муниципальный этап

**Практический тур**

Гимнастика

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 слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее **2** секунд.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов. При выставлении оценки за исполнение, каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за ошибки в технике, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

7-8 КЛАССЫ

**Юноши**

Связки акробатических элементов Баллы

1. Наклон прогнувшись, обозначить, стойка на голове и руках, держать 1,0

2. Опуститься силой в упор лежа – упор присев ……………..................... 0,5

3. Кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук,

держать……………………………………………………………………. 0,5 + 0,5

4. Перекат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны, держать…………………………………………………………………… 1,0

5. Сед с наклоном вперед, обозначить - кувырок назад в упор присев –

встать в стойку руки вверх………………………………………………. 1,0

6. Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны,

держать, приставить ногу……………………………………………….. 1,0

7. Шаг вперед и прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при

смене ног не ниже 90º)……………………………………………………. 0,5

8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку

ноги врозь, руки в стороны – поворот направо (налево) спиной к

направлению движения………………………………………………….. 1,0

9. Кувырок вперед прыжком– прыжок вверх ноги врозь………………….. 1,0 + 0,5

10. Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 360º………………… 0,5+1,0

**Девушки**

Связки акробатических элементов Баллы

И.п. – основная стойка

1. Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны,

держать………………………………………………………………………. 1,0

2. Шагом вперёд выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно –

поворот кругом в упоре присев…………………………………………… 1,0

3. Перекат назад в стойку на лопатках, держать………………………….. 0,5

4. Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх,

держать…………………………………………………………………….. 0,5

5. Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх…………….. 0,5

6. Отставляя правую на шаг в строну, наклоном назад мост, держать –

поворот кругом в упор присев-……………………………………………. 1,0 + 0,5

7. Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180º 0,5 + 1,0

8. Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене

ног не ниже 90º) …………………………………………………………….. 0,5

9. Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед ……………………. 0,5

10. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку

ноги врозь 1,0

11. Приставляя ногу повернуться в сторону движения - кувырок вперед

прыжком - прыжок вверх ноги врозь ……………………………………. 1,0 + 0,5

**9–11 КЛАССЫ**

**Юноши**

№

п/п Упражнение Стоимость

И. п. – о. с.

1 Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны

(«Ласточка»), держать 1,0

2 Приставляя ногу, выпрямиться в стойку, руки вверх –

кувырок вперёд прыжком в стойку ноги врозь, руки в стороны 1,0

3 Наклон вперёд прогнувшись – кувырок вперёд в стойку на

лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук,

держать – перекат вперёд в упор присев 1,0+1,0

4 Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать –

опуститься в упор присев 2,0

5 Кувырок назад согнувшись – выпрямиться в стойку, руки вверх 1,5

6 Махом одной, толчком другой переворот в сторону

(«колесо»), приставляя ногу, поворот в направлении движения 1,0

7 Прыжок с поворотом на 360° 1,5

**9-11 класс**

**Девушки**

№

п/п Упражнение Стоимость

И. п. – о. с.

1 Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны

(«Ласточка»), держать 1,0

2 Приставляя ногу, выпрямиться в стойку, руки вверх –

кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в

стороны 1,0

3 Наклон вперёд прогнувшись – кувырок вперёд в стойку на

лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать 1,0+1,0

4 Перекат вперёд в сед в группировке – сед углом руки в

стороны, держать – лечь на спину руки вверх 1,0

5 Согнуть руки и ноги «мост», держать – поворот кругом в упор

присев 1,0+0,5

6 Кувырок назад в полушпагат руки в стороны, держать –

с опорой на руки перейти в упор присев – встать, руки вверх 1,5

7 Махом одной, толчком другой переворот в сторону

(«колесо») и, приставляя ногу, поворот лицом в направлении

Движения 1,0

8 Прыжок с поворотом на 180° 1,0