

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАСТИКА (девушки и юноши)

Регламент испытания

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими или длинными лосинами, а также со спортивными шортами с открытыми коленями.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямки которых не должна превышать 4 см, гимнастическое 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 девушек и юношей 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 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 секунд.

2.6. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом выполнения, 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. Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 2 минуты.

3. Судьи

3.1. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 (трёх) человек, один из которых выполняет обязанности арбитра.

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

4. Оценка исполнения упражнений

4.1. При выведении оценки за исполнение каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из 10 баллов.

4.2. Ошибки исполнения могут быть:

- мелкими – 0,1–0,2 балла;
- средними – 0,3–0,4 балла;
- грубыми – 0,5 балла

5. Окончательная оценка

5.1. При выставлении оценки, большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка – идёт в зачёт.

5.2. Оценка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до 0,1 балла.

5.3. Максимально возможная окончательная оценка – 10 баллов.

Испытания проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

Акробатическое упражнение: девушки 9–11 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость, балл
1	Одновременно: руки в стороны и мах ногой в сторону с захватом за бедро или за голень, боковое равновесие на одной (держать, пятка поднятой ноги не ниже 90 °)	1,0
2	Шагом вперёд два переворота в сторону «Колесо» в стойку ноги врозь. Приставляя ногу, поворот плечом назад в О.С.	1,0+1,0
3	Из упора присев, кувырок вперёд в группировке прыжком, в упор присев	1,0
4	Второй кувырок вперёд в сед ноги вместе руки в стороны, наклон вперёд (складка)	1,0+0,5
5	Из и.п. лёжа на спине, согнуть руки и ноги выполнить «мост» (держать) – поворот кругом в упор присев	1,0+0,5
6	Из упора присев 2 кувырка назад: один кувырок в группировке	1,0
7	Второй согнувшись в стойку ноги врозь, наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны (держать), прыжком вернуться в О.С.	1,0
8	Прыжок с поворотом на 360 °	1,0
Итого:		10,0

Акробатическое упражнение: юноши 9–11 классы

№ п/п	Упражнение	Стоимость, балл
1	Одновременно: руки в стороны и мах ногой в сторону с захватом за бедро или за голень, боковое равновесие на одной (держать, пятка поднятой ноги не ниже 90 °)	1,0
2	Шагом вперёд два переворота в сторону «Колесо» в стойку ноги врозь	1,0+1,0
3	Приставляя ногу, поворот плечом назад в О.С. Из упора присев кувырок вперёд	1,0
4	Второй кувырок вперёд в группировке прыжком, в упор присев	1,0
5	Силой, стойка на голове и руках, вернуться в упор присев	1,0
6	Из упора присев 2 кувырка назад: один кувырок в группировке	1,0
7	Второй кувырок согнувшись в стойку ноги врозь, наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны (держать), прыжком вернуться в О.С.	1,0
8	Шагом вперёд, прыжок со сменой прямых ног вперёд («Ножницы»), руки в стороны	1,0
9	Приставляя ногу, прыжок с поворотом на 360 °, О.С.	1,0
Итого:		10,0