

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «ГИМНАСТИКА» (МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ)

Общие положения

Конкурсное задание по акробатике заключается в выполнении предложенной комбинации мальчиками и девочками 7–8-х классов.

Для выполнения упражнения участника предоставляется только одна попытка.

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 его стоимость, указанную в программе.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов, указанных как «держать» - 2 секунды.

Продолжительность - выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 1 минуты 30 секунд.

1. Форма участников

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать **5 см**, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.5. Ювелирные украшения и часы не допускаются.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

2.1. Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.4. Если акробатическое упражнение выполняется более **1 минуты 30 секунд**, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За **10 секунд** до окончания указанного времени, подаётся предупреждающий сигнал.

2.5. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **7 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.6. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.

2.7. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания

упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.8. Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.9. За нарушение п. 2.8. участник может быть наказан снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного нарушения – отстранён от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещения, задымление помещения, появление посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление завершено, оно будет оценено.

3.3. Если участник получил разрешение на повторное выполнение упражнения, то он должен выполнить своё упражнение сначала, после выступления всех других участников своей смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Судьи

4.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

4.2. Жюри состоит из двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

5. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

5.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать **(9,0 баллов – девочки и мальчики 7-8 класс; 14,0 девушки и юноши 9-11класс)**.

5.2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

5.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента.

5.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

5.5. 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.

6. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

6.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

6.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к стилю и технике исполнения отдельных элементов.

6.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

6.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла.

6.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к его искажению до неузнаваемости; фиксация статического элемента менее **2** секунд; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

7. Окончательная оценка

7.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

7.2. **Окончательная оценка максимально может быть равна**

20,00 баллам- 7-8 класс девочки и мальчики;

25,00 балла девушки и юноши 9-11 класс.

Упражнение 7-8 класс девочки.

	Элементы и соединения	стоимость
	И.п.- основная стойка	
1.	Дугами внутрь руки в стороны и шагом вперед равновесие («ласточка»), держать	1,0
2.	Выпрямиться, шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить-кувырок вперед	1,0
3.	Встать и махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1.0
4.	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения- шаг правой вперед и махом левой прыжок с поворотом направо кругом на правую, левую назад - шаг левой вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы»)- шагом левой вперед наскок на две ноги и прыжок ноги врозь правой («разножка»)	1,5
5.	Шаг правой вперед и отставляя левую на шаг в сторону стойка ноги врозь, руки вверх- наклон назад «мост», держать	1.0
6.	Встать в стойку руки вверх и, приставляя левую, упор присев- перекатом назад стойка на лопатках, держать	0,5
7.	Перекат вперед в сед согнув ноги- сед углом, руки в стороны, держать	1.0
8.	Сед наклон вперед, обозначить, кувырок назад в группировке- кувырок назад в упор стоя согнувшись- выпрямиться	1.0
9.	2-3 шага разбега кувырок вперед прыжком, прыжок вверх прогнувшись	1.0
10.	Кувырок вперед с поворотом на 360 градусов.	1.0
	ИТОГО	10 баллов

Упражнение 7-8 класс мальчики.

	Элементы и соединения	стоимость
	И.п.- основная стойка	
1.	Руки вверх и шагом вперед, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать	1,0
2.	Стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны	2,0

3.	Наклон прогнувшись, обозначить, силой согнувшись стойка на голове и руках, держать	1.0
4.	Силой опуститься в упор лежа и перейти в сед на пятках с наклоном вперед	0,5
5.	Кувырок вперед и прыжок с поворотом кругом	0,5
6.	С прыжка или шагом переворот в сторону с поворотом на 90 градусов (рондат) и прыжок вверх прогнувшись	1.0
7.	Упор присев- кувырок назад-кувырок назад в стойку, обозначить, опуститься в упор стоя согнувшись - выпрямиться в стойку руки в стороны	1.5
8.	С двух, трех шагов толчком двух ног прыжок согнувшись ноги врозь – кувырок вперед	1.0
9.	Кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360 градусов.	1.5
	ИТОГО	10 баллов

Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов

	<i>Основные ошибки исполнения</i>	<i>С б а в к и</i>
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	- стоимость элемента или соединения
2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	- до 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	- до 0,5 балла
4.	Выход за пределы акробатической дорожки	- 1,0 балл
5.	Недостаточная фиксация статических элементов: «держать» - менее 2 секунд; «обозначить» – менее 1 секунды	- стоимость элемента или соединения
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: - переступание и незначительное смещение шагом	- 0,1 балла
	- широкий шаг или прыжок	- 0,3 балла
	- касание пола одной рукой	- 0,5 балла
	- опора о пол двумя руками, падение	- 1,0 балл
7.	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,5 балла

Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки.

1.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	- 0,5 балла
2.	Неоправданная пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	- Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть.
3.	Оказание помощи, поддержка при выполнении элементов	- 1,0 балл
4.	Задержка начала упражнения более 20 сек	- 0,5 балла
5.	Задержка начала упражнения более 30 сек	- Упражнение не оценивается
6.	Продолжительность выполнения акробатического упражнения более установленного времени	- упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть
7.	Нарушение требований к спортивной форме	- 0,5 балла
8.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	- После первого предупреждения - сбавка 0,5 балла с окончательной оценки

Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка из расчета не более **20 секунд** на одного человека.

Протест

Протест подается самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в установленном порядке. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются. Протест может быть подан на оценку, выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки Председателя судейского жюри не принимается

Оборудование

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.