

ГИМНАСТИКА

7-8 класс

1. Форма участников

- 1.1 Девочки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 1.2 Мальчики могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.
- 1.3 Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.4 Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- 1.5 Ювелирные украшения и часы не допускаются.
- 1.6 Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

- 2.1 Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.
- 2.2 Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- 2.3 Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.4 Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 7 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
- 2.5 Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.
- 2.6 Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- 2.7 Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.8 За нарушение п. 2.7. участник может быть наказан снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранён от участия в испытаниях.

Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 секунды. Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет **20,0 баллов**.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов. Если акробатическое упражнение выполняется более 1 минуты 10 секунд, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть.

1. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

1.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать 10,0 баллов.

1.2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

1.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента или соединения.

1.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

2. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

2.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

2.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

2.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

2.4. Ошибки исполнения могут быть:

мелкими – 0,1 балла,

средними – 0,3 балла,

грубыми – 0,5 балла.

2.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению; потеря

Девочки

И. п. - основная стойка.

1 - Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно (1,0 + 1,0 балл) в стойку ноги врозь - поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать) (1,0 балл);

2 - не приставляя ногу, кувырок вперёд в упор присев (0,5 балла) - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл) - перекатом вперёд прыжок с поворотом на 180° (0,5 балла);

3 - шагом вперёд одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд (0,5 балла) - шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (0,5 балла) - шагом вперёд кувырок в сед в группировке;

4 - сед углом (держать), руки в сторону (1,0 балл) - сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев - кувырок назад (0,5 балла) - кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (0,5 балла) - выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны;

5 - кувырок вперёд прыжком (0,5 балла) - прыжок ноги врозь (0,5 балла) - кувырок вперёд - прыжок с поворотом на 180° (1,0 балл).

Мальчики

И.п. - основная стойка.

1 - Левую в сторону на носок, левую руку в сторону, правую руку перед грудью и одноимённый поворот на правой на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл)* - наклон вперёд прогнувшись и кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл);

2 - перекат вперёд в сед в группировке - сед углом, руки в стороны (держать) (1,0 балл) - поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках - выпрямить руки и толчком ног упор присев - силой стойка на голове и руках (держать) (1,0 балл);

3 - опуститься в упор присев - кувырок назад (0,5 балла) - кувырок назад согнувшись (0,5 балла) - выпрямиться в стойку, руки в стороны;

4 - шагом вперёд прыжок со сменой ног («ножницы») (0,5 балла) - шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) - кувырок вперёд - встать руки вверх;

5 - переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (1,0 балл) - приставляя ногу, поворот в сторону движения - кувырок вперёд (0,5 балла) - кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) - прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл)

* Примечание - поворот может выполняться в любую сторону.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девочки конкурсное испытание заключается в выполнении упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м,

или

- прыжок в длину с места

Мальчики конкурсное испытание заключается в выполнении упражнения:

- челночный бег 4 x 10 м,

или

- прыжок в длину с места