

Задания для обучающихся

Максимальное количество баллов –10

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Гимнастика

Конкурсное испытание по гимнастике проводится в виде выполнения комбинации акробатического упражнения, состоящего из набора гимнастических элементов и соединений, которые должны выполняться технически правильно в соответствии с требованиями спортивной гимнастики. Комбинация должна иметь четко выраженные начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно и без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Девушки

| № | Элементы и соединения | Стоимость |
|--------------------------------------|---|-----------|
| И.П. – основная стойка (о.с.) | | |
| 1. | Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45^0) лицом к основному направлению, держать – приставить ногу в основную стойку | 2,0 |
| 2. | Из упора присев кувырок вперед - перекатом назад принять положение лежа на спине согнув ноги и руки | 1,0 |
| 3. | Мост из положения лежа – поворот направо (налево) кругом в упор присев | 2,5 |
| 4. | Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь и вместе – основная стойка | 1,5 |
| 5. | Переворот в сторону («колесо») | 3,0 |
| | | 10 |

Задания для обучающихся

Максимальное количество баллов –10

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Гимнастика

Конкурсное испытание по гимнастике проводится в виде выполнения комбинации акробатического упражнения, состоящего из набора гимнастических элементов и соединений, которые должны выполняться технически правильно в соответствии с требованиями спортивной гимнастики. Комбинация должна иметь четко выраженные начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно и без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Юноши

| № | Элементы и соединения | Стоимость |
|-----------------------------------|--|-----------|
| И.П. – присед, руки вперед | | |
| 1. | Кувырок вперед в упор присев | 1,0 |
| 2. | Стойка на голове и руках (толчком и силой), опустить ноги в упор присев – встать, руки вверх | 2,0 |
| 3. | Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны-приставляя правую (левую) в основную стойку | 3,0 |
| 4. | Шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног вперед – упор присев | 0,5 |
| 5. | Кувырок назад в упор присев - встать в основную стойку | 1,5 |
| 6. | Прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰ | 2,0 |
| | | 10 |