**Практические задания.**

**Гимнастика.**

 **1. Общие требования.**

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

Упражнения должны иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз.

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

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

**2. Программа испытаний**.

Акробатика.

**Девочки 7-8 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Элементы и соединения | Стоимость  |
| 1. | И. п. Основная стойка. Шагом левой равновесие (ласточка) держать. | 1.0 |
| 2. | Длинный кувырок вперед. | 1.0 |
| 3. | Кувырок вперед в сед согнув ноги, руки в стороны. | 0.5 |
| 4. | Выпрямляя ноги, сед углом (держать). | 1.5 |
| 5. | Опуская ноги в сед ноги врозь, наклон вперед (держать). | 1.0 |
| 6. | Перекат назад, стойка на лопатках (держать). | 1.0 |
| 7. | Перекат вперед в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180о. | 0.5 |
| 8. | Кувырок назад, выпрямиться в стойку ноги вместе, руки в стороны. | 1.0 |
| 9. | Шагом левой (правой), махом правой (левой) переворот боком (колесо). | 1.5 |
| 10. | Приставляя ногу поворот на 90о, по ходу движения, прыжок вверх прогнувшись. | 1.0 |
|  | Итого: | 10.0 |

 Акробатика.

**Мальчики 7-8 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Элементы и соединения | Стоимость |
| 1. | И.п.Основная стойка. Шагом левой (правой), махом правой (левой) переворот боком (колесо). | 1.0 |
| 2. | Поворот на 90о спиной к направлению движения, кувырок назад. | 1.0 |
| 3. | Перекат назад, стойка на лопатках (березка) держать. | 1.0 |
| 4. | Перекат вперед в упор присев. | 1.0 |
| 5. | Стойка на голове и руках. | 2.0 |
| 6. | Выпрямиться, шагом левой, равновесие (ласточка) держать. | 1.0 |
|  | Шагом правой( левой), махом левой (правой) прыжок со сменой ног | 1.0 |
| 7. |  Длинный кувырок вперед. | 1.0 |
| 8. | Прыжок вверх с поворотом на 180о. | 1.0 |
|  | Итого: | 10.0 |

Акробатика.

**Девушки 9-10-11 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Элементы и соединения | Стоимость |
| 1. | И.п. основная стойка. Отставляя ногу, руки в стороны, наклон вперед прогнувшись, движением вперед, стойка на лопатках (березка) держать.  | 1.0 |
| 2. |  Перекат вперед в упор присев, кувырок вперед в упор присев ноги скрестно. | 1.0 |
| 3. | Поворот кругом в упоре присев, кувырок назад.  | 1.0 |
| 4. | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, выпрямиться руки вверх. | 1.0 |
| 5. | Опуститься в “мост”( держать), выпрямиться в стойку ноги врозь, руки в вверх.  | 1.0 |
| 6. | Шагом левой, руки в стороны равновесие (ласточка), держать. | 1.0 |
| 7. | Шагом левой, махом правой переворот боком (колесо). | 1.0 |
| 8. | Приставляя ногу, поворот на 90о, против хода движения, с 2-3 шагов кувырок вперед прыжком. | 1.0 |
| 9. | Шагом правой ( левой), махом левой (правой) прыжок со сменой ног. | 1.0 |
| 10. | Прыжок вверх с поворотом на 360о. | 1.0 |
|  | Итого: | 10.0 |

Акробатика.

**Юноши 9-10-11 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Элементы и соединения | Стоимость |
| 1. | И.п. Основная стойка. С 2-3 шагов кувырок вперед прыжком, прыжок прогнувшись ноги врозь. | 1.0 |
| 2. | Длинный кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом на 180о. | 1.0 |
| 3. | Кувырок назад. | 1.0 |
| 4. | Кувырок назад через стойку на руках, выпрямиться. | 1.5 |
| 5. | Шагом левой (правой) равновесие(ласточка) держать. | 1.0 |
| 6. | Шагом левой (правой) стойка на руках (обозначить), кувырок вперед. | 1.5 |
| 7. | Шагом левой (правой), махом правой(левой) прыжок со сменой ног. | 1.0 |
| 9. | Стойка на голове и руках | 1.0 |
| 10. | Шагом левой (правой), махом правой (левой) переворот боком (колесо). | 1.0 |
|  |  Итого: | 10.0 |

**3.Регламент испытания.**

**Участники.**

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

Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

Использование украшений и часов не допускается.

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

**4. Порядок выступлений.**

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

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

Если акробатическое упражнение выполняется более **60 секунд**, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке или перед гимнастическим снарядом и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

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

**5. Повторное выступление.**

Выступление участника может быть начато повторно в случае непредвиденных обстоятельств: нарушение освещения, задымление и т.п., создающих травмоопасную ситуацию.

При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

**6. Разминка.**

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

**7. Оценка исполнения.**

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

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

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

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

 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.

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

**Оборудование**

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 м в длину и 1,5 м в ширину.