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 строну, 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 ($\mathbf{1,0}$ балл) кувырок вперёд в стойку руки вверх два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны ($\mathbf{1,0} + \mathbf{1,0}$ 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).