

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

## ГИМНАСТИКА

### *Девушки и юноши*

#### 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.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать **1 минуту 20 секунд**.

## 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 ° **(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.