

## II. Практический тур

### Гимнастика 9-11 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.

## Гимнастика 9-11 класс

### ДЕВУШКИ

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	

1.	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать – приставить правую (левую) в о.с.	1,0
2.	Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать	1,0 + 0,5
3.	Сгибаясь, опустить прямые ноги, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать – выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить	1,0 + 1,0
4.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком, основная стойка	1,0 + 0,5
5.	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	0,5
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в «старт пловца»	0,5 + 0,5
7.	Кувырок вперёд – прыжок вверх, ноги врозь, руки в стороны-кверху – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 0,5 + 1,0 + 0,5

## ЮНОШИ

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в упор присев, спиной к направлению движения	0,5 + 0,5
2.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком упор присев	0,5 + 0,5
3.	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев	1,0
4.	Встать, махом одной и толчком другой стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд – кувырок вперёд в сед – сед углом, руки в стороны, держать	1,0 + 0,5 + 1,0
5.	Сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекат вперёд в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5 + 0,5

6.	Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать	1,0
7.	Приставить правую (левую) – два шага вперёд и приставляя правую (левую) – прыжок в группировке – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5 + 1,0 + 1,0

**Основные сбавки за нарушения техники выполнения  
отдельных элементов**

<b>№</b>	<b>Ошибки исполнения</b>	<b>Сбавки</b>
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
4.	Остановка при выполнении упражнения более 5 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
5.	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2 с.	– стоимость элемента
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом; – широкий шаг или прыжок; – касание пола одной рукой, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла
7.	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
8.	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10.	Нарушения требований к спортивной форме	– 0,5 балла с окончательной оценки