

І. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАСТИКА

(акробатика) девочки и мальчики 7-8 классов, девушки и юноши 9-11 классов

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго 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 или соединение, включенное в упражнение, или заменил их другими, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 3 секунд.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам**. К оценке за трудность добавляется оценка на исполнение упражнения, равная **10,0 баллам**, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Из полученной суммы вычитываются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Таким образом, **окончательная оценка за выполнение упражнения составляет 20,0 баллов.**

ДЕВОЧКИ (7-8 классы)

И.п. - основная стойка.

- Шагом правой (левой) вперед равновесие руки в стороны («ласточка»), держать **(1,0 балл)** - кувырок вперед - **(0,5 балла)**;
- Встать и шагом вперед прыжок со прямых ног («ножницы») - **(0,5 балла)**;
- Приставляя ногу, кувырок вперед- кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны - **(1,0 балла)**;
- Прыжком, упор присев - кувырок назад - **(0,5 балла)** - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать - **(1,0 балл)** - перекат вперед согнувшись в сед в группировке, обозначить - **(0,5 балла)**;
- Лечь на спину, руки вверх - согнуть руки и ноги - «мост», держать - **(0,5 балл)** поворот направо (налево) кругом в упор присев - кувырок назад **(0,5 балла)** - кувырок назад в упор стоя согнувшись **(0,5 балла)** - встать в стойку руки вверх и прыжок вверх с поворотом на 180;
- Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») **(1,0 + 1,0 балл)** в стойку ноги врозь - приставляя ногу, - кувырок вперед прыжком **(0,5 балла)** - прыжок вверх с поворотом на 360- **(1,0 балла)**.

ДЕВУШКИ (9-11 классы)

И.п. - основная стойка.

1. Фронтальное равновесие на правой (левой) с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз), держать **(1,0 балл)** - шагом вперед, кувырок вперед в упор присев **(0,5 балла)**;
2. Встать и махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») **(1,0 + 1,0 балл)** в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу, поворот в сторону движения - кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180° **(0,5 балла)**;
3. Шаг вперед и вторым шагом одноименный поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед - **(0,5 балла)** - шаг вперед, прыжок со сменой согнутых ног («козлик») - **(0,5 балла)**;
4. Поворот кругом плечом назад в упор присев - кувырок назад- **(0,5 балла)** кувырок назад в упор стоя согнувшись - **(0,5 балла)**, выпрямиться;
5. Шаг правой и отставляя левую на шаг в сторону, стойка ноги врозь - наклоном назад - мост, держать **(1,0 балла)** - поворот кругом в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(0,5 балла)** — перекат вперед сед согнув ноги - сед углом, руки в стороны, держать **(0,5 балла)**;
6. Сед наклон вперед, обозначить, кувырок назад в группировке, выпрямиться в стойку, руки вверх **(0,5 балла)**;
7. Кувырок вперед **(0,5 балла)** и кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360° **(1,0 балл)**.

МАЛЬЧИКИ (7-8 классы)

И.п. - основная стойка.

1. Шагом правой (левой) вперед, равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны, держать **(1,0 балл)** - приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки в вверх;
2. Из упора присев силой стойка на голове и руках, держать опуститься в упор присев - встать, руки вверх **(1,5 балл)**;
3. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить - кувырок вперед в стойку руки вверх **(1,0 балл)**, махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны, и приставляя ногу, поворот на 90° спиной к направлению движения **(1,0 + 1,0 балл)**;
4. Кувырок вперед в упор присев - перекал назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(1,0 балл)** - перекал вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх **(0,5 балла)**;
5. Кувырок назад - кувырок назад в упор стоя согнувшись **(1,0 балл)** - выпрямляясь, стойка руки вверх;
6. Шаг вперед, прыжок со сменой согнутых ног («козлик») - **(1,0 балл)** - кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360° **(1,0 балл)**.

ЮНОШИ (9-11 классы)

И.п. - основная стойка.

1. Шагом правой (левой) вперед, равновесие («ласточка») на правой (левой), руки в стороны, держать **(0,5 балла)** - приставляя ногу - кувырок вперед прыжком - прыжок вверх ноги врозь **(0,5 балла)**
2. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить - кувырок вперед в стойку руки вверх **(1,0 балл)** - два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны

(1,0 + 1,0 балл);

3. Приставляя ногу, повернуться спиной к направлению движения - два шага вперед - прыжок в группировке (**0,5 балла**) - кувырок вперед в упор присев перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать - (**0,5 балла**) - перекаат вперед в сед в группировке, обозначить - (**0,5 балла**) - сед углом, руки в стороны, держать (**0,5 балла**), сед наклон вперед, обозначить - (**0,5 балла**) - кувырок назад в группировке, выпрямиться в стойку, руки вверх (**0,5 балла**);

4. Отставляя правую (левую) в сторону в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны - наклон вперед прогнувшись, обозначить (**0,5 балла**) - силой стойка на голове и руках, держать - опуститься в упор лёжа - толчком ног, упор присев - прыжок вверх с поворотом на 180 (**0,5 балл**);

5. Кувырок назад (**0,5 балла**) - кувырок назад в упор стоя согнувшись (**0,5 балла**) - выпрямляясь, стойка руки вверх;

6. Два-три шага разбега - кувырок вперед прыжком — прыжок вверх с поворотом на 360 (**0,5 балла**) - кувырок вперед — прыжок

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки или футболки, гимнастическое 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. Использование украшений и часов не допускается.

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

2. Порядок выступлений

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.4. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.5. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.6. Если акробатическое упражнение выполняется юношами и девушками более **1 мин 10 секунд**, оно прекращается и оценивается только выполненная часть. За **10 секунд**, до окончания указанного времени подается предупреждающий сигнал.

2.7. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более **5 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только выполненная часть.

2.8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5 балла**.

2.9. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (гимнастическом настиле) и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит

поднятая вверх рука.

2.10. Оказанная участнику при выполнении упражнения помощь наказывается сбавкой **1,0 балл**.

2.11. Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото- и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.

2.12. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.13. За нарушения, указанные в п. 2.11 - Главный судья имеет право удалить представителя делегации из зала. За нарушение, предусмотренное п. 2.12, имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного 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 гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования - освещения, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

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 свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 20 секунд на одного человека.

5. Судейская бригада

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Главного судьи и двух судейских бригад, каждую из которых возглавляет арбитр.

5.3 Бригада «А», оценивает трудность выполненного упражнения, бригада «В» технику и стиль исполнения.

6. Оборудование

6.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3см, размером не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

6.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,0 метра**, полностью свободная от посторонних предметов.

7. Протесты

7.1. Протест подается самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в порядке, установленном Жюри олимпиады. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

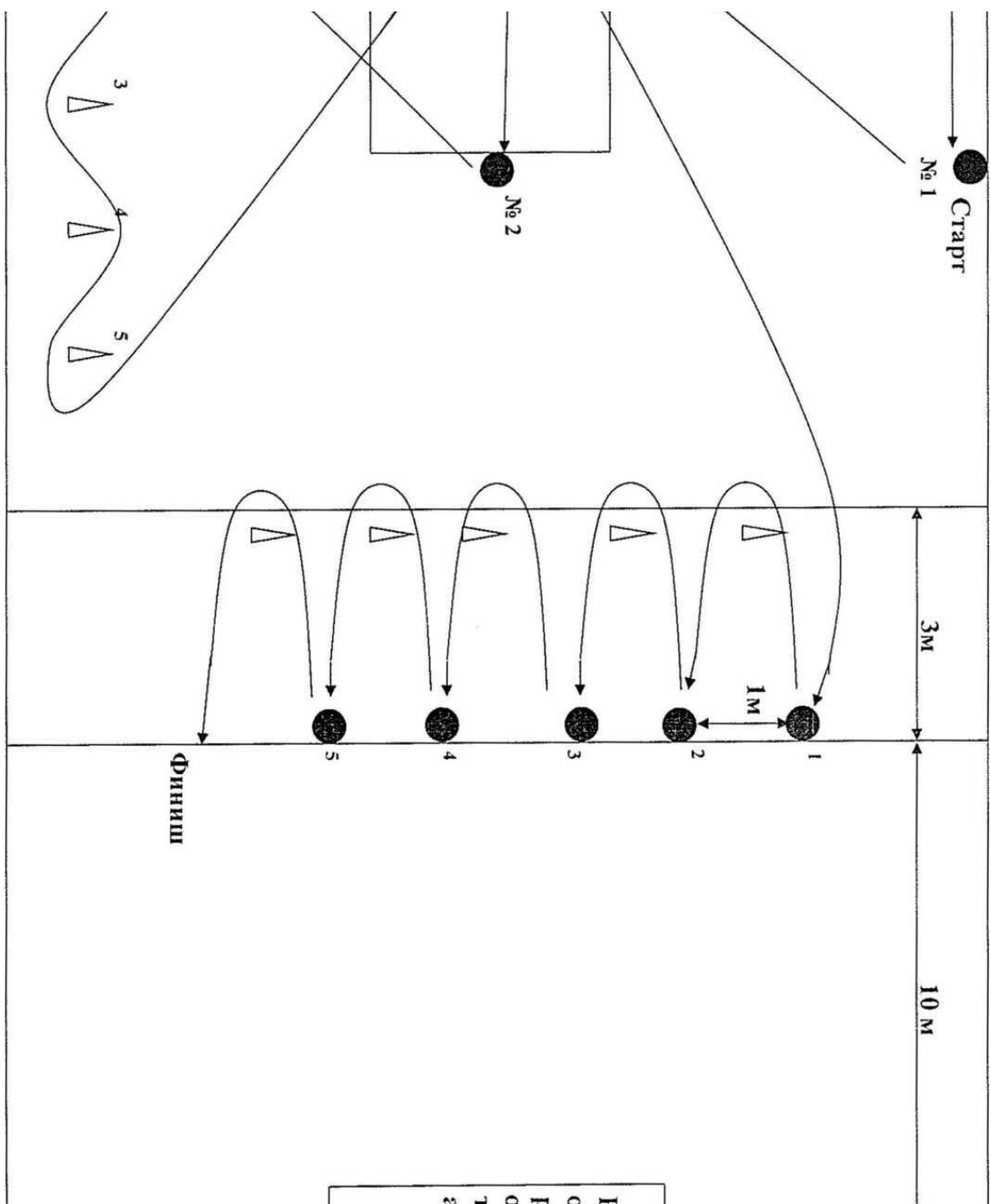
7.2. Протест может быть подан на оценку, выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки Председателя судейского жюри не принимаются.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
(комплексное испытание: баскетбол, мини-футбол)

Программа испытаний

Участник находится за боковой линией на линии старта без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой к кольцу и выполняет бросок по кольцу используя двушажную технику. Бежит к мячу №2 берет и ведет его к фишке-ориентир 1 и обводит её правой рукой, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентир 2, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентир 3, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентир 4, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентир 5. Таким образом, ведение мяча осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира 5, участник по прямой линии ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину используя двушажную технику. Выполнив бросок, участник двигается к футбольному мячу 1 и производит удар по воротам, разворачивается, оббегает стойку и производит удар по мячу 2, вернуться, оббегает стойку и производит удар по мячу 3 и т.д. (задача пробить 5 мячей и оббежать 5 фишек-ориентиров). Программа выступления считается законченным, если участник пересек линию финиша (фиксируется время выполнения всего выступления).



РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Спортивная форма

- 1.1. Участники могут быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 1.2. Футболки не должны быть одеты поверх шорт.
- 1.3. Во время испытания использование ювелирных украшений и часов не допускается.
- 1.4. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам.
- 2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- 2.3. Перед началом испытаний, должны быть названы: фамилия, имя каждого участника. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
- 2.4. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- 2.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.6. За нарушения, указанные п. 2.5., или неспортивного поведения главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

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 свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

- 4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **20 секунд** на одного человека.

5. Судейская бригада

- 5.1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

6. Оборудование

- 6.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для выполнения конкурсного испытания.
- 6.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
- 6.3. Два баскетбольных мяча (размер №6 - девочки/девушки, размер №7 - мальчики/юноши), десять фишек-ориентиров, ворота для мини-футбола, 5 (пять) мячей для мини-футбола, два электронных секундомера, судейский флажок, судейский свисток.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Юноши, девушки 7-8, 9-11 класс

ЗАДАНИЕ 1.

«Подтягивание из виса на высокой перекладине/ сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

ЗАДАНИЕ: Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине; девушки - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая перекладина (турник).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний

7-8 класс - юноши 6 раз, девушки -8 раз

9-11 класс - юноши 12 раз, девушки 12 раз

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- одновременное сгибание рук.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

Ошибки:

- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);

- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 2.

«Прыжок в длину с места»

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне:

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта - линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

7-8 класс - юноши – 185-200см, девушки -170-180 см.

9-11 класс - юноши 220-240 см, девушки 185-200см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 сек.
2. Невыполнение задания - +30 сек.
3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек.

ЗАДАНИЕ 3.

«Акробатика»

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперёд.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания - +30 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек.
3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

ЗАДАНИЕ 4.

«Бег по бревну»

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке).

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

УКАЗАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ: Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФ:

1. Начало движения по бревну после первой отметки - + 5 сек;
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - + 5 сек;
3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек;
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 5.

«Прыжки через скакалку»

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 x 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.
2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.
3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ШТРАФЫ:

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек. (за каждый прыжок)
2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 6.

«Метание мяча в цель»

ЗАДАНИЕ: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: - линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ:

1. Непопадание в баскетбольный щит - +5 сек. (за каждое).
2. Заступ за линию броска - + 5 сек. (за каждое).
3. Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 7.

«Перенос набивных мячей»

ЗАДАНИЕ: перенести поочередно 3 набивных мяча в обруч, расположенный на расстоянии 5 м.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (2 кг), обруч на расстоянии 5 м от линии начала выполнения задания.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания **ШТРАФ:**

1. Бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + 5 сек.
2. Нахождение мяча вне обруча - + 5 сек. (за каждый мяч);
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 8.

«Бег змейкой»

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с правой стороны, стойку № 2 с левой стороны, стойку № 3 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с левой стороны.

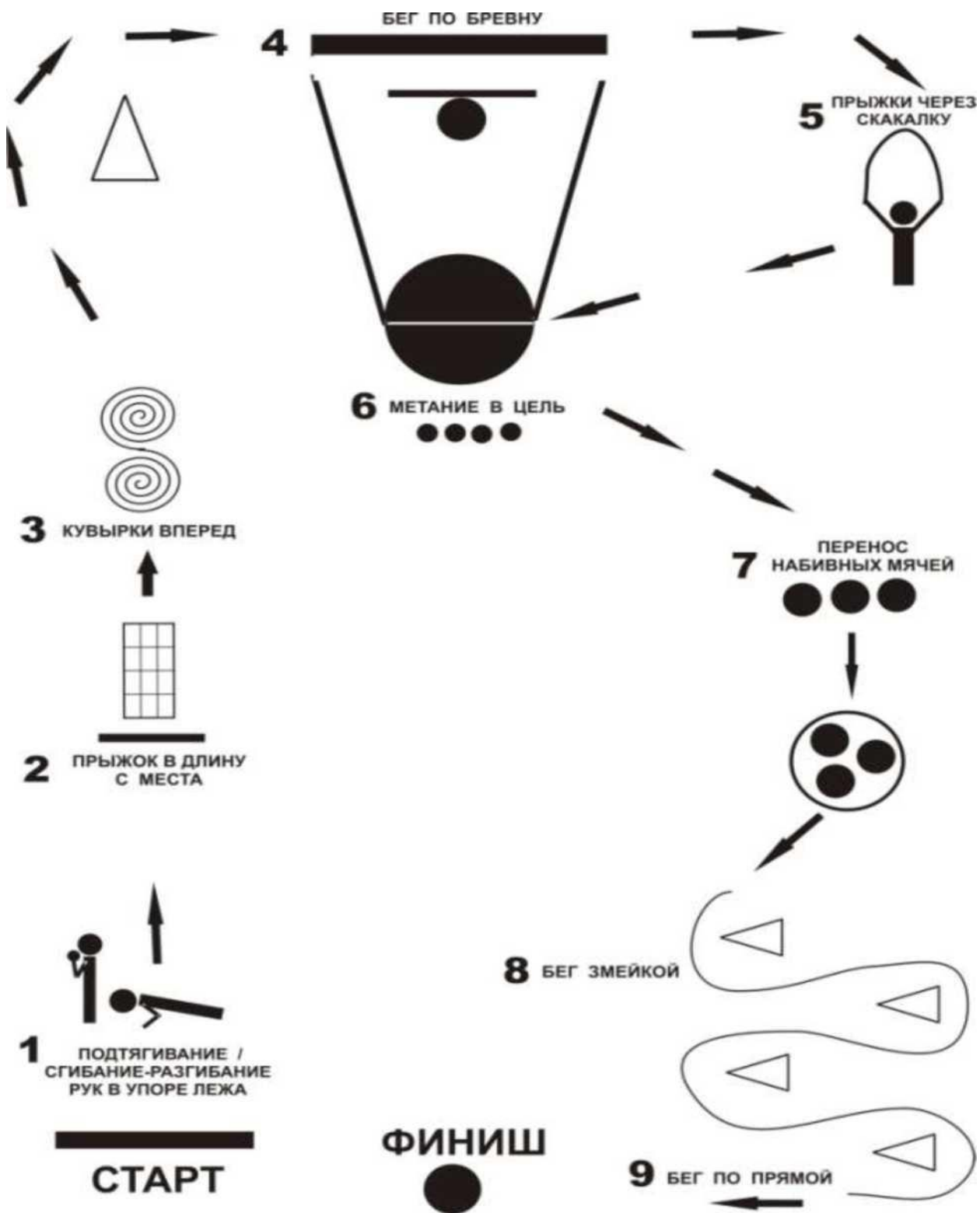
УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 стойки высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

ШТРАФ:

1. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 сек. за каждое.
2. Касание стоек - + 5 сек. за каждое касание.
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

Бег по прямой к финишу Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

Схема испытания «Полоса препятствий»



РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

1. Участники

- 1.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 1.2. Использование украшений не допускается.

2. Порядок выступления

- 2.1. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 10 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
- 2.2. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.
- 2.3. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

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 свое упражнение сначала, после выступления всех участников.
- 3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка.

- 4.1. Перед началом выступления участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 сек на одного участника.

5. Судьи.

- 5.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступление девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.