

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Гимнастика

Конкурсное испытание по гимнастике проводится в виде выполнения комбинации акробатического упражнения, состоящего из набора гимнастических элементов и соединений, которые должны выполняться технически правильно в соответствии с требованиями спортивной гимнастики. Комбинация должна иметь четко выраженные начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно и без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Девушки

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.П. – основная стойка		
1.	Упор присев - кувырок вперед - перекатом стойка на лопатках, упор присев	1,0 + 0,5
2.	Кувырок назад, прыжком упор лежа, поворот кругом направо (налево) сед руки вверх – наклон вперед, держать не менее 3 сек	1,5 + 1,5
3.	Мост из положения лежа – поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,5
4.	Сомкнутая стойка, прыжок вверх с поворотом на 180° – переднее равновесие («ласточка»), держать не менее 3 сек	1,0 + 1,5
5.	Приставляя правую (левую), руки в стороны, прыжок со сменой прямых ног вперед	1,5
		10

Юноши

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.П. – основная стойка		
1.	Руки в стороны, переднее равновесие («ласточка»), держать не менее 3 сек	1,5
2.	Приставляя правую (левую), упор присев – кувырок вперед в группировке – кувырок вперед прыжком	1,5-2,0
3.	Кувырок назад – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь	1,0-1,5
4.	Прыжком основная стойка – прыжок вверх с поворотом на 360°–прыжок со сменой согнутых ног вперед	1,5-1,0
		10