

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА**  
**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**  
**9–11 КЛАСС**

Ссылка на видео-пример выполнения задания для девушек:

[https://drive.google.com/file/d/1DWkx2zieSi\\_s1IPlMzB77pmfjYh2Dwk9/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1DWkx2zieSi_s1IPlMzB77pmfjYh2Dwk9/view?usp=sharing)

Ссылка на видеопример выполнения задания для юношей:

<https://drive.google.com/file/d/1TSGb16uoPPyT84AlJHuy6pbvD82IAbeX/view?usp=sharing>

**Инструкция по видеосъёмке 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 чётко 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 от гимнастической дорожки по диагонали на расстоянии 4–5 м, так чтобы была видна вся гимнастическая дорожка (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 в специальное поле личном кабинете на платформе Сириус.Курсы.

**Внимание! Обязательно проверьте, открыт ли доступ к просмотру видео по ссылке.**

## **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. Спортивные брюки запрещены. 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 менее 8 метров, в ширину не менее 1,5 метров. Съёмка связок выполняется сбоку от гимнастической дорожки (по диагонали) на расстоянии 4–5 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 **0,5 балла и 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 упражнения 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 прикреплённым видео. Внимание! Видео не является идеальным исполнением акробатической связки.**

### Девушки

| № | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Стоимость элемента |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1 | И.П. – О.С. Шаг правой (левой) переднее равновесие «Ласточка», руки в стороны (держат) – шаг с наскоком – прыжок «Разножка»                                                                                                                                                                            | 1,0 + 1,0          |
| 2 | Прыжком стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, мост (держат) – лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх – поднимая прямые ноги, стойка на лопатках, без помощи рук (держат) – перекал вперед в сед, согнув ноги – сед углом, руки в стороны (держат) – опуская прямые ноги – сед, руки вверх | 1,5+0,5+0,5        |
| 3 | Наклон вперед, руки вверх (обозначить) – кувырок назад согнувшись, в упор присев – кувырок назад на прямые, ноги вместе – встать в стойку, руки вверх                                                                                                                                                  | 1,0 + 0,5          |
| 4 | Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь (слитно) – и, приставляя правую (левую), поворот направо (налево)                                                                                                                                                  | 1,0 + 1,0          |
| 5 | Полуприсед с полунаклоном вперед «старт пловца» – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°                                                                                                                                                                                            | 1,0 + 1,0          |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>10,0</b>        |

### Юноши

| № | Упражнения                                                                                                                                                                                                           | Стоимость элемента |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1 | И.П. – О.С. Шаг правой (левой), переднее равновесие на правой (левой) «Ласточка», руки в стороны, держать – шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног вперед «ножницы»                                        | 1,0 + 0,5          |
| 2 | Из упора присев – силой, согнув ноги, стойка на голове и руках (держат) – опуститься в упор присев – кувырок назад через стойку на руках, опуститься в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в упор присев | 1,0+1,5+1,0        |
| 3 | Перекал назад в стойку на лопатках «березка» без помощи рук (держат) – перекал вперед в сед – сед углом руки в стороны (держат) – перекал вперед в группировке в упор присев – встать в стойку, руки вверх           | 0,5 + 0,5          |
| 4 | Махом одной, толчком другой два переворота в сторону «колеса» (слитно) в стойку ноги врозь – и, приставляя правую (левую), поворот направо (налево) в основную стойку                                                | 1,0 + 1,0          |
| 5 | Полуприсед с полунаклоном вперед «старт пловца» кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°                                                                                                            | 1,0 + 1,0          |
|   |                                                                                                                                                                                                                      | <b>10,0</b>        |