

## **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

### Девушки 9–11 класс

Элементы и соединения		Стоимость (баллы)
	И.п. – основная стойка.	
1.	Левую (правую) вперед на носок, руки влево (вправо) – одноименный поворот налево (направо) на одной ноге на 360°, свободная нога согнута вперед к колену, руки в стороны в стойку ноги вместе.	1,0
2.	Шаг в сторону. Равновесие на правой (левой), левая (правая) в сторону на 90°. Шагом левой (правой) – прыжок со сменой прямых ног вперед – шаг и приставляя ногу, упор присев	2,0
3.	Кувырок вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх (обозначить) и перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках без помощи рук (держат)	1,0
4.	Перекат вперед в сед углом, руки в стороны (держат)...	1,0
5.	Сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (держат)...	1,0
6.	Кувырок назад – кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх Наклоном назад мост, держать – встать в стойку руки вверх.	2,0
7.	Три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°	2,0

### Юноши 9–11 класс

Элементы и соединения		Стоимость (баллы)
	И.п – основная стойка.	
1.	Руки в стороны и, отставляя ногу в сторону, широкая стойка ноги врозь – наклоняясь, упор стоя согнувшись – кувырок вперед в сед - сед углом, руки в стороны (держат) – поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках – выпрямить руки и толчком ног упор присев;	2,0
2.	Упор присев – встать, руки вверх – махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны	2,0
3.	Наклон прогнувшись (обозначить), и силой согнувшись стойка на голове и руках (держат)	1,0
4.	Опуститься в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
5.	Три шага разбега – прыжком кувырок вперёд, встать, руки вверх	1,0
6.	Махом одной и толчком другой два переворота в сторону слитно (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.