

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.

Гимнастическая дорожка (ширина 1,5–2 метра, длина не менее 12 метров).

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 9-11 классы

И.п. – основная стойка (о.с.)

1 – Руки в стороны, шагом одной и махом другой прыжок со сменой прямых ног («ножницы») (**0,5 балла**), шаг, наскок на две ноги, прыжок с разведением ног в правый (левый) шпагат («разножка») руки в стороны (**1,0 балл**), руки дугами вниз, о.с.;

2 – 1-2 шага разбега кувырок вперёд прыжком в упор присев (**1,0 балл**), кувырок вперёд в упор присев (**0,5 балла**), прыжок вверх прогнувшись, стойка руки вверх.

3 – Стойка ноги врозь руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в положение «мост» (держат 3 сек.) (**0,5 балла**), поворот вправо (влево) на 180° в упор присев (**0,5 балла**) о.с.

4 – Темповой подскок («вальсет»), с правой (левой) ноги два переворота в сторону в стойку ноги врозь («колесо») (**0,5 балла+0,5 балла**), руки в стороны, поворот плечом назад на 90° руки вперёд, о.с.;

5 – Кувырок вперёд в сед ноги вместе, руки дугами через стороны вверх, наклон вперёд («складка») (держат 2 сек.) (**0,5 балла**) - кувырок назад согнувшись в упор присев (**0,5 балла**), кувырок назад в упор стоя согнувшись (**1,0 балл**), о.с.

6 – Шагом одной равновесие («ласточка») руки в стороны (держат 3 сек.) (**0,5 балла**), приставить ногу, о.с.;

7 – Руки дугами через стороны вверх, шаг вперёд, махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить) (**1,0 балл**) поочередно опуская ноги, встать в полуприсед руки вперёд, кувырок вперёд в упор присев (**0,5 балла**), прыжок с поворотом на 360° (**1,0 балл**), о.с.

Максимальная оценка составляет -10,00 баллов

* **Примечание:** к тексту испытания прилагается видеоролик.

Юноши 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.

И.п. – основная стойка (о.с.)

1 – 1-2 шага разбега, наскок на две ноги, толчком двух ног прыжок вверх в группировке (**0,5 балла**), полуприсед, руки вперёд;

2 – Кувырок вперёд в полуприсед руки вперёд (**0,5 балла**), кувырок вперёд прыжком в упор присев (**1,0 балл**), прыжок вверх с поворотом на 180° через левое плечо (**0,5 балла**), стойка руки вверх, руки дугами через стороны опустить вниз, о.с.;

3 – Шагом одной равновесие («ласточка») руки в стороны (держать 3 сек.) (**1,0 балл**), приставить ногу, стойка руки вверх, темповой подскок («вальсет») два переворота в сторону в стойку ноги врозь («колесо») руки в стороны (**1,0 балл**), поворот плечом назад на 90°, стойка руки вверх;

4 – Шагом одной и махом другой стойка на руках кувырок вперёд в группировке в упор присев (**1,0 балл**).

5 – Кувырок назад в группировке в упор присев (**0,5 балла**), кувырок назад с прямыми ногами через стойку на руках в упор, стоя согнувшись (**1,0 балл**), упор присев;

6 – Силой согнувшись стойка на голове и руках (держать 3 сек.) (**1,0 балл**), опускание силой в упор лёжа (**0,5 балла**), сед на пятках наклон вперёд, руки вверх;

7– Кувырок вперёд в упор присев (**0,5 балла**), прыжок вверх на 360 ° через левое плечо (**1 балл**);

Максимальная оценка составляет-10 баллов

*** Примечание:** к тексту испытания прилагается видеоролик