

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши 9-11 классов

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (по выбору)

Девушки и юноши 9-11 классов

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 2000м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

ПРОГРАММА

ДЕВУШКИ

И. п. – основная стойка.

1 – Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно (1,0 + 1,0 балл) в стойку ноги врозь – поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать) (1,0 балл);

2 – не приставляя ногу, кувырок вперёд в упор присев (0,5 балла) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл) – перекатом вперёд прыжок с поворотом на 180° (0,5 балла);

3 – шагом вперёд одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд (0,5 балла) – шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (0,5 балла) – шагом вперёд кувырок в сед в группировке;

4 – сед углом (держать), руки в сторону (1,0 балл) – сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев – кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (0,5 балла) – выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны;

5 – кувырок вперёд прыжком (0,5 балла) – прыжок ноги врозь (0,5 балла) – кувырок вперёд – прыжок с поворотом на 180° (1,0 балл).

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1 – **Левую** в сторону на носок, левую руку в сторону, правую руку перед грудью и одноимённый поворот на правой на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл)* – наклон вперёд прогнувшись и кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл);

2 – перекат вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны (держать) (1,0 балл) – поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках – выпрямить руки и толчком ног упор присев – силой стойка на голове и руках (держать) (1,0 балл);

3 – опуститься в упор присев – кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад согнувшись (0,5 балла) – выпрямиться в стойку, руки в стороны;

4 – шагом вперёд прыжок со сменой ног («ножницы») (0,5 балла) – шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) – кувырок вперёд – встать руки вверх;

5 – переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (1,0 балл) - приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперёд (0,5 балла) - кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) - прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл)

* Примечание – поворот может выполняться в любую сторону.