

## Гимнастика

### (юноши и девушки 7 – 8 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 7-8 классов

Таблица 1

<i>№ п/п</i>	<i>Элементы и соединения</i>	<i>Стоимость</i>
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Шаг вперед руки вперед полуприсед — кувырок вперед — кувырок вперед с прямыми ногами в сед углом руки в стороны	<b>0,5+0,5</b>
2	Наклон вперед (складка) (держать) — стойка на лопатках без помощи рук (держать) — перекат назад в полушпагат руки в стороны, круговым движением ноги вперед встать руки вверх.	<b>0,5+0,5+1,0</b>
3	Шагом правой (левой)— переворот в сторону («колесо») — переворот в сторону («колесо») приставить ногу с поворотом на 90° (спиной по направлению движения) — руки вверх.	<b>1,0+1,0</b>
4	Шагом правой (левой) равновесие «ласточка» 90° (держать) — перевод ноги в сторону равновесие (держать) — перевод вперед — равновесие (держать).	<b>0,5+0,5+0,5</b>
5	– Шагом вперед прыжок со сменой ног («ножницы»), прыжок со сменой согнутых ног («козлик») руки в стороны.	<b>0,5+0,5</b>

6	Стойка ноги врозь руки вверх — опуститься в мост (держать) – поворот вправо (влево) на 180° в упор присев.	<b>0,5+0,5</b>
7	Кувырок назад — упор присев — прыжок вверх с поворотом на 360° – встать, руки вверх - о.с.	<b>0,5+1,0</b>

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

### Юноши 7-8 классы

**Таблица 2**

<i>№ n/n</i>	<i>Элементы и соединения</i>	<i>Стоимость</i>
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1	Шагом правой (левой) равновесие («ласточка») руки в стороны— выпрямляясь руки в стороны.	<b>0,5</b>
2	Встать руки в стороны — длинный кувырок вперёд в группировке в упор присев — прыжок вверх с поворотом на 360°.	<b>0,5+1,0</b>
3	Полуприсед руки вперед —длинный кувырок вперёд в упор присев — кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать) — перекатом вперёд сед углом.	<b>0,5+1,0</b>
4	Руки дугами вверх — наклон вперед —кувырок назад в упор присев — прыжок вверх на 180° руки вперёд	<b>0,5+0,5+0,5</b>
5	Шагом правой (левой) переворот в сторону («колесо») — переворот в сторону («колесо») приставить ногу с поворотом на 90°(спиной по направлению движения). О.с.	<b>1,0+1,0</b>
6	Руки в стороны — шагом левой (правой) вперёд прыжок со сменой ног («ножницы») — шаг приставить ногу — упор присев — стойка на голове (держать) — упор присев — кувырок назад в упор присев.	<b>0,5+1,0+0,5</b>
7	Кувырок назад в упор согнувшись—упор присев— прыжок вверх ноги врозь руки вперед. О.с.	<b>0,5+0,5</b>

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

\* **Примечание:** к тексту испытания прилагается