

## **7-8 класс**

### **II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

#### **ГИМНАСТИКА**

##### *Девушки и юноши*

#### **ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

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

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

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

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

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.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 1 минуту 15 секунд.

## ДЕВУШКИ

И.п. – основная стойка, боком по направлению движения.

1. Левую (правую) в сторону на носок, правую (левую) руку в сторону-кверху, левую (правую) руку, в сторону-книзу – боковая волна со сменой положения рук (**0,5 балла**) – присед на левой (правой), правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – пережат боком согнувшись, ноги врозь в стойку на правое (левое) колено, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны (**0,5 балла**) – опираясь на руки, приставить левую (правую), упор присев – встать, фронтальное равновесие с захватом, держать (**0,5 балла**), приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в основную стойку;
2. Шагом вперёд одноимённый поворот на 360°, свободная нога прижата носком к колену опорной (**0,5 балла**) и шагом (два шага) прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (**0,5 балла**) приставляя правую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**)
3. Встать, прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, мост, держать (**1,0 балл**) – лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, стойка на лопатках без помощи рук, держать – пережат вперед в сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**) – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить – два кувырка назад согнувшись слитно (**0,5+0,5 балла**) в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки в вверх;
4. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (**1,0 балл**) и кувырок вперед (**0,5 балла**);
5. Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (**0,5+0,5 балла**) – с поворотом налево (направо) встать в стойку на левое (правое) колено, обозначить – махом одной, толчком другой, кувырок вперед (**0,5 балла**) и прыжок вверх с поворотом на 360 ° (**0,5 балла**).

## ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой, встать в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** – опуститься в стойку на правое (левое) колено – встать, приставить правую (левую) в основную стойку – мах правой (левой) вперед **(0,5 балла)**, дугами вперед, руки вверх – два переворота в сторону (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны **(0,5+0,5 балла)**;
2. Одноименный поворот на одной на  $360^\circ$ , другая назад-книзу в стойку ноги врозь **(1,0 балл)** – встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, боковое равновесие, держать **(1,0 балл)**;
3. Приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать **(0,5 балла)**, сгибая ноги, упор присев;
4. Кувырок назад **(0,5 балла)** – кувырок назад в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** – сгибаясь, опуститься в упор стоя согнувшись и, выпрямляясь, прыжком, стойка ноги врозь, с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать **(0,5 балла)** – опуская и разводя ноги, наклон вперед, держать **(0,5 балла)** – соединяя ноги, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(0,5 балла)** – перекатом вперед, встать в стойку, руки в стороны;
5. Шаг галопа и шагом одной и махом другой, перекидной прыжок в выпад на правую (левую) вперед **(0,5 балла)** – 2-3 шага разбега, приставить правую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»), кувырок вперед прыжком **(1,0 балл)** и прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  **(0,5 балла)**.