

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 ляжки 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 9–11 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость, балл
1	Переднее равновесие «Ласточка», держать	1,0
2	Шагом вперед кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно, поворот кругом	1,0
3	Перекат назад в стойку на лопатках без рук, держать	1,0
4	Кувырок назад через плечо в сед на пятках, сед на правое (левое) бедро с поворотом кругом сед руки вверх	1,0
5	Наклон, держать, сед углом, держать	0,5
6	Из положения лежа – согнуть руки и ноги «Мост», держать, с поворотом через руку в упор присев	1,5
7	Встать, махом одной толчком другой два переворота в сторону «Колесо»	2,0
8	Приставляя ногу шаг правой (левой) прыжок со сменой прямых ног вперед «Ножницы»	1,0
9	Приставляя ногу прыжок на 360 °	1,0
Итого:		10,0

Акробатическое упражнение: юноши 9–11 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость, балл
1	Одновременно: дугами внутрь, руки в стороны, мах ногой в сторону с захватом за бедро или за голень, боковое равновесие на одной, (держать) (пятка поднятой ноги не ниже 90 °)	1,0
2	Шагом вперед два переворота в сторону «Колесо» в стойку ноги врозь	1,0 + 1,0
3	Приставляя ногу, поворот плечом назад в основную стойку. Из упора присев кувырок вперед	1,0
4	Из упора присев, второй кувырок вперед в группировке прыжком, в упор присев	1,0
5	Силой, стойка на голове и руках, вернуться в упор присев	1,0
6	Из упора присев 2 кувырка назад: один кувырок в группировке, второй – согнувшись в стойку ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, (держать), прыжком вернуться в основную стойку	1,0 + 1,0
7	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед «Козлик», руки в стороны *	0,5
8	Шагом вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («Ножницы»), руки в стороны *	0,5
9	Приставляя ногу, прыжок с поворотом на 360°, основная стойка *	1,0
Итого:		10,0

*Примечание: * – № 7, 8, 9 выполняются в виде связки в подряд, без остановки.*