Тема: Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.

Оценка качества выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию.

Требования к спортивной форме: Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин». Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5**балла с итоговой оценки участника.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0**баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2**секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений 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 составит **20,0**баллов.

**Акробатическая комбинация**

**Девушки**

**Связки акробатических элементов Баллы**

1 И.п. – основная стойка Левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо) - одноименный поворот направо (налево) на одной на 360°,другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь **1.0**

2 Шагом одной, равновесие руки в стороны («ласточка»), держать **1.0**

3 Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90º) ………………………………………… **0,5**

4 Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») (смена ног не ниже 90°) . **0,5**

5 Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать) **1.0**

6 Перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны ( держать) **1.0**

7 Лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев……………………………… **1,0**

8 Кувырок назад – кувырок назад в упор присев - выпрямиться, руки вверх **1.0**

9 Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую), поворот налево (направо) в упор присев **1.0**

10 Кувырок вперед и, прыжок вверх прогнувшись **1.0**

11 Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 180º **1.0**

**Юноши**

1 И.п. – основная стойка Махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках, обозначить – перекат назад в упор лёжа прогнувшись **1.0**

2 Сед на пятках с наклоном вперёд и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать **1.0**

3 Согнуть ноги и, выпрямляясь выйти в стойку на руках (обозначить) - кувырок вперёд в упор присев – встать в стойку руки вверх **1.0**

4 Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу, поворот на 90º спиной к направлению движения – упор присев **2.0**

5 Кувырок вперёд в стойку ноги врозь, руки в стороны **1,0**

6 Упор стоя согнувшись и кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать)– перекат вперёд в сед **1.0**

7 Наклон вперёд – кувырок назад в группировке – кувырок назад с прямыми ногами в упор стоя согнувшись и выпрямляясь, стойка, руки в стороны **1.0**

8 Два шага вперёд – кувырок вперёд прыжком и прыжок в группировке (бедра не ниже горизонтали)…………………................... **1.0**

9 Кувырок вперёд прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360º **1.0**