

## ГИМНАСТИКА ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 5-6 КЛАСС

### 1. Общие требования

1.1. Испытания состоят из акробатического упражнения.

1.2. Упражнения носят строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

1.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другими, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент..

1.4. Упражнения должны иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

### 2. Программа испытания

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

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

2.3. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку равную у обучающихся 5-6 классов **10,0** баллам.

### Девочки 5-6 класс

#### Акробатика

	Соединения	Стоимость
1	И.п. - основная стойка. Шагом вперёд равновесие на одной, другую согнуть вперед (бедро не ниже 90°), держать.	1,0
2	Два шага вперед, Кувырок, вперед согнувшись в стойку ноги врозь.	2,0
3	Упор лежа, лечь на живот руки вверх поворот кругом, лечь на спину.	1,0
4	Согнуть руки и ноги – мост (держат) - поворот направо (налево) кругом в упор присев	2,0
5	Перекат назад в стойку на лопатках (держат)	2,0
6	Перекатом вперед упор присев. Кувырок вперед – прыжок вверх ноги врозь	2,0

## Мальчики 5-6 класс

### Акробатика

	Соединения	Стоимость
1	И.п. - основная стойка. Шагом вперёд равновесие на одной, другую согнуть вперед (бедро не ниже 90°), держать.	1,0
2	Приставить ногу. Упор присев, кувырок вперед. Прыжок вверх с поворотом на 180°	2,0
3	Кувырок назад в упор присев. Перекат назад стойка на лопатках (держать).	2,0
4	Перекатом вперед, встать и шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (бедро при смене ног не ниже 90°)	0,5+1,0
5	Кувырок назад ноги скрестно, поворот кругом в упоре присев, кувырок вперед.	2,0
6	Прыжок вверх ноги врозь	1,5

### Регламент испытания

#### 3. Участники

3.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

3.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

3.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин». Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

3.4. Использование украшений и часов не допускается.

3.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

#### 4. Порядок выступлений

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

4.2. Для выполнения упражнений на всех видах испытаний участникам предоставляется только одна попытка.

4.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

4.4. 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.

4.5. Оказанная при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой **1,0** балл.

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

## **5. Повторное выступление**

5.1. Выступление участника может быть начато повторно в случае непредвиденных обстоятельств.

5.2. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение с начала, после выполнения упражнения всеми участниками данной смены.

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

## **6. Разминка**

6.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка из расчёта не более 30 секунд на одного человека.

## **7. Судьи**

7.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

7.2. Каждую бригаду возглавляет арбитр (старший судья).

## **8. «Золотое правило»**

8.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

## **9. Оценка исполнения**

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

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

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

9.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла.

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

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- фиксация статического элемента менее 2 секунд;

- при выполнении акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

9.6. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

## **10. Окончательная и итоговая оценки**

10.1. Окончательная оценка максимально равна: 10 баллам.

## **11. Оборудование**

11.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и **1,5** метра в ширину.