

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 9-11 класс ДЕВУШКИ

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	Приседая и вставая руки дугами внутрь вверх, правая (левая) нога вперед, 2 переворота в сторону (колесо) в стойку ноги врозь.	1+0,5+1
2.	Поворот направо (налево). Наклоняясь вперед с прямыми ногами и опираясь руками, перекаат назад в стойку на лопатках с опорой прямыми руками о пол.	1
3.	Сгибаясь, лечь на спину, мост.	1
4.	Поворот кругом в упор присев.	1
5.	Шагом одной и махом другой ноги вперед поворот кругом в равновесие – ласточку.	1,5
6.	Шагом вперед прыжок со сменой прямых ног спереди.	0,5
7.	Приставляя ногу кувырок вперед прыжком.	1,5
8.	Прыжок вверх на 90 градусов.	1

ЮНОШИ (9-11 класс)

№	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1.	С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком.	2,0
2.	Кувырок вперед в упор присев.	0,5
3.	Силой (ноги вместе) стойка на голове и руках.	2,0
4.	Опускаясь в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись.	1,5
5.	Выпрямляясь шагом одной и махом другой, рондат	2,5
6.	Прыжок на 360 градусов	1,5

**Основные сбавки за нарушения техники выполнения
отдельных элементов**

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
4.	Остановка при выполнении упражнения более 5 секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
5.	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2 с.	– стоимость элемента
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом; – широкий шаг или прыжок; – касание пола одной рукой, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла
7.	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
8.	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10.	Нарушения требований к спортивной форме	– 0,5 балла с окончательной оценки