

**Задания для обучающихся
Максимальное количество «зачетных баллов» – 40
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. – стойка на правой (левой), левая (правая) вперед на носок, руки вверх		
1.	Переворот в сторону «колесо» в стойку ноги врозь, руки в стороны - шагом левой (или правой) прыжок со сменой прямых ног- основную стойку (о.с.)	3,0+0,5=3,5
2.	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45 ⁰) лицом к основному направлению (держат 3 сек) – приставить ногу в основную стойку (о.с.)	2,0
3.	Кувырок вперед в группировке – перекаат назад в стойку на лопатках (держат 3 сек) – перекаат вперед в упор присев	1,5+1,0=2,5
4.	Прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰	2,0
		10

**Задания для обучающихся
Максимальное количество «зачетных баллов» – 40
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 (о.с.)		
1.	Шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног вперед, руки в стороны – прыжок со сменой согнутых ног вперёд в основную стойку (о.с.) - присед руки вперед	0,5+0,5=1,0
2.	Кувырок вперед в упор присев	1,5
3.	Стойка на голове и руках (толчком и силой), опустить ноги в упор лежа – толчком ног упор присев - встать, стойка на правой (левой), левая (правая вперед на носок), руки вверх	2,5
4.	Переворот в сторону «колесо» в стойку ноги врозь, руки в стороны-приставляя правую (левую) в основную стойку (о.с.)	3,0
5.	Прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰	2,0
		10