

## 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.

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 9-11 классы

И.п. – основная стойка (о.с.)

1 – Фронтальное равновесие ( $90^0$ ) разноимённая рука в сторону, другая за спину (держать 3 сек.) **(1,0 балл)**;

2 – 1-2 шага разбега, наскок на две ноги, толчком двух ног прыжок вверх в группировке **(0,5 балла)**, полуприсед, руки вперёд;

3 – Кувырок вперёд в полуприсед руки вперёд **(0,5 балла)**, кувырок вперёд прыжком в упор присев **(1,0 балл)**, прыжок вверх с поворотом на  $180^0$  через левое плечо **(0,5 балла)**, о.с.;

4 – Шагом одной и взмахом руками вперёд-вверх темповой подскок («вальсет») два переворота в сторону в стойку ноги врозь («колесо») руки в стороны **(1,0 балл)**, поворот плечом назад на  $90^0$ , стойка руки вверх;

5 – Руки через стороны опустить вниз, упор присев, кувырок назад в группировке в упор присев **(0,5 балла)**, кувырок назад с прямыми ногами через стойку на руках в упор стоя согнувшись **(1,0 балл)**, выпрямиться в о.с.;

6 – Шагом одной и махом другой стойка на руках кувырок вперёд в группировке в упор присев **(1,0 балл)**, силой согнувшись стойка на голове и руках (держать 3 сек.) **(1,0 балл)**, опускание силой в упор лёжа **(0,5 балла)**, сед на пятках наклон вперёд, руки вверх;

7 – Кувырок вперёд в упор присев **(0,5 балла)**, прыжок вверх на  $360^0$  через левое плечо **(1,0 балл)**.

**Максимальная оценка составляет-10 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 9-11 классы

И.п. – основная стойка (о.с.)

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

2 – Шагом одной и махом другой прыжок со сменой прямых ног («ножницы») **(0,5 балла)**, шаг, наскок на две ноги, прыжок с разведением ног в правый (левый) шпагат («разножка») руки в стороны **(1,0 балл)**, прыжок вверх с поворотом на 180°, о.с.;

3 – Шагом одной и взмахом руками вперёд-вверх темповой подскок («вальсет») два переворота в сторону в стойку ноги врозь («колесо») **(0,5 балла+0,5 балла)**, руки в стороны, поворот плечом вперёд на 90° руки через низ, вперёд, вверх;

4 – Шагом в сторону стойка ноги врозь руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в положение «мост» (держать 3 сек.) **(0,5 балла)**, поворот вправо (влево) на 180° в упор присев **(0,5 балла)**, о.с.;

5 – 1-2 шага разбега кувырок вперёд прыжком в упор присев **(1,0 балл)**, кувырок вперёд в упор присев **(0,5 балла)**, прыжок вверх прогнувшись, полуприсед;

6 – Кувырок вперёд в сед ноги вместе, руки в стороны, руки дугами вверх, наклон вперёд («складка») (держать 2 сек.) **(0,5 балла)** - кувырок назад согнувшись в упор присев **(0,5 балла)**, кувырок назад в упор стоя согнувшись **(1,0 балл)**;

7 – Выпрямляясь руки вверх, руки круговым движением через сторону в низ, шаг вперёд, махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить) **(1,0 балл)** опускаясь по одной ноге встать в полуприсед руки вперёд, кувырок вперёд в упор присев **(0,5 балла)**, прыжок с поворотом на 360° **(1,0 балл)**, о.с.

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

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