

«Гимнастика с основами акробатики»

Опорный прыжок.

Обучающийся после того, как его вызвали, поднимает выпрямленную руку вверх, что сообщает о его готовности выполнить прыжок. Ожидает команду «Можно!», после чего выполняет прыжок.

Мальчики. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину, $h = 115$ см.

Девочки. Опорный прыжок боком через коня в ширину, $h = 110$ см., возможен козел (смотреть – ноги выше воображаемой горизонтальной линии)

Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Оценивание происходит по 10-ти бальной системе. Максимально возможная оценка - 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз прыжка, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитывается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) – от 0,5 баллов до полной «стоимости» элемента:

- наскок на мост вне зоны отталкивания – 0,5 баллов;
- толчок поочередной постановкой ног (если не предусмотрено техникой) – 0,5-0,7 баллов;
- отсутствие замаха (если предусмотрено техникой) – 0,5 -1,5 баллов;
- положение туловища над снарядом – 0,7 – 1,0 баллов;
- постановка и толчок руками – 0,5 баллов – «невыполнение»;
- падение в приземлении – 0,7 баллов – «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) – от 0,1 баллов до 0,4 баллов:

- не оттянуты носки – 0,1 - 0,2 баллов;
- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 – 0,3 баллов;
- согнуты ноги – 0,3 – 0,4 баллов;
- ошибка приземления - 0,1 – 0,4 баллов.

Исходя из конечной оценки, выставляется отметка:

10,0 – 8,0 баллов – «отлично»;

7,9 – 6,9 баллов – «хорошо»;

6,0 - 5,0 баллов – «удовлетворительно»;

4,9- и ниже баллов – «неудовлетворительно».

Акробатика.

Испытуемый после того, как его вызвали, поднимает выпрямленную руку вверх, что сообщает о его готовности выполнить упражнение. Ожидает команду «Можно!», после чего выполняет комбинацию по акробатике.

Мальчики:

И.п. – о.с.	
- стойка на носках руки вверх – в стороны	0,5
- полуприсед с наклоном вперед, руки в стороны - назад («старт пловца»)	0,5
- кувырок вперед в упор присев	2,0
- силой стойка на голове и руках (держать)	2,0
- опуститься в упор стоя согнувшись	1,5
- присед, руки назад	0,5
- длинный кувырок вперед в упор присев	2,0
- прыжок вверх с поворотом кругом	1,0

Девочки:

И.п. – о.с.	
- стойка на носках, руки в стороны	0,5
- шаг правой (левой), равновесие на одной, руки в стороны (держать)	1,0
- встать, руки вверх, выпад левой (правой), руки в стороны,	1,0
- кувырок вперед в упор присев	2,0
- перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	2,0
- перекат в сед с наклоном вперед	1,0
- кувырок назад	2,0
- прыжок, прогнувшись, руки вверх - в стороны стойка	0,5

Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства

соревнований. Оценивание происходит по 10-ти бальной системе. Максимально возможная оценка – 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитывается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) – от 0,5 баллов до полной «стоимости» элемента:

- выполнение в другом положении или другим способом – 0,5 баллов – «невыполнение»;
- выполнение в неопределенном положении – «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) – от 0,1 балла до 0,4 баллов:

- не оттянуты носки – 0,1 – 0,2 балла;
- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 – 0,3 баллов;
- согнуты ноги – 0,3-0,4 баллов;

Исходя из конечной оценки, выставляется отметка:

10,0 – 8,0 баллов – «отлично»;

7,9 – 6,9 баллов – «хорошо»;

6,0 - 5,0 баллов – «удовлетворительно»;

4,9- и ниже баллов – «неудовлетворительно».