

ГИМНАСТИКА РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП 2020-2021

Девушки и юноши

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет 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 его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов 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 составляет 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.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать **1 минуту 10 секунд**.

Требования к спортивной форме.

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.

Гимнастическое трико должно плотно облегать ногу, а спортивные шорты не должны закрывать колени.

Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках(чешках) или босиком. Использование украшений не допускается.

За нарушения требований спортивной формы предусмотрено снижения балла. -0,5

Порядок выступления

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Перед началом выполнения упражнения участник в камеру показывает паспорт и произносит ФИО, школа, класс и идет к началу выполнения упражнения. Время до начала гимнастического упражнения 20 сек.

Если акробатическое упражнение выполняется более 1 минуты 10 секунд, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть.

Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 7 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка.

1 – фронтальное равновесие с захватом, держать **(1,0 балл)**, приставить правую (левую) в стойку, руки вверх – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны **(0,5+0,5 балла)**;

2 – приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в основную стойку – прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперед в стойку на лопатках, обозначить **(0,5 балла)** – стойка на лопатках без помощи рук, держать **(0,5 балла)** – перекат вперед в упор присев, встать в стойку, руки вверх;

3 – махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить **(1,0 балл)** и кувырок вперед **(0,5 балла)** – прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх, наклоном назад, «мост», держать **(1,0 балл)** – лечь на спину, выпрямить ноги и сгибаясь вперед, перейти в сед углом, руки в стороны, держать **(1,0 балл)**;

4 – опуская прямые ноги, наклон вперед – два кувырка назад согнувшись слитно **(0,5+0,5 балла)** в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки в стороны;

5 – шагом одной прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») **(0,5 балла)** – приставляя правую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»), кувырок вперед прыжком **(1,0 балл)** и прыжок вверх с поворотом на 360° **(1,0 балл)**.

ЮНОШИ

И.п. – полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»)

1 – прыжок вверх с поворотом на 360° **(1,0 балл)** – кувырок вперед согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны **(0,5 балла)**, обозначить – наклон прогнувшись, обозначить – силой согнувшись стойка на голове и руках, держать **(0,5 балла)** – сгибая ноги, выйти в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** и кувырок вперед **(0,5 балла)**;

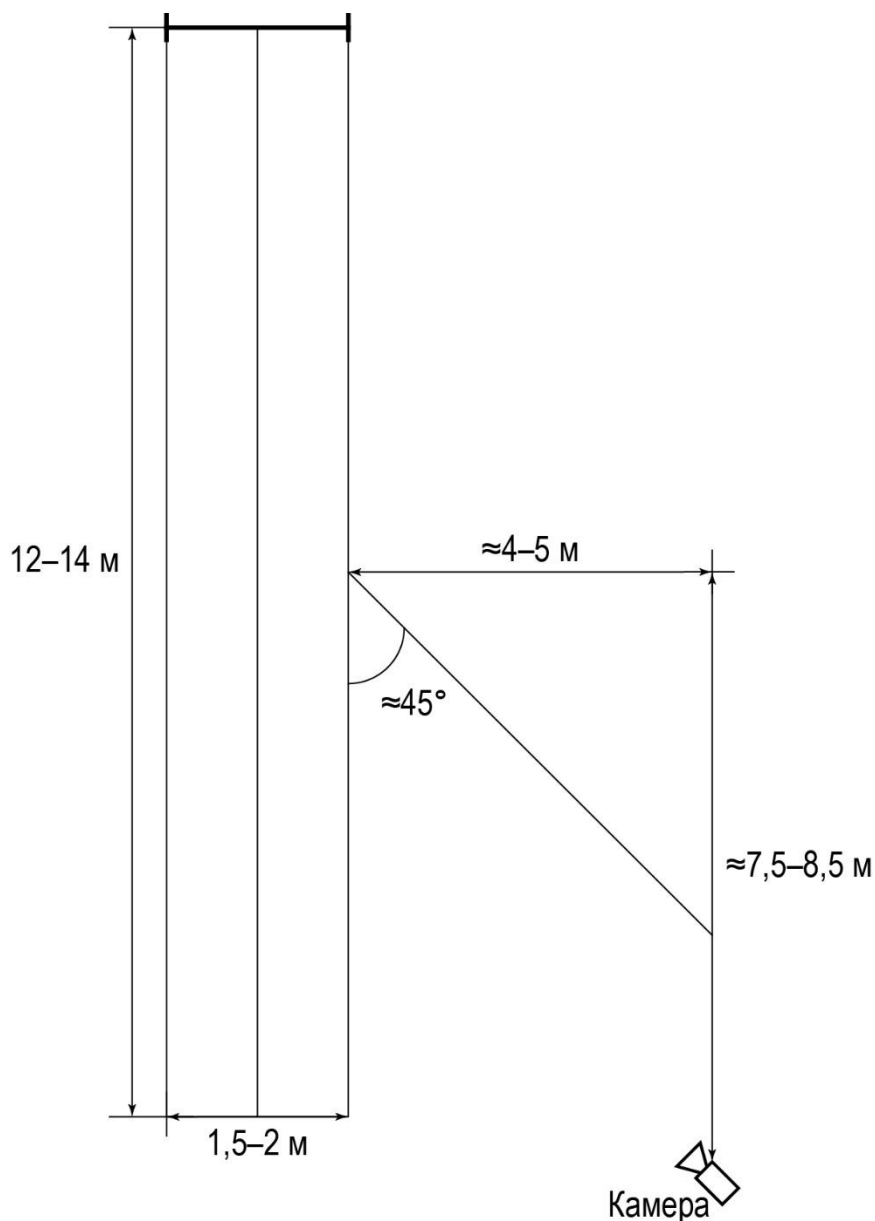
2 – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны **(0,5+0,5 балла)**;

3 – боковое равновесие на правой (левой), держать **(1,0 балл)** – приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – кувырок назад **(0,5 балла)** и кувырок назад через стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** сгибаясь, опуститься в стойку на ногах с выпрямлением в стойку, руки вверх;

4 – из упора присев перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(0,5 балла)** – перекат вперед в упор присев, встать в стойку, руки в стороны;

5 – шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») **(0,5 балла)** – приставить правую (левую) – кувырок вперед прыжком **(1,0 балл)** и прыжок вверх сгибаясь ноги врозь («щука») **(1,0 балл)**, приземление.

Практическое испытание. Гимнастика(схема видеосъемки упражнения)



1. Начинать упражнение следует СТРОГО с противоположной стороны от камеры с любой точки от начала дорожки, но не далее середины.
2. На схеме представлено примерное расположение стационарно закрепленной камеры. Высота крепления камеры 1,5м.
3. Расстояние или угол зависит от разрешения камеры.
4. Упражнение должно быть снято один раз, участник должен быть виден в полный рост на всех участках дорожки.