

Гимнастика.

Требования к внешнему виду.

Внешний вид участников должен быть опрятным. Участники должны быть одеты в спортивную форму и обувь, соответствующую виду деятельности (гимнастика), не создающую затруднений при выполнении задания и соответствующую требованиям техники безопасности.

Девочки могут быть одеты в гимнастические купальники или футболки с короткими рукавами и короткими брюками («лосинами»), мальчики – в майки, футболки, короткие трико («велосипедки»), спортивные трусы, шорты.

Испытания по гимнастике могут выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

На участниках не должно быть украшений создающих травмоопасность. Длинные волосы должны быть убраны в пучок, хвост или косу.

Правила выступления.

Практическое испытание заключается в выполнении акробатической комбинации для девочек/девушек и мальчиков/юношей. Последовательность элементов в заданиях имеет рекомендательный характер (обязательной частью является – исполнение базовых элементов).

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов 3 секунды.

Судьи оценивают качество выполнения комбинации в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

Акробатическая комбинация выполняется на дорожке из гимнастических матов длиной не менее 12 метров.

Примерные акробатические комбинации:

Перед гимнастическим матом исходное положение – основная стойка.

5 класс.

О.С.

1. Равновесие на правой / левой. Руки в стороны, ладонями вниз - 1.0 балл.
2. Упор присев, кувырок вперед, ноги скрестно поворот кругом в упор присев. - 2,5 балла
3. Кувырок назад - 2.0 балла
4. Перекатом назад стойка на лопатках - 2.0 балла
5. Перекатом вперед упор присев - 1.5 балла
6. Прыжок, вверх, прогнувшись с поворотом на 180° - 1.0 балла

6 класс (мальчики)

О.С.

1. Равновесие на правой / левой. Руки в стороны, ладонями вниз - 1.0 балл
2. Упор присев, кувырок вперед, перекат назад стойка на лопатках - 3.0 балла
3. Лечь. «Мост» из положения, лежа. Лечь руки вверх. - 2.5 балла
4. Перекат влево / вправо на живот, прогнувшись руки вперед вверх - 0.5 балла
5. Упор, лежа, прыжком упор присев - 0.5 балла
6. Кувырок назад в упор присев, прыжок, вверх прогнувшись с поворотом на 180° - 2.5 балла

6 класс (девочки)

О.С.

1. Равновесие на правой / левой. Руки в стороны, ладонями вниз - 1.0 балл
2. Упор присев, кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед в сед с прямыми ногами руки вверх (ладони во внутрь) - 2.0 балла
3. Лечь на спину «мост» из положения лежа - 2.5 балла
4. Лечь, руки вверх, стойка на лопатках с прямыми ногами - 2.0 балла
5. Перекат вперед в упор присев. - 0.5 балла
6. Кувырок назад прыжок вверх ноги врозь. - 2.0 балла

7 класс (мальчики)

О.С.

1. Равновесие на правой / левой. Руки в стороны, ладонями вниз - 1.0 балл
2. Из упора присев кувырком вперед стойка на лопатках - 2.5 балла
3. Перекат вперед в упор присев - 1.0 балл
4. . Стойка на голове и руках, согнув ноги - 2.5 балла
5. Кувырок назад в упор присев - 2.0 балла
6. Длинный кувырок вперед, прыжок, вверх прогнувшись - 1.0 балл

7 класс (девочки)

О.С.

1. Равновесие на правой / левой. Руки в стороны, ладонями вниз - 1.0 балл
2. Упор присев два кувырка вперед, в упор присев - 2.0 балла
3. Перекат назад, лечь и «мост» - 2.5 балла
4. Лечь, наклон вперед, стойка на лопатках - 2.0 балла
5. Перекат вперед в группировке в упор присев - 0.5 балла
6. Кувырок назад в полушпагат руки в стороны (обозначить)
Вскоч в упор присев, прыжок, вверх прогнувшись - 2.0 балла

8 класс (мальчики)

О.С.

1. Равновесие на правой / левой. Руки в стороны, ладонями вниз - 1.0 балл
2. Из упора присев кувырк назад в упор, стоя ноги врозь - 2.5 балла
3. Наклон, вперед прогнувшись руки в стороны - 0.5 балл
4. Стойка на голове толчком двумя / силой - 2.5 балла
5. Опускание в упор присев и кувырок вперед - 1.0 балл
6. Длинный кувырок вперед.
Прыжок, вверх прогнувшись с поворотом на 180 * - 2.5 балла

8 класс (девочки)

О.С.

1. Равновесие на правой / левой. Руки в стороны, ладонями вниз - 1.0 балл
2. Упор присев, кувырок назад - 2.0 балла
3. Перекатом назад стойка на лопатках - 2.5 балла
4. Опустить прямые ноги, лечь, руки вверх.
«Мост» из положения лёжа - 2.0 балла
5. Поворот в упор, стоя на правом / левом колене, левую / правую назад - 0.5 балла
6. Махом левой упор присев и кувырок вперед
7. Прыжок, вверх прогнувшись и О.С. - 2.0 балла

9 класс (мальчики)

О.С.

1. Равновесие на правой/ левой. Руки в стороны, ладонями вниз - 1.0 балл
2. С 2 – 3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев - 1.5 балла
3. Силой стойка на голове и руках, согнув ноги - 3.0 балла
4. Опускаясь в упор присев, кувырок назад, длинный кувырок вперед - 1.5 балл
5. Прыжок вверх с поворотом на 180° - 1.0 балл
6. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх ноги врозь и О.С. - 2.0 балла

9 класс (девочки)

О.С.

1. Шагом левой (правой) равновесие - 2.0 балла
2. Выпад правой (левой) руки в стороны - 0.5 балл
3. Кувырок вперед в упор присев ноги скрестно,
поворот в упоре присев - 2.0 балла
4. Кувырок назад в упор присев - 1.0 балл
5. Перекат назад в стойку на лопатках,
перекат вперед лечь на спину, мост, поворот в упор присев - 3.0 балла
6. Прыжок вверх ноги врозь и О.С. - 1.5 балла

10 - 11 класс (юноши)

О.С.

1. Равновесие на правой/ левой. Руки в стороны, ладонями вниз - 1.5 балла
2. Махом одной толчком другой стойка на руках (обозначить) - 1.0 балл
3. Кувырок вперед в группировке в упор присев. Встать. - 1.5 балла
4. Кувырок вперед с прыжка. Упор присев. - 1.5 балла
5. Стойка на голове и руках (силой) - 1.5 балла
6. Опуститься в упор присев. Встать О.С. руки вверх
7. Переворот боком («колесо»),
поворот на 90° плечом назад в упор присев - 1.5 балла
8. Из упора присев кувырок назад в упор присев - 1.0 балл
9. Прыжок с поворотом на 360° - 0.5 балла

10 - 11 класс (девушки)

О.С.

1. Равновесие на правой/ левой. Руки в стороны, ладонями вниз - 1.5 балла
2. О.С. кувырок вперед в сед с прямыми ногами наклон вперед - 1.0 балл
3. Сед углом руки в стороны - 0.5 балла
4. Перекатом назад стойка на лопатках - 1.0 балл
5. Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев
кувырок назад в полушпагат - 1.0 балл
6. Поворот на 180° в упор, сидя сзади - 0.5 балла
7. Лечь на спину, мост переворот вправо (влево) в упор присев. И.П., О.С. - 2.0 балла
8. Переворот боком («колесо»), - 2.0 балла
9. Поворот налево (право)
10. Прыжок прогнувшись - 0.5 балла

Судейство из 10 баллов

Оценка исполнения

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

2.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1 балла, средними - 0,2 балла, грубыми - 0,3 балла. Ошибки невыполнения - 1,0 балл. Стоимость элемента

2.3. При выставлении оценки за исполнение судьи из 10,0 баллов вычитают сбавки за ошибки в технике всех элементов, исполненных участником.

Окончательная оценка

3.1. Все выступления оцениваются судьями, включая арбитра, от 0,0 до 10,0 баллов. При четырех судьях высшая и низшая из оценок вычеркиваются, а окончательная оценка является средней арифметической из двух оставшихся оценок. При трех судьях высшая и низшая оценки отбрасываются, при двух судьях вычисляется среднее арифметическое.

3.2. Окончательная оценка максимально может быть равна 10,0 баллам.

Оборудование.

4.1. Упражнения выполняются на акробатической дорожке не менее 12 метров в длину и не менее 1,8 метра в ширину.

4.2. По периметру акробатической дорожки должна располагаться зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.