

Задания для обучающихся

Максимальное количество баллов –10

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Гимнастика (Девушки)

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. – основная стойка (о.с.)		
1.	Переднее равновесие «ласточка», держать 3 сек	1,5
2.	Шагом одной и толчком другой прыжок со сменой прямых ног «ножницы» в основную стойку (о.с.)	1,5
3.	Из приседа, руки вперед - кувырок вперед прыжком	1,5
4.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук – перекатом вперед сед руки вверх	2,5
5.	Сед углом, руки в стороны держать 3 сек- перекаат назад в положение лежа на спине согнув ноги и руки	1,0
6.	Мост из положения лёжа – поворот направо (налево) кругом в упор присев - встать в основную стойку (о.с.)	2,0
		10

Задания для обучающихся

Максимальное количество баллов –10

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Гимнастика (Юноши)

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. – стойка на одной другая вперед на носок, руки вверх		
1.	Два переворота в сторону (два «колеса») слитно - поворот направо (налево) приставить левую (правую) в основную стойку (о.с.) лицом к основному направлению	3,5
2.	Шагом одной и толчком другой прыжок со сменой прямых ног вперед - основная стойка (о.с.)	1,5
3.	Фронтальное равновесие с захватом за бедро (пятка поднятой ноги не ниже 90°), держать 3 сек	2,0
4.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук - перекатом вперед упор присев - встать в основную стойку (о.с.)	2,5
5.	Прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны кверху - приземление в основную стойку (о.с.)	0,5
		10