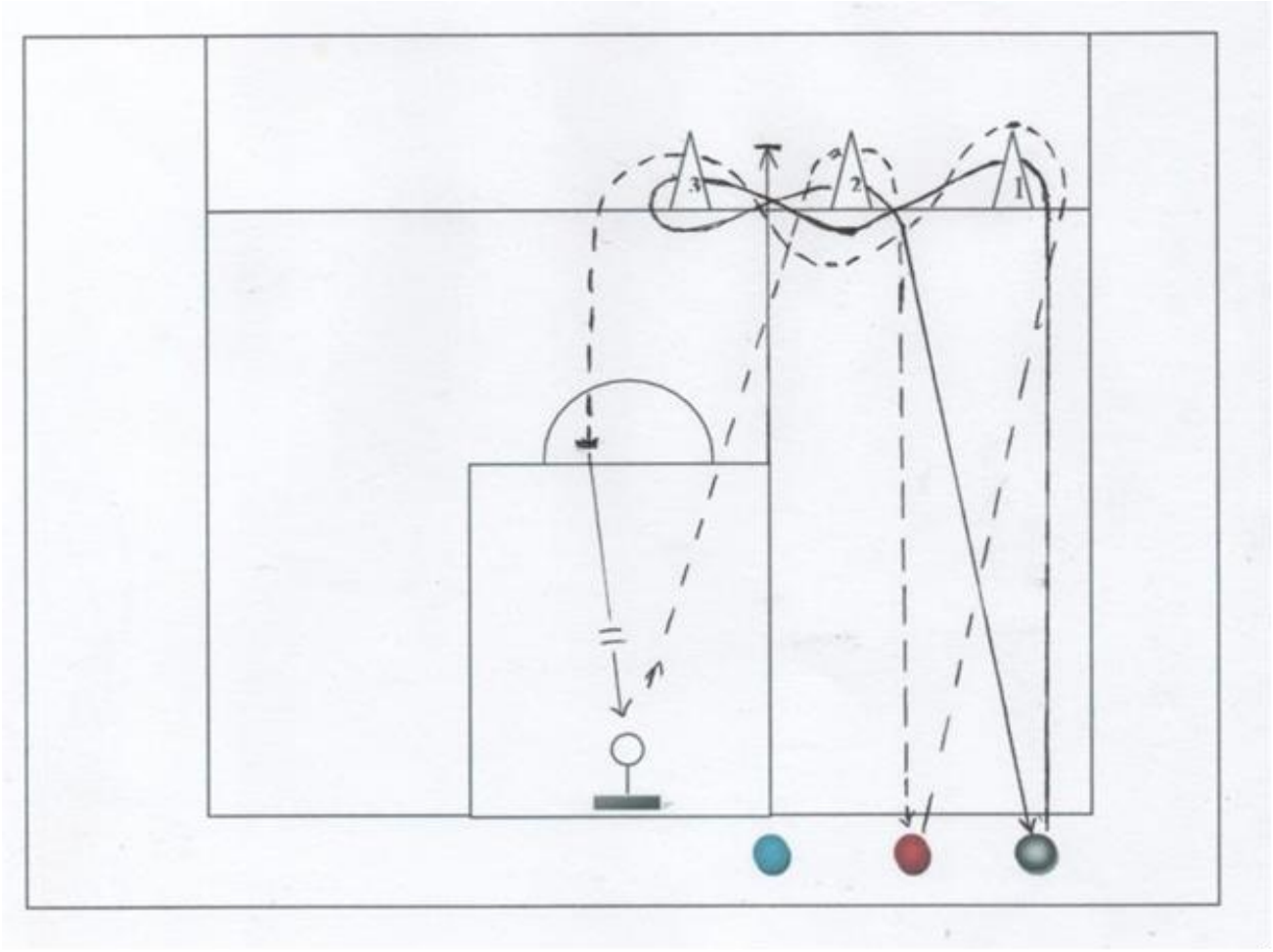
Стойки расположены на линии атаки волейбольной площадки. Стойка №1 на расстоянии 0,5 метра от боковой линии. Расстояние между стойками №1 и №2 – 2 метра, между стойками №2 и №3 – 2 метра.

Мини-футбольный мяч находится на расстоянии 0,5 метров от боковой линии волейбольной площадки за лицевой линией волейбольной площадки.

Баскетбольный мяч находится на расстоянии 1 метр от мини–футбольного мяча за лицевой линией волейбольной площадки.

Волейбольный мяч находится на расстоянии 2 метра от баскетбольного мяча за лицевой линией волейбольной площадки.

Линия финиша между стойками №2 и №3 за линией атаки волейбольной площадки.



6.4. **Условия выполнения и ошибки**

6.4.1. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды. Секундомер включается одновременно с командой «МАРШ» и выключается в момент касания волейбольного мяча площадки. Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, то он снимается с конкурсного испытания

6.4.2. **7-8 классы.**

Футбол - обводка конуса не с той стороны + **2 секунды** за каждую ошибку
- касание конуса мячом или ногой + **2 секунды**
- незафиксированный мяч, зафиксированный мяч не за линией **+ 2 секунды**.

Баскетбол - обводка конуса не с той стороны, либо не той рукой + **2 секунды** за каждую
- касание конуса мячом или ногой + **2 секунды**
- незафиксированный мяч, зафиксированный мяч не за линией **+ 2 секунды**
- ошибки при выполнении остановок, пробежки + **2 секунды** за каждую
- первый бросок, выполненный не тем способом + **2 секунды**.

Волейбол - до линии финиша необходимо выполнить не менее 5 передач
- пересечь линию финиша мяч должен по воздуху и пойман за линией
- потеря или ловля мяча не считается ошибкой упражнение продолжить, но перед выполнением передачи мяч необходимо подбросить
- при перемещении с мячом в руках + **2 секунды**.
- незафиксированный мяч, мяч не за линией **+ 2 секунды**
- невыполнение количества раз + **5 секунд** за каждое.

6.4.3. **9-11 классы.**

Футбол - обводка конуса не с той стороны + **2 секунды** за каждую ошибку
- касание конуса мячом или ногой + **2 секунды**
- незафиксированный мяч, зафиксированный мяч не за линией **+ 2 секунды.**

Баскетбол - обводка конуса не с той стороны, либо не той рукой + **2 секунды** за каждую
- касание конуса мячом или ногой + **2 секунды**

- незафиксированный мяч, зафиксированный мяч не за линией **+ 2 секунды**
- ошибки при выполнении остановок, пробежки + **2 секунды** за каждую
- первый бросок, выполненный не тем способом + **2 секунды**.

Волейбол - до линии финиша необходимо выполнить не менее 5 циклов
- пересечь линию финиша мяч должен по воздуху и пойман за линией
- потеря или ловля мяча не считается ошибкой упражнение продолжить, но перед выполнением передачи мяч необходимо подбросить
- при перемещении с мячом в руках + **2 секунды**
- незафиксированный мяч, мяч не за линией **+ 2 секунды**
- невыполнение количества циклов + **10 секунды** за 1 цикл.

6.5. **Оценка исполнения.** Результат измеряется с точностью до 0,01 секунды. Окончательная оценка включает в себя время преодоления, штрафное время и сбавки председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения (п.1.5 и п.2.4.).

2026/27 уч. год

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
Муниципальный этап

Регламент испытаний по гимнастике
Юноши и девушки, 7–11-е классы

1. Требования к спортивной форме участников
1.1 Девушки должны быть одеты в гимнастические купальники или футболку с лосинами или тайсы, носки (**белые**). Раздельные купальники запрещены.
1.2. Юноши должны быть одеты в футболки, майки, гимнастическое трико или спортивные шорты, не закрывающие колени, носки (**белые**).
1.3. Футболки или майки должны быть заправлены.
1.4. Упражнения выполняются без обуви в носках (**белых**), чешках или босиком.
1.4. Использование украшений не допускается.
1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается **«-0,5 баллов»** с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений
2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с номером.
2.2. Перед выполнением задания участник самостоятельно выполняет общую разминку.
2.3. Перед началом выступлений участникам предоставляется специальная разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.
2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
2.5. Перед началом испытания судья называет номер участника.
2.6. После вызова у участника есть 10 секунд, чтобы он мог приготовиться к выполнению испытания. **Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.**
2.7. За нарушения, указанные в п. 2.4., главный судья по виду имеет право наказать участника штрафом «**-0,5 баллов**» к итоговому результату участника, а в случае грубого нарушения отстранить от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление
3.1. 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.
3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.
3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Судьи
4.1. Главный судья по виду определяет состав судейской бригады, оценивающих выступления участников.
4.2. Бригада состоит из 2-3-х судей и секретаря.
4.3. Бригада располагается на площадке: судьи и секретарь находятся рядом с гимнастическим снарядом, оценивают готовность участника к выполнению упражнения, не мешая выполнению испытаний, и обеспечивают техническую оценку и запись в протоколе.

5. Оборудование
5.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужёстких гимнастических матов (не менее 12 метров в длину и 1,5 метров в ширину). Вокруг

акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов, протокол.

6. Программа испытаний

6.1. Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов – 2 сек. Оценка действий участника и продолжительность упражнения фиксируется с момента выполнения первого движения и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения.

Судьи оценивают качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная окончательная оценка **10,0 баллов.**

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или заменил его другим, оценка снижается на стоимость невыполненного элемента.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6.2. **Юноши 7-8 класс**

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (держать)	1,0
2.	Основная стойка – длинный кувырок вперед в упор присев	1.5
3.	Кувырок вперёд, встать	1.0
4.	Падение в упор лёжа	0,5
5.	Поворот на 180˚ в упор лёжа сзади	0,5
6.	Сед углом, руки в стороны (держать)	1.0
7.	Наклон вперёд («складка») (держать)	0,5
8.	Перекатом назад – стойка на лопатках (держать)	1.0
9.	Перекатом вперёд – упор присев	
10.	Стойка на голове с прямыми ногами (держать) – упор присев	1,5
11.	Кувырок назад	1,0
12.	Из упора присев – прыжок вверх прогнувшись	0,5
13.	И.п. – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

6.3. **Девушки 7-8 класс**

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (держать)	1.0
2.	Упор присев – 2 кувырка вперед	2.0
3.	Перекатом назад лечь руки вверх	
4.	«Мост» (держать)	2.0
5.	Лечь на спину – стойка на лопатках	1,0
6.	Перекатом вперёд – упор присев	0,5
7.	Кувырок назад – основная стойка	1.5
8.	Руки в стороны – шаг правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик» вперёд)	0,5
9.	Руки в стороны – шаг правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног с закидыванием голени назад («козлик» назад)	0,5
10.	Прыжок вверх ноги врозь	1.0
11.	И.п. – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

6.4**. Юноши 9-11 класс**

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Длинный кувырок вперед в основную стойку	1,0
2.	Переворот боком («колесо»)	1,5
3.	Поворот на 90˚по ходу движения – кувырок назад согнувшись в основную стойку	1,5
4.	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (держать)	0,5
5.	Шаг правой (левой) и толчок двумя – прыжок вверх с группировкой	1,0
6.	Падение в упор лёжа	0,5
7.	Поворот на 180˚ в упор лёжа сзади	
8.	Наклон вперёд («складка») (держать)	0,5
9.	Перекатом назад – стойка на лопатках без помощи рук (держать)	1,0
10.	Перекатом вперёд – упор присев	
11.	Стойка на голове силой с прямыми ногами (держать) – упор присев	1,5
12.	Прыжок вверх с поворотом на 360˚	1,0
13.	И.п. – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

6.5. **Девушки 9-11 класс**

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1.	Вальсовые шаги в правую и левую сторону, руки свободно	0.5
2.	Поворот на 360˚ переступаниями	0.5
3.	Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (держать),	1.0
4.	Основная стойка – кувырок вперёд ноги скрестно, поворот на 180˚в упоре присев	1,0
5.	Кувырок назад	1.0
6.	Перекатом назад – стойка на лопатках без помощи рук (держать)	0,5
7.	Опуская ноги, лечь руки вверх	
8.	«Мост», поднять ногу вверх (держать)	1.0
9.	Поворот из «моста» на 180˚ в упор присев	1,0
10.	Основная стойка – поворот на 180˚на одной ноге	0,5
11.	Прыжок со сменой ног («ножницы»)	0,5
12.	Переворот боком («колесо»)	1,5
13.	Поворот на 90˚по ходу движения	
14.	Прыжок вверх с поворотом на 360˚	1,0
15.	И.п – основная стойка	
	Максимальная оценка	10.0

7. Оценка исполнения

7.1. Судьи оценивают правильность выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения, форме.

7.2. Ошибки исполнения могут быть:

№	Отсутствие или невыполнение обязательных элементов	стоимость элемента (балл)
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	- 1,0
2.	Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела	до 0,5

3.	Отклонение от оси движения; выход за пределы акробатической дорожки	до 0,5 каждый раз
4.	Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами	- 0,3 каждый раз
5.	Пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	Упражнение прекращается
6.	Фиксация статического элемента менее 2 секунд	- 1,0
7.	Задержка начала упражнения более 20 секунд	- 0,5
8.	Задержка начала упражнения более 30 секунд	Упражнение не оценивается
9.	Повторное выполнение элемента после неудачного начала	- 0,5
10.	Падение	- 1,0
11.	Ошибки приземления при завершении элемента	- до 0,4
12.	Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,3
13.	Продолжительность выполнения упражнения более 60 секунд	- 0,5
14.	Продолжительность выполнения упражнения более 75 секунд	упражнение прекращается
15.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	после предупреждения сбавка 0,5

8. Окончательная оценка

8.1. Окончательная оценка выводится за правильное техническое выполненных упражнений и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения (п.2.4.) и п. 1.5, но не может превышать 10,00 баллов.