

II. Практический тур

Оценка исполнения упражнений в испытаниях по гимнастике – сложный процесс, требующий от судей знания техники и методики обучения упражнениям, которые выполняют участники испытаний, объективности, внимательности, хорошей зрительной памяти, умения быстро ориентироваться в обстановке и грамотно оценивать ситуацию.

1. Участники

- 1.1. Девушки могут быть одеты в гимнастические купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»).
- 1.2. Юноши – в гимнастические майки, 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 девочек и мальчиков 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 **0,0** 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 с.**, «**обозначить**» – не менее **1 с.**
- 2.6. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, 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. Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально

возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

- 2.9. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

3. Оценка исполнения упражнений

- 3.1. При выведении оценки за исполнение каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из **10,0** баллов.
- 3.2. Ошибки исполнения могут быть:
- мелкими – **0,1–0,2** балла;
 - средними – **0,3–0,4** балла;
 - грубыми – **0,5** балла.

4. Окончательная оценка

- 4.1. При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт.
- 4.2. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до **0,1** балла.
- 4.3. Максимально возможная окончательная оценка – **20,0** баллов.

5. Расхождения между оценками судей

- 5.1. Расхождение между максимальной и минимальной оценками судей за исполнение не должно превышать **1,0** балла.
- 5.2. Расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать **0,3** балла.
- 5.3. В случае недопустимого расхождения между оценками судей арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.

Гимнастика 7-8 класс

ДЕВУШКИ

Таблица 1. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (девочки)

И.п. – о. с.

1. Шаг правой (левой), равновесие на правой (левой), левую (правую) согнуть вперёд, руки вверх, держать -1,0
2. Приставляя левую (правую), упор присев – кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно – поворот направо (налево) кругом – кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь -1,0 + 1,5
3. Прыжком выпрямиться в стойку, руки вверх – шагом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) поворот налево (направо) в стойку, руки в стороны -1,5
4. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – стойка на лопатках без помощи рук, держать -перекат в перёд с прямыми ногами в сед – сед углом, держать – лечь на спину, согнуть ноги и руки 1,0 + 1,0 + 1,0
5. Выпрямить ноги и руки, мост, держать – сгибая ноги и руки, лечь на спину, выпрямить ноги – поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе, согнув руки – выпрямляя руки, прыжком упор присев – прыжок с поворотом на 180 – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх 1,0 + 1,0

ЮНОШИ

Таблица 2. Акробатическое упражнение, 7–8 классы (мальчики)

И.п. – о. с.

1. Равновесие в стойке на правой (левой), левую (правую) прямую вперёд (не ниже 45*), руки в стороны, держать- 1,0
2. Приставляя левую (правую) в полуприсед с полунаклоном вперёд, руки назад-книзу («старт пловца»), прыжок вверх с поворотом на 360° – шагом одной, толчком другой, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) поворот налево (направо), упор присев спиной по направлению движения 1,0 + 1,0
3. Кувырок назад – кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно – поворот направо (налево) кругом – прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в сед углом 0,5+0,5+1,0+0,5
4. Сед углом, руки в стороны, держать – опустить ноги в сед с наклоном вперёд, руки вверх обозначить – кувырок назад согнувшись в упор присев 1,0 + 0,5 + 1,0
5. Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев- прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх 1,0+ 1,0