**Гимнастика с основами акробатики, 7 – 8 классы**

**Девушки 7-8 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Элементы и соединения** | **Стоимость** |
| **1** | **И.п. – «старт пловца» - кувырок вперед в упор присев – поворот налево (направо) – перекат вправо влево) согнувшись ноги врозь в упор присев – поворот направо (налево)…………………** | **1,5 балла** |
| **2** | **Кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках (держать) …** | **1,0 балл** |
| **3** | **Сед в группировке – сед углом руки в стороны (держать) …** | **1,0 балл** |
| **4** | **Лечь, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост» (держать» - поворот направо (налево) кругом в упор присев ………** | **1,5 балла** |
| **5** | **Встать, руки вверх – шагом правой (левой) вперед -  равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) .……………………………** | **1,5 балла** |
| **6** | **Шаг левой (правой) вперед и приставляя правую (левую), прыжок вверх с поворотом на 180º .. ……………….** | **1,0 балл** |
| **7** | **Махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) – приставляя  левую (правую), поворот направо (налево) …...............…** | **1,5 балла** |
| **8.** | **Кувырок вперед – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь ………………….………………..……………** | **1,0 балл** |
|  |  | **10,0** |

**Юноши 7-8 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Элементы и соединения** | **Стоимость** |
| **1.** | **И.п. – «старт пловца» - кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 180º ………………………………………………………** | **1,0 балла** |
| **2.** | **Кувырок назад – кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки в стороны ………………..…** | **1,0 балл** |
| **3.** | **Наклон вперед прогнувшись (обозначить) – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать) ……………………………...…** | **1,5 балла** |
| **4.** | **Перекат вперед в упор присев – силой стойка на голове и руках (держать) ……………...………………………………………………..…** | **1,5 балла** |
| **5.** | **Опуститься в упор присев – встать, руки вверх – махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) в сторону в стойку ноги врозь .……** | **1,5 балла** |
| **6.** | **Приставляя левую (правую), поворот направо (налево) – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180º .. ……………………….** | **1,0 балл** |
| **7.** | **С двух-трех шагов разбега кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь ….....................................................................................** | **1,0 балл** |
| **8.** | **Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360º ……** | **1,5 балла** |
|  |  | **10,0** |

**Примечание: выполнение выхода в стойку на руках с прямыми ногами увеличивает трудность соединения на 0.5 балла.**

**Качество выполнения комбинации оценивается в соответствии с регламентом и правилами судейства конкурсного испытания по разделу «гимнастика».**

**Сбавки за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнения и технике выполнения отдельных элементов и связок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Отсутствие или невыполнение обязательных связок или элементов** | **стоимость связки** |
|  | **Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента** | **- 1,0 балл** |
|  | **Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела** | **до 0,3 балла** |
|  | **Отклонение от оси движения; выход за пределы акробатической дорожки** | **до 0,5 балла каждый пая** |
|  | **Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами** | **- 0,3 балла каждый раз** |
|  | **Пауза более 7 секунд при выполнении упражнения** | **Упражнение прекращается и не оценивается** |
|  | **Фиксация статического элемента менее 2 секунд** | **- 1,0 балл** |
|  | **Задержка начала упражнения более 20 секунд** | **- 0,5 балла** |
|  | **Задержка начала упражнения более 30 секунд** | **-** |
|  | **Повторное выполнение упражнения после неудачного начала** | **- 0,5 балла** |
|  | **Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом** | **- до 0,4  балла** |
|  | **Оказание помощи, поддержка.** | **-  0,5 в** |
|  | **Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения** | **- 0,3 балла** |
|  | **Продолжительность выполнения упражнения более 60 сек** | **- 0,5 балла** |
|  | **Продолжительность выполнения упражнения более 75 сек** | **упражнение прекращается и не оценивается** |
|  | **Нарушение требований к спортивной форме** | **- 0,5 балла** |
|  | **Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний** | **после предупреждения сбавка 0,5 балла** |

**Легкая атлетика (юноши и девушки)**

**Регламент испытания**

**Участники**

1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2. Использование украшений не допускается.

3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (убавлением 10 см ) или не допущен к испытаниям.

**Порядок выступления**

1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, класс каждого участника.

2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

**Повторное выступление**

1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

-поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

-неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

**Разминка**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 60 секунд на одного участника.

**Оборудование**

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке спортивного зала.

2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

**Прыжок в длину с места.**

**Оценка выполнения. Фиксируется расстояние в см. Три попытки – засчитывается лучший результат.**