

## Гимнастика

Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения. Упражнения выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включенный в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Гимнастическая дорожка (ширина 1,5–2 метра, длина не менее 12 метров).

Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможный балл на акробатике - 10,00 баллов. Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

## Юноши 7-8 классы

И.п. — основная стойка.

1 — Шагом одной равновесие («ласточка») руки в стороны (держать 3 сек.) **(0,5 балла)**, приставить ногу, руки вверх;

2 — Стойка руки вверх, шагом одной и махом другой переворот в сторону («колесо») **(1,0 балл)**, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь **(1,0 балл)**, руки в стороны, приставляя ногу поворот плечом назад на 90°, руки вверх;

3 — Полуприсед, руки вперед, длинный кувырок вперед в упор присев **(0,5 балла)**, кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать 3 сек) **(1,0 балл)**, перекатом сед ноги вместе;

4 — Руки дугами вверх, наклон вперед (держать 3 сек.) **(0,5 балла)**, кувырок назад в упор присев **(0,5 балла)**, прыжок вверх с поворотом на 360° **(1,0 балл)** в полуприсед, о.с;

5 — Руки в стороны, шагом одной и махом другой прыжок со сменой ног («ножницы») **(0,5 балла)**, шаг, приставить ногу, упор присев, стойка на голове (держать) **(1,0 балл)**, упор присев;

6 — Кувырок назад в упор присев **(0,5 балла)**, кувырок назад в упор согнувшись **(0,5 балла)**, упор присев, прыжок вверх ноги врозь руки вперед **(0,5 балла)**, полуприсед руки вперед;

7 — Длинный кувырок вперед в группировке в упор присев **(0,5 балла)**, прыжок вверх на 180° **(0,5 балла)**, полуприсед.

0.с.

**Максимальная оценка составляет -10,00 баллов**

\* **Примечание:** к тексту испытания прилагается видеоролик.

## Гимнастика

Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения. Упражнения выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включенный в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Гимнастическая дорожка (ширина 1,5–2 метра, длина не менее 12 метров).

Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможный балл на акробатике - 10,00 баллов. Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

### Девушки 7-8 классы

И.п. – основная стойка (о.с.).

1 – Шагом одной равновесие («арабеск») (держать 3 сек.) **(0,5 балла)**, перевод ноги в сторону - фронтальное равновесие (держать 3 сек.) **(1,0 балл)**, приставить ногу, руки в стороны;

2 – Шагом одной и махом другой прыжок со сменой ног («ножницы») руки в стороны **(1,0 балл)**, шаг руки в стороны, прыжок со сменой согнутых ног («козлик») **(0,5 балла)**;

3 – Шагом в стойку ноги врозь, руки дугами вверх, опуститься в положение «мост» (держать 3 сек.) **(1,0 балл)**, поворот влево на 180° в упор присев **(0,5 балла)**;

4 — Толчком кувырок вперёд в упор присев **(0,5 балла)**, кувырок вперёд с прямыми ногами в сед ноги вместе **(0,5 балла)**;

5 — Руки дугами через стороны вверх, наклон вперёд («складка») (держать 3 сек.) **(0,5 балла)**, стойка на лопатках без помощи рук (держать 3 сек.) **(1,0 балл)**, перекат назад в полушпагат **(0,5 балла)** руки в стороны, круговым движением ноги через сторону вперёд, встать руки в стороны;

6 — Руки вверх, шагом одной и махом другой переворот в сторону («колесо»), переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь **(1,0 балл)** руки в стороны, поворот плечом назад на 90° руки вниз, упор присев;

7 – Кувырок назад в упор присев **(0,5 балла)**, прыжок вверх с поворотом на 360° **(1,0 балл)**, руки дугами через стороны вниз, о.с.

**Максимальная оценка составляет – 10,00 баллов**

\* **Примечание:** к тексту испытания прилагается видеоролик.