

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 – перекаат назад стойка на лопатках без помощи рук	1,0 + 0,5
2.	Перекаат вперед в сед с наклоном, руки вверх, держать не менее 3 сек	1,0
3.	Сед углом, руки в стороны, держать не менее 3 сек	1,0
4.	Мост из положения лежа – поворот направо (налево) кругом в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,5 + 1,5
5.	И.П. – переворот в сторону «колесо» – приставляя правую (левую) прыжок с поворотом на 360° – прыжок вверх ноги врозь	1,5+1,0 + 1,0
		10

Юноши

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.П. – основная стойка		
1.	Упор присев – кувырок вперед прыжком	1,5
2.	Кувырок назад – перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать не менее 3 сек	1,0 + 1,0
3.	Перекаат вперед в сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх, держать не менее 3 сек	1,0
4.	Сед углом, руки в стороны, держать не менее 3 сек	1,0
5.	Упор сидя сзади – поворотом кругом направо (налево) в упор лежа – прыжком упор присев – фронтальное равновесие, держать не менее 3 сек	1,0
6.	Приставляя правую (левую), руки вверх, переворот в сторону («колесо») – прыжок вверх ноги врозь – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,5 + 1,0 + 1,0
		10