

# **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

## **ГИМНАСТИКА (девушки и юноши)**

### **Регламент испытания**

#### **1. Участники**

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими или длинными лосинами, а также со спортивными шортами с открытыми коленями.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямки которых не должна превышать 4 см, гимнастическое трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико.

1.3. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.4. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

#### **2. Порядок выступлений**

2.1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2.2. Участник имеет право на одну попытку, в ходе которой он должен выполнить упражнение полностью.

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

2.4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент,

производится сбавка, равная его стоимости.

2.5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать» – не менее 2 секунд.

2.6. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом выполнения, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

2.7. Прежде чем участник начнёт своё выступление, арбитр должен чётко объявить его фамилию и имя. После вызова у участника есть 30 секунд, чтобы начать упражнение. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.8. Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 2 минуты.

### **3. Судьи**

3.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 (трёх) человек, один из которых выполняет обязанности арбитра.

3.2. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

### **4. Оценка исполнения упражнений**

4.1. При выведении оценки за исполнение каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из 10 баллов.

4.2. Ошибки исполнения могут быть:

- мелкими – 0,1–0,2 балла;
- средними – 0,3–0,4 балла;
- грубыми – 0,5 балла

### **5. Окончательная оценка**

5.1. При выставлении оценки, большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка – идёт в зачёт.

5.2. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до 0,1 балла.

5.3. Максимально возможная окончательная оценка – 10 баллов.

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

### Акробатическое упражнение: девушки 7–8 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость, балл
1	Равновесие на одной ноге, другую вперед (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать	1,0
2	Приставляя ногу, шаг правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног вперед «Козлик»	0,5
3	Кувырок вперед в группировке	1,0
4	Перекат назад в стойку на лопатках с руками, держать, сгибаясь лечь на спину, руки вверх	1,5
5	Сед углом руки в стороны, держать, лечь на спину, руки вверх	1,0
6	Согнуть руки и ноги «Мост», держать, с поворотом через руку в упор присев	1,5
7	С поворотом по ходу движения встать руки вверх. Махом одной толчком другой переворот в сторону «Колесо»	1,5
8	Приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 360 °	1,0
9	Прыжок вверх прогнувшись	1,0
Итого:		10,0

### Акробатическое упражнение: юноши 7–8 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость, балл
1	Дугами внутрь, руки в стороны. Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, носком стопы коснуться колена опорной ноги, (держать)	1,0
2	Шагом вперед, переворот в сторону «Колесо»	1,0
3	Приставляя ногу, поворот плечом назад в основную стойку, из упора присев, кувырок назад в упор присев	1,0
4	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, (держать), прыжком вернуться в основную стойку	1,5
5	Руки в стороны, шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед «Козлик»	0,5
6	Приставляя ногу прыжок с поворотом на 360 °, основная стойка	1,0
7	Из упора присев кувырок вперед, в упор присев	1,0
8	Второй кувырок вперед в сед ноги врозь руки в стороны	1,0
9	Перекат назад в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев	0,5
10	Из упора присев, стойка на голове и руках, вернуться в упор присев	1,0
11	Из упора присев, прыжок ноги врозь, руки вперед	0,5
Итого:		10,0