

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши 9-11 классов

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

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

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

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

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 за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0** баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **20,0** баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее **6,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.

ПРОГРАММА

ДЕВУШКИ

И.п. – основная стойка.

1 - Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать (**1,0 балл**) – шагом вперёд кувырок вперед в упор присев скрестно и поворот кругом в упоре присев (**0,5 балла**);

2 - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать (**1,0 балл**) – перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать (**0,5 балла**);

3 - кувырок назад (**0,5 балла**) – кувырок назад в упор присев (**0,5 балла**) – встать в стойку руки вверх и отставляя правую (левую) на шаг в сторону, стойка ноги врозь – наклоном назад – мост, держать (**1,0 балл**) – поворот кругом в упор присев;

4 - кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**) – поворот кругом в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки вверх (**0,5 балла**);

5 - Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») (**1,0 + 1,0 балл**) в стойку ноги врозь – приставляя ногу, поворот в сторону движения - кувырок вперед прыжком (**0,5 балла**) - прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0 балл**).

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1 - Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать (**1,0** балл) – приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх – кувырок вперёд прыжком (**0,5** балла) – прыжок ноги врозь (**0,5** балла) – кувырок вперёд прыжком (**0,5** балла) – прыжок с поворотом на 360° (**1,0** балла) – выпад вперёд правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх;

2 - кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить (**0,5** балла) – силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать – опуститься силой в упор лёжа – толчком ног перейти в упор присев (**1,0** балл);

3 - поворот направо (налево) спиной к направлению движения – кувырок назад (**0,5** балла) – кувырок назад согнувшись (**0,5** балла) – выпрямляясь, стойка руки вверх;

4 - махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (**1,0** балл) – кувырок вперёд в стойку руки вверх – два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны (**1,0 + 1,0** балл);

5 - поворот направо (налево) спиной к направлению движения, приставляя ногу, руки в стороны, шаг вперёд и прыжок со сменой ног («ножницы») не ниже уровня горизонтали (**0,5** балла) – шаг вперёд и приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 180° (**0,5** балла).