

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Испытания девушек и юношей 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 («держат») 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.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И СОЕДИНЕНИЯ

Девочки 7–8 класс

Элементы и соединения		Стоимость (баллы)
	И.п. – «старт пловца»	
1.	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	2,0
2.	Упор присев – кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны	1,0
3.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (держат) – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны (держат)	2,0
4.	Лечь на спину, согнуть ноги и руки, мост (держат) – поворот кругом в упор присев	1,0
5.	Встать, дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперед равновесие («ласточка») – держат	1,0
6.	Шаг левой (правой) вперед и поворот налево (направо) кругом, сгибая свободную ногу вперед	0,5
7.	Приставить ногу – два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°	2,5

Мальчики 7–8 класс

Элементы и соединения		Стоимость (баллы)
	И.п – «старт пловца»	
1.	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	2,0
2.	Шагом вперед, равновесие («ласточка») руки в стороны (держат)	1,0
3.	Кувырок вперед в упор присев – силой стойка на голове и руках (держат)	2,0
4.	Опуститься в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
5.	Три шага разбега – прыжком кувырок вперед, встать, руки вверх	2,0
6.	Махом одной и толчком другой два переворота в сторону слитно (2 колеса) в стойку ноги врозь	2,0
7.	Приставляя ногу, поворот в сторону движения на 90° и махом рук прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,0

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(по выбору)

Девушки и юноши 7-11 классов

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции:

Девушки 7-8 классов: 500 м.

Юноши 7-8 классов: 1000 м.

Девушки 9-11 классов: 1000 м.

Юноши 9-11 классов: 2000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.