

Диагностическая работа. ГИМНАСТИКА с ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Ссылка на видеопример выполнения задания для девушек:

https://disk.yandex.ru/i/b8y-VZirqa_IWO

Ссылка на видеопример выполнения задания для юношей:

<https://disk.yandex.ru/i/quvPOsmn6wfBHg>

Отснятое видео не должно превышать по времени 2 минут 30 секунд, иначе оно не прикрепится.

Инструкция по видеосъемке и выполнению задания по гимнастике.

1. Перед началом выполнения упражнения обязательно провести разминку. РАЗМИНКУ НЕ НАДО СНИМАТЬ НА КАМЕРУ!
2. Включить видеокамеру.
3. Показать паспорт участника на видеокамеру (должны четко просматриваться фамилия, имя, отчество, а также фотография!)
4. Навести камеру на лицо участника, участник представляется (называет фамилию, имя, отчество, школу, класс).
5. Участник занимает место на гимнастическом покрытии, а видеооператор находится сбоку от гимнастической дорожки на расстоянии 2-3м. (см.видео).
6. Участник начинает выполнение упражнения лицом к камере. По возможности избегать движения видеокамеры.
7. Записанный файл подписать (фамилия, школа, класс) и в виде ссылки прикрепить ...

Внимание! Обязательно проверить, открыт ли доступ к видео не только вам; можно попытаться переслать ваши ссылки кому-то и посмотреть, открывается ли у них и т.п.

Методика оценки качества выполнения практических заданий Раздел «Гимнастика»

Требования к спортивной форме.

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с шортами, велосипедками, не закрывающие колени. Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, футболки, спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле.

В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с окончательной оценки участника.

Порядок выступления.

Акробатические связки выполняются на акробатической дорожке или гимнастических матах **в своей школе**. Дорожка в длину не более 6 метров, в ширину не менее 1,5 метров. Съёмка связок выполняется сбоку от гимнастической дорожки на расстоянии 2-3 метров. При выполнении упражнения допускается подсказка учителя, если участник забыл последовательность выполнения элементов комбинации.

Оценивание.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. Каждый элемент в связке оценивается в **1,0 балл**. Если участник не сумел выполнить в связке какой-либо элемент, то за данную связку участник получает **0,0** баллов. При выставлении окончательной оценки каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов в соединении. Окончательная оценка максимально может быть равна 10,0 баллов. Акробатические связки имеют строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности связок, элементов упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов. Связка должна иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Между связками интервал времени не более 5 сек. Фиксация статических элементов не менее 3 секунд.

В случае если видео смонтировано, то оно оцениваться не будет!

При возникающих вопросах сверяйтесь с прикрепленным видео. Внимание! Видео не является идеальным исполнением акробатической связки.

Девушки.

№	Связки	Стоимость
1	Шаг правой (левой) два переворота боком «Колесо» слитно- поворот направо (налево) в основную стойку – шаг правой (левой) переднее равновесие «Ласточка», руки в стороны (держат).	1,0 +1,0
2	Из упора присев кувырок вперед в седь ноги врозь – седь ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (держат).	1,0 +1,0
3	Седь согнув ноги- седь углом (держат), руки в стороны – перекаат назад в стойку на лопатках, без помощи рук (держат) – лечь на спину, руки вверх.	1,0+1,0
4	Согнуть руки и ноги – Мост (держат)- поворот кругом в упор присев.	1,0
5	Из упора присев кувырок назад.	1,0
6	Кувырок вперед – прыжок 360.	1,0+1,0
		10,0

Юноши.

№	Связки	Стоимость
1	Шаг правой (левой) переднее равновесие «Ласточка», руки в стороны (держат)– опускаая правую (левую) в основную стойку - махом одной толчком другой 2 переворота боком «колесо» - приставляю правую (левую) поворот на право (налево) в упор присев.	1,0 +1,0
2	Из упора присев силой, согнув ноги, стойка на голове и руках (держат), опуститься в упор присев – кувырок вперед в седь ноги врозь.	1,0+1,0
3	Седь ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (держат) – седь согнув ноги-седь углом, руки в стороны (держат) – перекаат назад в стойку на лопатках, без помощи рук (держат).	1,0+1,0+1,0
4	Перекаат вперед в группировке в упор присев – кувырок назад.	1,0
5	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360.	1,0+1,0
		10,0