

І. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАСТИКА (акробатика) девушки 9-11 классы, юноши 9-11 классы

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ

Испытания девушек и юношей (раздельно) проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0 баллов**.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов «**держать**» не менее 3 секунд, «**обозначить**» - не менее 1 секунды.

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**.

Продолжительность выполнения упражнения девочками/девушками и мальчиками/юношами не должна превышать **1 минуту 15 секунд**.

ДЕВУШКИ (9-11классы)

И.п. – основная стойка

1. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя правую(левую), поворот налево (направо), встать спиной в сторону движения.....**2,0 балла;**

2. Кувырок назад – выпрямиться, фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 90), правую (левую) руку в сторону, левую (правую) руку вперед, (**держать**).....**2,0 балла;**

3. Приставить левую (правую), упор присев, обозначить - кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°.....**0,5 балла;**

4. Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик»), приставить правую(левую), основная стойка**1,0 балл;**

5. Прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, «мост» **держать (1,0 балл)** – лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, стойка на лопатках без помощи рук, **держать (0,5 балла)** – перекат вперед в сед углом руки в стороны, **держать, (0,5 балла)**, - опуская прямые ноги, наклон вперед, **обозначить**, кувырок назад, выпрямиться в основную стойку (**0,5 балла**).....**2,5 балла;**

6. Кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**) и прыжок вверх с поворотом на 360°(**1,0 балл**).....**2,0 балла.**

ЮНОШИ (9-11классы)

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, **обозначить** - кувырок вперед (**1,0 балл**) выпрямиться в стойку руки вверх, прыжком стойка ноги врозь силой согнувшись стойка на голове и руках **держат** (**1,0 балл**), сгибая ноги в упор присев – кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 180 ° (**0,5 балла**).....**2,5 балла;**
2. Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь (**0,5 балла**) – приставляя ногу, поворот в направлении движения, прыжок вверх с поворотом на 90 °, шагом вперёд, равновесие руки в стороны («Ласточка») , **держат** (**1,0 балл**).....**1,5 балла;**
3. Приставляя правую (левую) ногу, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны , **обозначить** (**0,5 балла**) – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук **держат**(**1,0 балл**) , перекат вперед в сед углом, руки в стороны **держат** (**1,0 балл**) лечь на спину руки вверх.....**2,5 балла;**
4. Согнуть ноги и руки «мост» (**держат**) поворот направо(налево) в упор присев (**1,0 балл**)- встать руки в вверх прыжок вверх с поворотом на 180° (**0,5 баллов**).....**1,5 балла**
5. С разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**) – прыжок вверх с поворотом на 360 ° (**1,0 балл**)**2,0 балла;**

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Участники

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, гимнастическое трико должно плотно облегать ногу, а спортивные шорты не должны закрывать колени.
- 1.3. Футболки (девушки) и майки (юноши) не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- 1.5. Использование ювелирных украшений и часов не допускается.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с итоговой оценки участника.
- 1.7. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надежно закрепленных на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи вправе сделать **сбавку, равную 0,5 балла**.

2. Порядок выступлений

Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

- 2.1. Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.
- 2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- 2.3. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.
- 2.4. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **10 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.5. Если акробатическое упражнение выполняется более **1 минуты 15 секунд**, оно прекращается и оценивается только выполненная часть. За **10 секунд**, до окончания указанного времени, подается предупреждающий сигнал.
- 2.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **5 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только выполненная часть.
- 2.7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5 балла**.
- 2.8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (гимнастическом настиле) и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- 2.9. Оказанная участнику при выполнении упражнения помощь наказывается сбавкой стоимости элемента.
- 2.10. Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото- и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.
- 2.11. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.12. За нарушения, указанные в п. 2.10 – **Главный судья имеет право удалить представителя делегации из зала**. За нарушение, предусмотренное п. 2.11, участник может быть наказан снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного нарушения – отстранен от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление

- 3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещения, задымление помещения, появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех других участников данной смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **20 секунд** на одного человека.

5. Судьи

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из главного судьи и двух судейских бригад.

5.3. Бригада «А», оценивает трудность выполненного упражнения, бригада «В» оценивает технику и стиль исполнения.

5.4. Места судей должны расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

6. Оценка исполнения

Оценка трудности упражнения бригадой «А»:

6.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0 баллов**.

6.2. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0 баллов**.

6.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента.

6.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

Оценка за технику и стиль исполнения упражнения бригадой «В»:

6.6. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

6.7. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к стилю и технике исполнения отдельных элементов.

6.8. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0 баллов** сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

6.9. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1 балл**, средними – **0,3 балла**, грубыми – **0,5 балла**. Невыполнения акробатического элемента в гимнастической комбинации, снимается стоимость акробатического элемента. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказываются сбавкой – **0,5 балла**.

6.10. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента «держать» менее **3 секунд**; «обозначить» - не менее **1 секунды**.
- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

7. Окончательная оценка

7.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А» равная **10,0** баллам, и оценки за технику и стиль исполнения упражнений, выставленной бригадой «В» равная **10,0** баллам. Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения. Из полученной суммы вычитываются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения и за неспортивное поведение участника.

7.2. Окончательная оценка максимально может быть равна **20,00 баллам**.

8. Оборудование

7.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3см, размером не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,0** метра, полностью свободная от посторонних предметов.

9. Протесты

9.1. Протест подается самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в порядке, установленном Жюри олимпиады. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

9.2. Протест может быть подан на оценку, выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки главного судьи не принимается.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(по ВЫБОРУ)

Конкурсное испытание проводится на основе действующих правил ИААФ, отдельно среди девушек и юношей и заключается в преодолении дистанции бегом (на стадионе или в манеже):

девочки/девушки: 9-11 классов: **бег 500 м.**

мальчики/юноши: 9-11 классов: **бег 1000 м.**

Фиксируется время преодоления дистанции.

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1.Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи;
- судей.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты (штаны), футболку (куртку) и кроссовки (шиповки).

2.2. Использование ювелирных украшений, наручных часов не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (+5 секунд) и может быть не допущен к испытаниям.

2.4. В случае неявки на старт, участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается **0 баллов** в испытании.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть четко названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Оценка действий участника начинается с момента принятия «Высокого старта».

3.3. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.4. Все участники одного забега должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения, указанные в п.п. 3.3. и 3.4. главный судья имеет право наказать участника штрафом (+ 5 секунд), а в случае грубого нарушения – отстранить участника от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

6. Судьи

6.1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Время выступления

Запуск секундомера осуществляется командой стартера (выстрел, отмашка флажком), сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

8. Оборудование:

Испытание выполняется на легкоатлетическом стадионе или в легкоатлетическом манеже.

При проведении испытаний по легкой атлетике необходимо иметь соответствующее оборудование и инвентарь: электронные секундомеры (не менее двух), стартовые номера для участников.