Девушки и юноши 9-11 классов

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка.

После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

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

Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказывается соответствующими сбавками.

Учителям и судьям не разрешается разговаривать или давать указания гимнастам во время выполнения ими упражнения.

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

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов — 3 секунды.

Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

* поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления;
* неполадки в работе общего оборудования — освещение, задымление помещения и т.п.;
* появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

Только арбитр имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

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

Ошибки исполнения могут быть: мелкими, средними и грубыми.

Выявление каждой из них приводит к снижению оценки элемента соответственно на 0,1; 0,2 — 0,3; 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента стоимость элемента, падение – 1,0 балл

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент (соединение) или заменил его другим, его оценка снижается на стоимость невыполненного элемента (соединения).

Максимально возможная окончательная оценка — 20,0 баллов.

*Девушки 9-11 классы*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Обязательные элементы | Стоимость |
| 1. | Равновесие шагом вперед на правой (левой), руки через стороны (держать) | — 1,5 балл |
| 2. | Приставляя ногу, упор присев и кувырок вперед  | — 1,0 балла |
| 3. | Перекатом назад — стойка на лопатках с опорой прямыми руками в стороны (держать – 3 сек.)  | — 3,0 балла |
| 4. | Перекатом вперед встать руки в стороны | — 0,5 балл |
| 5. | Переворот боком (колесо) вперед лицом в стойку ноги врозь  | -3,0 балла |
| 6. | Приставляя ногу поворот на 90 — прыжок поворотом на 180  | - 1,0 балл |

*Юноши 9-11 классы*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Обязательные элементы | Стоимость |
| 1. | Старт пловца – кувырок вперед длинный и в темпе простой кувырок вперед в упор присев | — 2,0 балл |
| 2. | Стойка на голове и руках с прямыми ногами (держать) | — 3,0 балла |
| 3. | Перекат вперед в группировке, встать руки вверх | — 0,5 балла |
| 4. | Равновесие «ласточка» (держать) | — 1,0 балл |
| 5. | Приставляя ногу-выпрямиться, переворот боком вперед (колесо) | — 2,5 балла |
| 6. | Прыжок вверх с поворотом на 360 | — 1,0 балл |