

ГИМНАСТИКА

1. Форма участников

- 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, 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 участнику 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 юношей и девушек 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. 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

ДЕВУШКИ		
№	Связки акробатических элементов	баллы
1.	И.П. – О.С. Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать).	0,5
2.	Прыжок со сменой прямых ног вперед, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90 гр.), шаг упор присев.	0,5+0,5
3.	Из упора присев кувырок вперед сед углом в руки в стороны (держать).	1,0
4.	Поворот кругом в положение лежа на животе согнув руки, выпрямить руки - упор лежа.	0,5
5.	Толчком ног упор присев, кувырок назад в упор присев.	0,5
6.	Встать руки вверх. Переворот в сторону («колесо»), слитно кувырок вперед в упор присев.	1,0+0,5
7.	Перекатом лечь на спину, руки вверх. «Мост» из положения лежа – поворот направо (налево) кругом в упор присев.	0,5+1,0
8.	Кувырок назад с прямыми ногами согнувшись в положение упор стоя ноги врозь. Толчком упор присев.	0,5+0,5
9.	Прыжок вверх с поворотом на 180гр. в упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках без опоры (держать).	0,5+1,0
10.	Перекатом упор присев и кувырок вперед. Прыжок вверх 360гр., приземление руки вперед-в стороны, выпрямиться руки-вверх-в стороны.	0,5+0,5
ЮНОШИ		
1.	И.П. – О.С. Шагом вперед равновесие на правой (левой) («Ласточка»), руки в стороны (держать) и не опуская ногу переход в кувырок вперед в упор присев.	1,0+0,5
2.	Встать с шага прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90 гр.), шаг кувырок вперед в стойку на лопатках без	0,5+0,5

	опоры (держать).	
2.	Перекатом вперед сед углом 45 гр., спина прямая, руки в стороны, (держать).	1,0
3.	Поворот кругом в положение упор лежа и силой стойка на голове и руках (держать), опустить ноги в упор присев. Встать руки вверх.	0,5+1,0
4.	Переворот в сторону («колесо»), слитно кувырок вперед в упор присев.	1,0+0,5
5.	Прыжок вверх ноги врозь в стороны, руки вверх-в стороны, кувырок вперед согнувшись в упор стоя ноги врозь.	0,5+0,5
6.	Толчком упор присев и прыжок вверх с поворотом на 180 гр. с приземлением в положение «Старт пловца».	1,0
7.	Прыжком кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 360 гр., приземление руки вперед-в стороны, выпрямиться руки вверх-в стороны.	1,0+0,5

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки конкурсное испытание заключается в выполнении упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м

или

- прыжок в длину с места

Юноши конкурсное испытание заключается в выполнении упражнения:

- челночный бег 4 x 10 м

или

- прыжок в длину с места