

Практическое задание.

Гимнастика 9-11 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 9-11 класс

№ п/п	Соединения	Стоимость в баллах	за технику исполнения
1	Шагом правой (левой) равновесие, руки в стороны (держать) – выпрямляясь «старт пловца»	0,5	10,0
2	Длинный кувырок вперёд в упор присев скрестно – поворот кругом – кувырок назад в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5	
3	Шагом левой (правой), переворот в сторону - с поворотом налево приставить ногу	1,0	
4	Махом одной, толчком другой стойка на руках и перекат в упор лёжа на бёдрах – поворот кругом в сед упор сзади – сед углом, руки в стороны (держать)	2,0	
5	Сед с наклоном – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	1,0	
6	Перекатом вперёд лечь, руки вверх – согнуть руки и ноги	1,0	

	«мост» (держать) – поворот кругом в упор присев – кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180°		
7	Упор присев – кувырок назад через плечо прогнувшись – упор лежа – толчком двух ног упор присев – выпрямляясь стойка руки вверх - в стороны	1,0	
8	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону – приставляя ногу поворот направо в стойку руки вверх - замах руками назад - вверх и махом руками вперёд прыжок вверх ноги врозь	2,0	

Юноши 9-11 класс

№ п/п	Соединения	Стоимость в баллах 0,5	за технику исполнения
1	Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперёд в упор присев – силой стойка на голове и руках	3,0	10,0
2	Опуститься в упор присев – кувырок вперёд в стойку на лопатках	1,0	
3	Перекатом вперёд сед упор сзади – упор лёжа сзади – поворот кругом в упор лёжа	0,5	
4	Толчком ног упор стоя согнувшись – выпрямляясь, стойка руки вверх – шагом левой в сторону широкая стойка ноги врозь наклон вперёд прогнувшись руки в стороны	0,5	
5	Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0	
6	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону – приставляя ногу поворот направо (налево)	2,0	
7	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° - падение вперёд в упор лёжа на согнутых руках, правая нога вверх	1,0	
8	Выпрямляя руки упор лёжа – толчком ног кувырок вперёд – прыжок ноги врозь прогнувшись	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.

