

## Гимнастика

### (юноши и девушки 7 – 8 классы).

Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения. Упражнения выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включенный в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможный балл на акробатике - 10,00 баллов. Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

### Девушки 7-8 классов

<i>№ п/п</i>	<i>Элементы и соединения</i>	<i>Стои- мость</i>
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1.	Шагом правой (левой) руки в стороны вверх («волна») — равновесие «ласточка» на 90° (держать) — перевод в сторону нога выпрямлена (держать) — перевод вперед — равновесие (держать).	<b>0,5+0,5+0,5</b>
2.	Шагом вперед прыжок со сменой ног («ножницы»), прыжок со сменой согнутых ног («козлик») руки в стороны.	<b>0,5+0,5</b>
3.	Шагом правой (левой) темповый подскок («вальсет») — переворот в сторону («колесо») вправо (влево) - переворот в сторону («колесо») влево (вправо) - поворот правым (левым) плечом назад на 90° (спиной к направлению) — руки вперед.	<b>1,0+1,0</b>
4.	Кувырок вперед — кувырок вперед с прямыми ногами в сед углом.	<b>0,5+0,5</b>
5.	Наклон вперед (складка) (держать) — стойка на лопатках без помощи рук (держать) — перекат назад в полушпагат руки в стороны.	<b>0,5+0,5+1,0</b>
6.	Круговым движением ноги вперед встать ноги врозь — руки вверх — опуститься в мост (держать) — поворот вправо (влево) на 180° в упор присев.	<b>0,5+0,5</b>
7.	Кувырок назад — упор присев — прыжок вверх с поворотом на 360° – встать руки вверх – руки опустить через стороны вниз («волна»). О.с.	<b>0,5+1,0</b>

**Максимальная оценка составляет – 10,00 баллов**

## Юноши 7-8 классы

**Таблица 2**

<i>№ n/n</i>	<i>Элементы и соединения</i>	<i>Стоимость</i>
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Шагом правой (левой) равновесие («ласточка») руки в стороны. О.с.	<b>1,0</b>
2	Длинный кувырок вперёд в группировке — прыжок вверх с поворотом на 360° — встать руки вверх.	<b>0,5+0,5</b>
3	Шагом левой (правой) вперёд руки в стороны прыжок со сменой ног («ножницы») - упор присев - стойка на голове (держать) — упор присев — кувырок назад в упор присев.	<b>0,5+0,5+0,5</b>
	Кувырок назад в группировке — прыжок вверх на 180° — руки дугами через стороны вниз поворот скрестно на 180°. О.с.	<b>0,5+0,5+0,5</b>
4	Длинный кувырок вперёд—кувырок вперёд в стойку на лопатках без рук (держать)— перекатом вперёд сед углом.	<b>0,5+1,0</b>
5	Наклон вперёд (обозначить) — кувырок назад с прямыми ногами— о.с.	<b>0,5+0,5</b>
6	Шагом правой (левой) переворот в сторону («колесо») — переворот в сторону («колесо») с поворотом на 90°, приставляя ногу прыжок вверх ноги врозь. О.с.	<b>1,0+1,0+0,5</b>

**Максимальная оценка составляет -10,00 баллов**

**Примечание:** к тексту испытания прилагается видеоролик.