

Задания для обучающихся

Максимальное количество баллов –10

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 (о.с.)		
1.	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45^0) лицом к основному направлению, держать – приставить ногу в основную стойку	2,0
2.	Из упора присев кувырок вперед - перекатом назад принять положение лежа на спине согнув ноги и руки	1,0
3.	Мост из положения лежа – поворот направо (налево) кругом в упор присев	2,5
4.	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь и вместе – основная стойка	1,5
5.	Переворот в сторону («колесо»)	3,0
		10

Задания для обучающихся

Максимальное количество баллов –10

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.

Юноши

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.П. – присед, руки вперед		
1.	Кувырок вперед в упор присев	1,0
2.	Стойка на голове и руках (толчком и силой), опустить ноги в упор присев – встать, руки вверх	2,0
3.	Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны-приставляя правую (левую) в основную стойку	3,0
4.	Шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног вперед – упор присев	0,5
5.	Кувырок назад в упор присев - встать в основную стойку	1,5
6.	Прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰	2,0
		10

Методика оценки качества выполняемых заданий по разделу «Гимнастика»

По разделу «Гимнастика» судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

При выставлении окончательной оценки каждый из судей вычитает из 10 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

Окончательная оценка максимально может быть равна 10 баллов.

Требования к спортивной форме. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с лосинами. Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле.

В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.

Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 баллов с окончательной оценки участника.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не

должно превышать 0,3 балла. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

«Зачётный» балл по гимнастике (акробатике) рассчитывается по формуле:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M}$$

X_i – «зачётный» балл i –го участника;

K – максимально возможный «зачётный» балл в практическом задании (по регламенту – **40 баллов**);

N_i – результат i участника в практическом задании;

M – лучший результат в испытании (**10 баллов**).

Пример: например, при $N_i = 8,7$ балла (личный результат участника), $M = 9,7$ балла (лучший результат в испытании) и $K = 40$ (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\frac{40 \times 8,7}{9,7} = 35,87 \text{ (б.)}$$

Полученный балл участника заносится в итоговую ведомость (*не балл за выполненные задания*).