

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
РУКОВОДСТВО ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ, СУДЕЙ И УЧИТЕЛЕЙ
ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «ГИМНАСТИКА»
(ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)

Общие положения

Конкурсное задание по акробатике заключается в выполнении предложенной комбинации юношей и девушек 9-11 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 **(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 25,00 балла девушки и юноши 9-11 класс.**

Упражнение 9-11 класс девушки.

	Элементы и соединения	стоимость
1	Шагом правой (левой) вперед одноименный поворот на одной ноге на 360о, свободная нога согнута не ниже 90о, градусов (1,0 балл), и шагом (два шага) вперед переднее равновесие («Ласточка») держать (0,5 балла), кувырок вперед без помощи рук (0,5) балла, прыжок вверх с поворотом на 360о (0,5) балла.	2,5 балла
2	Кувырок назад, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь.	1,5
3	Стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперед в сед угол, обозначить сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, развести ноги фронтально не менее чем на 120о, обозначить, упор присев. (1,5 балл)	2,5
4	Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («Колесо») (0,5 балл) и переворот в сторону с поворотом на 90о («Рондат») (1,0 балл)	1,5
5	Фронтальное равновесие с захватом, держать	1,0
6	Поворот прыжком с поворотом на 540	1,5
7	Прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклон назад, «мост», обозначить – правую (левую) вперед вверх, держать - приставить правую (левую) поворот направо (налево) кругом в упор присев.	1,0
8	Махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить), кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь.	1,5
9	Кувырок вперед(0,5 балл) и кувырок вперед прыжком (1,0 балл) – прыжок касаясь (полушпагат) (0,5 балл),	2,0
10	Встать И. п.	
	Всего	15,0 баллов
	Оценка за комбинацию составляет 15+10= 25 балла	25 балла

Упражнение 9-11 класс юноши.

	Содержание	Стоимость
	И. п. – основная стойка.	
1	Шагом правой (левой) выпад руки в стороны. Одноименный поворот на одной ноге левой (правой) на 360°, другая назад-книзу, руки в стороны в	2,0

	стойку ноги врозь (1,0 балл). Приставить левую (правую) в основную стойку и шагом вперед переднее равновесие («Ласточка») держать (1,0 балл),	
2	Приставить правую (левую) в стойку руки вверх наклон прогнувшись, обозначить – силой согнувшись стойка на голове и руках, держать – пережат в упор присев.	1,0
3	Встать, руки вверх, шаг вперед и махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперед в сед (1,0 балл + 0,5 балла) – наклон вперед, руки вверх, ладонями коснуться пола по обеим сторонам от ступней, держать (1,0 балла) – пережат назад в группировке и пережатом вперед в группировке, встать в основную стойку.	2,5
4	Прыжок вверх с поворотом на 540°	1,0
5	Кувырок назад(0,5 балла) и кувырок назад через стойку на руках, обозначить (1,0 балл) в стойку на ногах руки с стороны	1,5
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) (1,0 балла) и переворот в сторону с поворотом на 90° («Рондат») (1,0), прыжок вверх с поворотом на 180° (0,5 балла)	2,5
7	Шагом одной вперед прыжок со сменой прямых ног вперед «Ножницы») (0,5 балла) – приставить правую (левую)	0,5
8	Махом одной толчком другой, стойка на рука, кувырок согнувшись в стойку ноги врозь	2,0
9	Длинный кувырок (0,5), кувырок прыжком (1,0), прыжок вверх с поворотом на 360° (0,5 балл)	2,0
10	Встать И. п.	
	Всего	15,0 баллов
	Оценка за комбинацию составляет 15+10= 25 балла	25 балла

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.