

# Практический тур

## Гимнастика 7-8 класс

Оценка исполнения упражнений в испытаниях по гимнастике – сложный процесс, требующий от судей знания техники и методики обучения упражнениям, которые выполняют участники испытаний, объективности, внимательности, хорошей зрительной памяти, умения быстро ориентироваться в обстановке и грамотно оценивать ситуацию.

### 1. Участники

- 1.1. Девушки могут быть одеты в гимнастические купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»).
- 1.2. Юноши – в гимнастические майки, трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико.
- 1.3. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.
- 1.4. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

### 2. Порядок выступлений

- 2.1. Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.
- 2.2. Участник имеет право **на одну попытку**, в ходе которой он должен выполнить упражнение **полностью**.
- 2.3. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.
- 2.4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости.
- 2.5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «**держать**» – не менее **2 с.**, «**обозначить**» – не менее **1 с.**
- 2.6. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.
- 2.7. Прежде чем участник начнёт своё выступление, арбитр должен чётко объявить его фамилию и имя. После вызова у участника есть **30** секунд, чтобы начать упражнение. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

### 3. Судьи

- 3.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек, один из которых выполняет обязанности арбитра.
- 3.2. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.
- 3.3. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

### 4. Оценка исполнения упражнений

- 4.1. При выведении оценки за исполнение каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из **10,0** баллов.
- 4.2. Ошибки исполнения могут быть:
  - мелкими – **0,1–0,2** балла;
  - средними – **0,3–0,4** балла;
  - грубыми – **0,5** балла.

### 5. Окончательная оценка

- 5.1. При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт.
- 5.2. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до **0,1** балла.
- 5.3. Максимально возможная окончательная оценка – **10,0** баллов.

### 6. Расхождения между оценками судей

- 6.1. Расхождение между максимальной и минимальной оценками судей за исполнение не должно превышать **1,0** балла.
- 6.2. Расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать **0,3** балла.
- 6.3. В случае недопустимого расхождения между оценками судей арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.

## ДЕВУШКИ

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Упор присев (обозначить) – два кувырка вперёд – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0 + 1,0

2.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») – приставить ногу, упор присев – перекат назад в стойку на лопатках, держать	0,5 + 0,5
3.	Сгибаясь, опустить прямые ноги, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – согнуть руки и ноги, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать	1,0 + 0,5 + 0,5
4.	Кувырок назад согнувшись в упор присев – кувырок назад	1,0 + 1,0
5.	Встать, отставляя правую (левую) в сторону на носок – равновесие на одной, другую в сторону (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, держать, приставить ногу	1,0
6.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) в о.с.	1,0

#### ЮНОШИ

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо(налево)	1,0
2.	Шагом правой (левой) вперёд – прыжок со сменой прямых ног вперёд «ножницы»	1,0
3.	Приставляя ногу, наклон вперед, руками коснуться пола, держать, упор присев, кувырок вперёд	1,0+0,5
4.	Встать, отставляя правую (левую) в сторону на носок – равновесие на одной, другую в сторону (пятка поднятой ноги не ниже 45°), руки в стороны, держать	1,0
5.	Приставить правую (левую), упор присев – толчком, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0
6.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев – два кувырка назад	0,5 + 1,0 + 1,0
7.	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 1,0