

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 3 секунд.

Девушки

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.П. – упор присев, спиной к основному направлению		
1.	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи – опуская ноги принять положение лежа на спине согнув ноги и руки	1,5
2.	Мост из положения лежа – поворот направо (налево) кругом в упор присев - встать в основную стойку (о.с.)	2,5
3.	Шагом правой (левой) переднее равновесие «ласточка» (держат 3 сек) – приставить левую (правую) в основную стойку (о.с.)	1,5
4.	Кувырок вперед в присед, руки вперед -встать	1,0
5.	Прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰ – присед, руки вперед	2,0
6.	Кувырок вперед прыжком в упор присев-встать в основную стойку (о.с.)	1,5
		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 3 секунд.

Юноши

№	Элементы и соединения	Стоимость
И.П. – основная стойка (о.с.)		
1.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	2,0
2.	Переднее равновесие «ласточка», (держат 3 сек)	1,5
3.	Переворот в сторону «колесо» в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот на носке одной, приставить другую в основную стойку (о.с.)	2,5
4.	Кувырок вперед прыжком в упор присев	1,5
5.	Кувырок назад в упор стоя согнувшись - выпрямиться в основную стойку (о.с.)	2,0
6.	Прыжок вверх ноги врозь	0,5
		10