ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов и соединений 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.

ДЕВУШКИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперёд (0,5 балла) – встать, шагом вперёд, переднее равновесие («Ласточка»), держать (1,0 балл), приставить правую (левую) в стойку руки вверх – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла);

2. Приставить правую (левую) в основную стойку, прыжок вверх с поворотом налево (направо) в стойку ноги врозь, руки вверх, спиной по направлению движения – наклоном назад, мост, обозначить (0,5 балла) – согнуть правую (левую) вперед, держать (1,0 балл);

3. Приставить правую (левую), лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, сед согнув ноги, сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить (0,5 балла) – два кувырка назад согнувшись слитно (0,5+0,5 балла) в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку;

4. С небольшого разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком (1,5 балла) - прыжок вверх с поворотом на 360 º (1,0 балл).

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой, встать в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед согнувшись ноги врозь в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (0,5 балла) – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать (1,0 балл), – силой, опуститься в упор лежа (1,0 балл), прыжком упор присев

2. Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла) – встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны, боковое равновесие, держать (1,0 балл);

3. Приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) – сгибаясь, опуститься в упор стоя согнувшись – наклон вперед, держать (0,5 балла), кувырок назад согнувшись в упор присев (0,5 балла);

4. Встать, с небольшого разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком (1,5 балла) и прыжок вверх сгибаясь ноги врозь («Щучка») (1,0 балл).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши.

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками дистанции 500 м и юношами дистанции 1000 м. Фиксируется время преодоления дистанции.