

Диагностическая работа.

Гимнастика с элементами акробатики 9-11 класс

Требование к внешнему виду участника и исполнению упражнения.

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, футболки, плотно прилегающие к телу, с короткими рукавами и должны быть заправлены, а также со спортивными шортами или велосипедками с открытыми коленями, длина которых не должна быть ниже середины бедра.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические купальники или в гимнастические майки, ширина лямки, которых не должна превышать 4 см, спортивные шорты с открытыми коленями длина которых не должна быть ниже середины бедра. Майки не должны быть надеты поверх шорт.

1.3. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.4. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

2.1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2.2. Участник имеет право на одну попытку, в ходе которой он должен выполнить упражнение полностью.

2.3. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 балла. В случае выхода участника за дорожку каждый судья производит сбавку 0,5 балла.

2.4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости.

2.5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз, с фиксацией статических элементов, указанных как «держать» – не менее 2 секунд, «обозначить» – не менее 1 секунды.

2.6. Остановка при выполнении упражнения более 5 секунд является нарушением.

2.7. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом выполнения, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

3. Оценка исполнения упражнений

3.1. При выведении оценки за исполнение каждый судья суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений, вычитая их из 14,0 баллов.

3.2. Ошибки исполнения могут быть

- мелкими – 0,1–0,2 балла;
- средними – 0,3–0,4 балла;
- грубыми – 0,5 балла.

4. Акробатическое упражнение (девушки)

№	Упражнения	Стоимость
1	И.П-ОС Шагом правой (левой) переднее равновесие «Ласточка»(держать) - приставляя правую(левую), руки вниз - Шаг, наскок прыжок «Разножка» - «Старт пловца»-Кувырок прыжком- Встать	 1,0 1,0 0,5+1,0
2	Прыжком ноги врозь - наклоном назад «Мост» (держать) - поворот направо (налево) кругом в упор присев - перекат в Стойку на лопатках без помощи рук (держать) - Перекат в сед углом, руки в стороны (держать) - Сед, руки вверх	1,5 0,5 1,0 1,0
3	Наклон вперед (обозначить) - Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись - Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись - Встать, руки вверх	0,5+1,0 1,0
4	Стойка на руках, кувырок вперед - Шагом одной, махом другой переворот в сторону («Колесо») - Слитно-Шагом одной, махом другой переворот в сторону с поворотом на 90° - Прыжок с поворотом на 360°	1,0+0,5 0,5 1,0 1,0

4.1 Акробатическое упражнение (юноши)

№	Элементы	Стоимость
1	И.П-ОС Шагом правой (левой) переднее равновесие «Ласточка»(держать) - приставляя правую(левую) - Шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног «Ножницы» - Стойка на руках, кувырок вперед- Встать	1,0 1,0 1,0+0,5
2	Прыжком в широкую стойку, руки в стороны - Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать) - Перекат в сед углом, руки в стороны (держать) - Сед, руки вверх	0,5+1,0 1,0
3	Наклон вперед (обозначить) - Кувырок назад согнувшись в упор присев - Кувырок назад через стойку на руках (обозначить) - Встать, руки вверх - Шагом одной, махом другой переворот в сторону («Колесо»), Слитно, Шагом одной, махом другой переворот в сторону («Колесо»)	0,5+1,0 1,0 0,5+0,5
4	Упор присев - Силой согнувшись, Стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор присев - Встать - Кувырок прыжком - Прыжок с поворотом на 360° - Кувырок прыжком - Прыжок в группировке	1,0 0,5+1,0 1,0+1,0