

## Гимнастика (юноши и девушки 9 - 11 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 9-11классы

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Шагом правой (левой) руки в стороны вверх («волна») - равновесие «ласточка» на 90° (держать) - шагом правой (левой) руки в стороны - мах вперед правой (левой) поворот прыжком на одной ноге на 180° («фуэте») — приставляя ногу опуститься в упор присев.	<b>0,5+0,5</b>
2	Левую (правую) ногу вперед («пистолет»), руки на полу (держать) — перекатом кувырок назад в упор присев — прыжок вверх с поворотом на 180° в полуприсед руки вперед.	<b>0,5+0,5+0,5</b>
3	Длинный кувырок вперед в упор присев. О.с.	<b>0,5</b>
4	Шагом левой (правой) руки в стороны — прыжок со сменой ног («ножницы») – шагом левой (правой) маховым движением ноги назад кувырок вперед в упор присев .	<b>0,5+1,0</b>
5	Встать в стойку ноги врозь руки дугами вверх – опуститься в мост (держать) — опуститься в положение лежа (руки вверх) – руки дугами вниз подняться прогнувшись в сед ноги вместе - кувырок назад согнувшись в полушпагат руки в стороны — круговым движением ноги вперед — встать в о.с. — прыжок вверх с поворотом на 180° — о.с.	<b>1,0+1,0+0,5</b>
6	Шагом правой (левой) темповый подскок («вальсет») - переворот в сторону («колесо») вправо (влево) - переворот в сторону («колесо») влево (вправо) - поворот правым (левым) на 90° (спиной по направлению) - руки вверх.	<b>1,0+1,0</b>
7	Прыжок вверх с поворотом на 360° - встать руки вверх – через стороны руки дугами вниз О.с.	<b>1,0</b>

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

### Юноши 9-11 классы

№ n/n	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Шагом правой (левой) — фронтальное равновесие в сторону на 90° разноименная рука в сторону, другая за спину (держать). О.с.	<b>1,0</b>
2	Длинный кувырок вперёд — вставая выпад на левое (правое) колено — приставляя правую (левую) в о.с. — прыжок вверх с поворотом на 360°. О.с.- руки вверх	<b>0,5+1,0</b>
3	Падение в упор лежа — упор присев — стойка на голове (держать) — стойка силой на руках (обозначить) — кувырок вперёд в упор присев. О.с.	<b>0,5+0,5+1,0+0,5</b>
4	Шагом левой (правой) руки в стороны — прыжок со сменой ног («ножницы») – приставляя ногу прыжок вверх ноги врозь руки вперед. О.с.	<b>0,5+0,5</b>
5	Упор присев— перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук ( держать) — сед углом— руки дугами вверх наклон вперёд (обозначить) — кувырок назад согнувшись — выпрямляясь руки в стороны.	<b>0,5+0,5+0,5</b>
6	Шагом левой махом правой прыжок с поворотом на 180° на две ноги — шагом правой (левой) темповый подскок («вальсет») - переворот в сторону («колесо») вправо (влево) — переворот в сторону влево (вправо) с поворотом на 90° на две ноги («рондат») — отскок руки вверх — о.с.	<b>0,5+0,5+1,0+0,5</b>

**Максимальная оценка составляет-10 баллов**

**Примечание:** к тексту испытания прилагается видеоролик