

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.

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 9-11классы

Таблица 1

<i>№ n/n</i>	<i>Элементы и соединения</i>	<i>Стоимость элемента</i>
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1.	Шагом одной равновесие («арабеск») руки в стороны (держать 3 сек.), перевод ноги в сторону — фронтальное равновесие не ниже 90° (держать 3 сек.) — приставить ногу руки в стороны — прыжок вверх с поворотом на 360° — руки в стороны;	0,5+0,5+1,0
2.	Шагом одной и махом другой прыжок со сменой ног («ножницы») — шагом одной и махом другой прыжок со сменой согнутых ног («козлик») — шаг приставить ногу — полуприсед руки вперёд — кувырок вперёд прыжком — прыжок вверх с поворотом на 180° — руки в стороны — о.с. ;	0,5+0,5+0,5+ 0,5
3.	Шагом одной темповый подскок («вальсет») руки вверх — два переворота в сторону слитно (два «колеса») — стойка ноги врозь руки в стороны — приставляя ногу поворот плечом назад на 90°;	1,0+1,0
4.	Полуприсед руки вперёд — кувырок вперёд с прямыми ногами — сед углом руки в стороны (обозначить) — сед ноги вместе;	0,5+0,5
5.	Руки дугами через стороны вверх наклон вперёд (держать 3 сек.) — кувырок назад согнувшись в стойку ноги вместе — упор присев — кувырок назад в группировке — перекат в стойку на лопатках без помощи рук (держать 3 сек.) — опуститься в положение лёжа на спине руки вверх;	0,5+0,5+0,5+ 0,5
6.	«Мост» (держать 3 сек.) — поворот кругом вправо (влево) на 180° в упор присев — прыжок вверх прогнувшись о.с.;	0,5+0,5

Максимальная оценка составляет -10,00 баллов

Юноши 9-11 классы

Таблица 2

<i>№ n/n</i>	<i>Элементы и соединения</i>	<i>Стоимость элемента</i>
	И.п. – основная стойка (о.с.)	
1.	Шагом одной темповый подскок («вальсет») руки вверх — два переворота в сторону слитно («колесо» - «колесо» приставить ногу с поворотом плечом вперёд на 90°) — руки вперёд — руки вверх — руки дугами через стороны вниз;	1,0+1,0
2.	Падение в упор лёжа — упор присев — стойка на голове (держать 3 сек.) — стойка на руках силой (обозначить) — кувырок вперёд в упор присев — кувырок вперёд в стойку на лопатках без рук (держать 3 сек.) — перекаат в сед ноги вместе;	0,5+0,5+1,0 +0,5+0,5
3.	Руки дугами через стороны в вверх — наклон вперёд (держать 3 сек.) — кувырок назад согнувшись с стойку ноги вместе — упор присев — прыжок вверх с поворотом на 180° — руки в стороны;	0,5+0,5+0,5
4.	Шагом одной — фронтальное равновесие в сторону на 90° одноимённая рука в сторону, другая за спину (держать) — руки в стороны;	1,0
5.	Шагом одной махом другой руки в стороны — прыжок со сменой ног («ножницы») – шаг приставить ногу — полуприсед руки вперёд;	0,5+0,5
6.	Кувырок вперёд прыжком — полуприсед руки в стороны — прыжок вверх с поворотом на 360° — о.с.	0,5+1,0

Максимальная оценка составляет-10 баллов

Примечание: к тексту испытания прилагается видеоролик.