

ГИМНАСТИКА ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 9-11 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 9-11 классов **10,0** баллам.

Девочки 9-11 класс

| № связки | Связки акробатических элементов | Баллы |
|------------------------|---|--------------|
| И.п. – основная стойка | | |
| 1 | Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, <i>держатъ</i> | 0,5 |
| 2 | Шагом вперёд выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно – поворот кругом в упоре присев..... | 1,0 |
| 3 | Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, <i>держатъ</i> | 1,0 |
| 4 | Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх, <i>держатъ</i> | 0,5 |
| 5 | Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх..... | 0,5 |
| 6 | Отставляя правую на шаг в сторону, наклоном назад мост, <i>держатъ</i> – поворот кругом в упор присев-..... | 1,0 + 0,5 |
| 7 | Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180° | 0,5 + 0,5 |
| 8 | Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°) | 0,5 |
| 9 | Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед | 0,5 |
| 10 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь | 1,0 |
| 11 | Приставляя ногу повернуться в сторону движения - кувырок вперед | 1,5 + |

| | | |
|--|---|-----|
| | прыжком - прыжок вверх ноги врозь | 0,5 |
|--|---|-----|

Мальчики 9-11 класс

| № связки | Связки акробатических элементов | Баллы |
|------------------------|--|-----------|
| И.п. – основная стойка | | |
| 1 | Шаг в сторону, наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны <i>обозначить</i> , стойка на голове и руках, <i>держат</i> | 1,0 |
| 2 | Опуститься силой в упор лежа – упор присев | 0,5 |
| 3 | Кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, <i>держат</i> | 0,5+1,0 |
| 4 | Перекат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны, <i>держат</i> | 1,0 |
| 5 | Сед с наклоном вперед, <i>держат</i> - кувырок назад в упор присев – встать в стойку руки вверх..... | 1,0 |
| 6 | Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, <i>держат</i> , приставить ногу..... | 0,5 |
| 7 | Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног вперёд | 0,5 |
| 8 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот направо (налево) спиной к направлению движения..... | 1,0 |
| 9 | Кувырок вперед прыжком– прыжок вверх ноги врозь..... | 1,0 + 0,5 |
| 10 | Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°..... | 1,0+0,5 |

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.