

Практическое задание.

Гимнастика 7-8 классы

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов или выполнения менее половины расцененных элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации, состоящей из соединений, имеющих строго обязательный характер. Для выполнения комбинации участнику предоставляется одна попытка.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться по прямой линии со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов – **2** секунды.

Судьи (жюри) оценивают качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная окончательная оценка – **10,0** баллов, из которой вычитаются сбавки за ошибки, допущенные при выполнении отдельных элементов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

1. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включенный в соединение, или заменил его другим, оценка снижается на всю стоимость соединения.

Комбинация выполняется на дорожке из гимнастических матов **12** метров в длину и не менее **1.5** метра в ширину

2. Жюри (судьи) определяет по **10** балльной шкале *оценку за технику исполнения* гимнастических упражнений (сумма оценок всех членов жюри разделенное на количество членов жюри). Судьи оценивают качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Итого максимальная сумма баллов – **20**.

Выполняются следующие комбинации:

Девушки 7-8 класс

№	Соединения	Стоимость	за технику исполнения
1	«Старт пловца» – кувырок вперёд в упор присев – поворот направо – перекач влево согнувшись ноги врозь в упор присев – поворот направо – кувырок назад в упор	1,0	10
2	Кувырок назад – перекач назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать).	1,0	
3	Сед в группировке – сед углом, руки в стороны (держать).	1,0	
4	Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – мост (держать) – поворот направо (налево) кругом в упор присев.	1,0	
5	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону – приставляя левую (правую), поворот направо (налево).	2,0	
6.	Шагом правой (левой) вперёд – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) – кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,5	
7	Кувырок вперёд - прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,5	
8	Встать, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот в сторону в стойку ноги врозь – приставляя левую (правую), поворот направо (налево) в стойку руки вверх.	1,0	

Юноши 7-8 класс

№	Соединения	Стоимость	за технику исполнения
1	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону и, приставляя ногу, поворот направо (налево).	2,0	10
2	Махом одной, толчком другой стойка на руках и кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1,5	
3	Наклон вперёд прогнувшись – силой согнувшись стойка на голове и руках (держат).	1,5	
4	«Старт пловца» – кувырок вперёд – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх ноги врозь.	1,0	
5	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 180° – встать, руки вверх.	1,0	
6	Согнуть ноги и, выпрямляясь, стойка на руках (обозначить) – кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно.	1,0	
7	Поворот кругом – кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямиться, руки вверх.	1,0	
8	Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,0	

1. Форма участников

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, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

2. Порядок выступлений

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.4. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка

3. Повтор выступления

3.1. Выступление может быть начато во второй раз, если оно было прервано из-за дефекта оборудования. Ошибка участника не является основанием для повторения упражнения.

3.2. Только главный судья по гимнастике может решить, сможет ли участник начать выступление повторно. В этом случае упражнение должно быть выполнено с начала.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам должна быть предоставлена разминка из расчёта не более 30 секунд на одного человека.

5. Судьи

5.1. Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

5.2. Рекомендуется включить в состав судейской бригады две группы судей, каждую из которых возглавляет старший судья. Группа «А» оценивает трудность выполненного участником упражнения и выводит базовую оценку. Группа «В», оценивает качество исполнения упражнения и определяет соответствующую сбавку, которая затем вычитается из базовой оценки.

6. Программа испытаний

6.1. Участник должен выполнить обязательную акробатическую комбинацию.

6.2. Изменять порядок элементов в комбинации запрещено.

6.3. Общая продолжительность выполнения упражнения не должна превышать 50 секунд. При продолжительности упражнения более указанного времени, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть, если участник выполнил более половины расцененных элементов.

7. Оценка исполнения

7.1. Упражнение оценивается, если общая стоимость выполненных элементов превышает 5,0 баллов.

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

- нарушение техники исполнения акробатического элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости, его искажению;
- замена одного элемента другим, даже технически более сложным;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- приземление в сед или на спину при выполнении прыжков.

7.3. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и оценивается только в том случае, если участник выполнил часть комбинации общей стоимостью более 5,0 баллов.

8. Окончательная оценка

8.1. Окончательная оценка участника максимально может быть равна 20,0 баллам.

9. Оборудование

9.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом ковре не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Допускается использование татами для единоборств.