

## **Гимнастика** **(юноши и девушки 9 - 11 классы)**

Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения. Упражнения выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

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

Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможный балл на акробатике - 10,00 баллов. Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

### **Девушки 9-11 классы**

И.п. – основная стойка (о.с.)

- 1 - Руки дугами внутрь в стороны и шагом одной ногой равновесие «Ласточка», руки в стороны, держать **(1,0 балл)**, приставить правую (левую) в стойку руки вверх;
- 2 – Шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках **(1,0 балл)**, обозначить, кувырок вперед **(0,5 балла)** в упор присев;
- 3- Встать в и.п., руки дугами через стороны вверх, махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь **(0,5 балла+0,5 балла)**, руки в стороны;
- 4 - Приставляя правую (левую) ногу повернуться спиной к направлению движения, руки вперед – руки дугами через низ в стороны, шаг левой (правой) вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») **(0,5 балла)** – шагом левой (правой) вперед наскок на две ноги и прыжок ноги врозь правой (левой) («разножка»), руки в стороны **(0,5 балла)**;
- 5 - Шаг правой (левой) вперед и левую (правую) на шаг в сторону, стойка ноги врозь, руки вверх – наклон назад, опуститься в мост, держать **(1,0 балл)**;
- 6 - Поворот направо (налево) кругом в упор присев **(0,5 балла)** – кувырок вперед в сед углом, руки в стороны, держать **(1,0 балл)**, опустить прямые ноги в сед, руки вверх, наклон вперед (складка), обозначить **(0,5 балла)** - кувырок назад согнувшись в упор присев **(0,5 балла)** – кувырок назад в упор стоя согнувшись **(0,5 балла)**, выпрямиться в и.п.;
- 7 – 1-2 шага разбега и приставляя правую (левую) - кувырок вперед прыжком в упор присев **(1,0 балл)**, кувырок вперед в упор присев **(0,5 балла)**, прыжок вверх – прогнувшись, стойка руки вверх. О.с.

**Максимальная оценка составляет -10,00 баллов**

**\* Примечание:** к тексту испытания прилагается видеоролик.

## **Юноши 9-11 классы**

И.п. – основная стойка (о.с.)

- 1 - Шагом одной равновесие «Ласточка», руки в стороны, держать **(1,0 балл)**, приставить правую (левую) в стойку руки вверх, шагом вперёд правой (левой) ногой и махом другой встать в стойку на руках обозначить **(1,0 балл)**, перекатом кувырок вперёд в группировке в упор присев **(0,5 балла)**;
- 2 – Из упора присев - силой согнувшись стойка на голове и руках, держать **(1,0 балл)** - силой опуститься в упор лёжа **(0,5 балла)**, перейти в сед на пятках, наклон вперёд, руки вверх, обозначить;
- 3- Кувырок вперёд в упор присев **(0,5 балла)**, прыжок вверх на 180 ° через левое плечо **(0,5 балла)**;
- 4 – Шагом левой (правой) ногой и махом другой два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь **(0,5+0,5 балла)** – приставить правую (левую) ногу с поворотом направо (налево) в упор присев;
- 5 – Кувырок назад **(0,5 балла)** и кувырок назад через стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** – опуститься в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку руки в стороны;
- 6 – 1-2 шага разбега, наскок на две ноги, толчком двух ног прыжок вверх в группировке **(0,5 балла)** - полуприсед;
- 7 – Кувырок вперёд в группировке через полуприсед руки вперёд **(0,5 балла)**; кувырок вперёд прыжком **(1,0 балл)**, в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 360° **(0,5 балла)** – стойка руки вверх-сторону – руки через стороны вниз. О.с.

**Максимальная оценка составляет-10 баллов**

**\* Примечание:** к тексту испытания прилагается видеоролик