

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. – присед, руки вперед		
1.	Кувырок вперед в присед, руки вперед	1,0
2.	Кувырок вперед прыжком в упор присев	1,5
3.	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи – опуская ноги принять положение лежа на спине согнув ноги и руки	1,5
4.	Мост из положения лежа – поворот направо (налево) кругом в упор присев - встать в основную стойку	2,5
5.	Прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰	2,0
6.	Шагом правой (левой) переднее равновесие «ласточка», держать – приставить левую (правую) в основную стойку	1,5
		10

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. – основная стойка		
1.	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45^0), держать	2,0
2.	Два переворота в сторону (два «колеса») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот на носке одной, приставить другую в основную стойку	5,0
3.	Кувырок назад через стойку на руках, обозначить	2,5
4.	Прыжок вверх ноги врозь	0,5
		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*).