

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. – присед, руки вперед		
1.	Кувырок вперед в присед, руки вперед	1,0
2.	Кувырок вперед прыжком в упор присев	1,5
3.	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи – опуская ноги принять положение лежа на спине согнув ноги и руки	1,5
4.	Мост из положения лежа – поворот направо (налево) кругом в упор присев - встать в основную стойку	2,5
5.	Прыжок вверх с поворотом на 360 ⁰	2,0
6.	Шагом правой (левой) переднее равновесие «ласточка», держать – приставить левую (правую) в основную стойку	1,5
		10

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. – основная стойка		
1.	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45^0), держать	2,0
2.	Два переворота в сторону (два «колеса») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот на носке одной, приставить другую в основную стойку	5,0
3.	Кувырок назад через стойку на руках, обозначить	2,5
4.	Прыжок вверх ноги врозь	0,5
		10