

Гимнастика

(юноши и девушки 7 – 8 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 7-8 классы

И.п. – основная стойка.

1 — Шаг вперед, приставляя ногу полуприсед, руки вперед, кувырок вперед в упор присев (**0,5 балла**), кувырок вперед с прямыми ногами в сед ноги вместе (**0,5 балла**).

2 — Руки дугами вверх, наклон вперед («складка»), держать (**0,5 балла**), стойка на лопатках без помощи рук, держать (**1,0 балл**), перекат назад в левый полушпагат (**0,5 балла**), руки в стороны, круговым движением через сторону в перед правой ногой, встать руки вверх.

3 — Шагом правой (левой) переворот в сторону («колесо»), переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (**1,0+1,0 балл**), руки в стороны, приставляя правую (левую) ногу повернуться спиной к направлению движения, руки вперед, в стороны.

4 — Шагом правой (левой) ногой, руки в стороны равновесие «ласточка», держать (**0,5 балла**), перевод ноги в сторону (фронтальное) равновесие (**0,5 балла**), держать, приставить ногу, руки в стороны.

5 – Шаг правой (левой) вперед, руки в стороны, прыжок со сменой ног («ножницы») (**0,5 балла**), шаг, руки в стороны, прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (**0,5 балла**), встать ноги вместе, руки в стороны.

6 – Шагом в сторону правой (левой) стойка ноги врозь, руки вверх, опуститься в мост (**1,0 балл**), держать, поворот вправо (влево) на 180° в упор присев (**0,5 балла**).

7 – Кувырок назад в упор присев (**0,5 балла**), прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0 балл**), встать в стойку руки вверх, руки через стороны дугами вниз. О.с.

Максимальная оценка составляет – 10,00 баллов

Юноши 7-8 классы

И.п. – основная стойка.

1 — Шагом правой (левой) равновесие («ласточка») **(0,5 балла)** руки в стороны, о.с.

2 — Полуприсед, руки вперёд, длинный кувырок вперёд в группировке в упор присев **(0,5 балла)**, прыжок вверх с поворотом на 360° **(1,0 балл)**.

3 — Полуприсед, руки вперед, длинный кувырок вперёд в упор присев **(0,5 балла)**, кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать) **(1,0 балл)**, перекатом сед ноги вместе.

4 — Руки дугами вверх наклон вперёд **(0,5 балла)**, держать, кувырок назад в упор присев **(0,5 балла)**, прыжок вверх на 180° **(0,5 балла)**, полуприсед.

5 — Руки вперёд-вверх, шагом правой (левой) переворот в сторону («колесо») **(1,0 балл)**, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь **(1,0 балл)**, руки в стороны, приставляя правую (левую) ногу повернуться спиной к направлению движения),руки вперёд.

6 — Руки в стороны, шагом левой (правой) вперёд прыжок со сменой ног («ножницы») **(0,5 балла)**, шаг, приставляя ногу упор присев, стойка на голове (держать) **(1,0 балл)**, упор присев.

7 — Кувырок назад в упор присев **(0,5 балла)**, кувырок назад в упор согнувшись **(0,5 балла)**, упор присев, прыжок вверх –прогнувшись ноги врозь руки вверх **(0,5 балла)**. О.с.

Максимальная оценка составляет -10,00 баллов

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