**ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**Структура программы соревнований по общей гимнастике среди учащихся общеобразовательных школ**

3 – 4 классы - категория сложности «В»

5 – 6 классы - категория сложности «С»

7 – 8 классы - категория сложности «Д»

ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполняются с произвольно выбранным музыкальным сопровождением
«В» 3 – 4 классы

Продолжительность – 48 движений (6 фраз)

Обязательные элементы (0,5 балла)

1. Перекат назад в стойку на лопатках (держать).
2. Поворот направо (налево) кругом в положение прогнувшись, руки в стороны*.*

*3*. Равновесие на правой, сгибая левую вперёд.

*4*. Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх – наружу.

«С» 5 – 6 классы

Продолжительность – 64 движения (8 фраз)

Обязательные элементы (0,5 балла)

1. Сед углом (держать).

2. Из упора лёжа – упор лежа на согнутых руках - выпрямить руки (отжаться).

3. Равновесие на правой (левой), левую (правую) вперёд (не ниже 45°), руки в стороны (держать).

4. Прыжок вверх прогнувшись.

«D» 7 – 8 классы

Продолжительность – 64 движения (8 фраз)

Обязательные элементы (0,5 балла)

1. Стойка на лопатках ноги врозь.

*2*. Мост (держать).

3. Равновесие на правой (левой), левую (правую) в сторону (не ниже 45°), руки стороны (держать).

4. Прыжок вверх прогнувшись.

АКРОБАТИКА

 «В» 3 – 4 классы

*Первое упражнение*

«Старт пловца» - два кувырка вперед – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

*Второе упражнение*

«Старт пловца» - кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – поворот кругом в упоре присев – кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180°.

 «С» 5 – 6 классы

*Первое упражнение*

«Старт пловца» - кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись.

*Второе упражнение*

«Старт пловца» - кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180° в упор присев – два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180°.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Выполняются 2 прыжка через гимнастического козла в ширину или коня поперёк с гимнастического мостика. Минимальная высота снаряда - 100 см.

*1.* Наскок в упор сидя на пятках – толчком ног перейти в упор присев - прыжок вверх прогнувшись.

*2.* Наскок в упор сидя на пятках – толчком ног перейти в упор присев - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

*Примечание:* за приземление ближе 1,2 м. от тела снаряда производится сбавка – 0,5 балла.

«С» 5 – 6 классы

 Выполняются 2 прыжка через гимнастического козла в ширину или коня поперёк с гимнастического мостика. Минимальная высота снаряда – 105 см. Гимнастический мостик должен находиться не ближе 0,5 метра от переднего края снаряда.

*1.*  Наскок в упор присев и прыжок вверх прогнув-шись.

1. Наскок в упор присев и прыжок вверх прогнув-шись ноги врозь.

*Примечание:* за приземление ближе 1,2 м. от тела снаряда производится сбавка – 0,5 балла.

«D» 7 – 8 классы

Выполняются 2 прыжка через гимнастического козла в ширину.

Минимальная высота снаряда 110 см. Гимнастический мостик должен находиться не ближе 0,5 метра от переднего края снаряда.

*1.*  Прыжок согнув ноги.

1. Прыжок ноги врозь.

*Примечания:*

1. За приземление ближе 1,5 м. от тела снаряда производится сбавка – 0,5 балла.

2. Девушки могут выполнять два одинаковых прыжка ноги врозь.

Основные положения регламента соревнований

1. Соревнования проводятся среди команд смешанного состава, численностью 10 человек на каждом виде многоборья (5 мальчиков + 5 девочек).

2. Команды обязаны участвовать в каждом из трёх видов многоборья: вольных упражнениях, акробатических и гимнастических прыжках.

3. Вольные упражнения выполняются под выбранное самими участниками музыкальное сопровождение инструментального характера. Акробатические и гимнастические прыжки без использования музыкального сопровождения.

4. Вольные упражнения выполняются на площадке 10 х 10 метров.

5. Акробатические упражнения выполняются на дорожке из гимнастических матов, рабочая часть которой составляет в длину не менее 10 м, в ширину – 1,5 м.

6. Гимнастические прыжки выполняются с использованием гимнасти-ческого мостика, гимнастического козла или коня и поролоновых матов для приземления. Высота площадки приземления не менее 20 см.

Общие положения судейства соревнований

1. Гимнасты должны полностью, без изменений выполнить обязательные упражнения на всех видах гимнастического многоборья.
2. Оценка действий команды начинается с момента принятия исходного положения. На вольных упражнениях разрешается использование инструментальной музыки для выхода и ухода команды.
3. Поддержка и явная помощь наказывается соответствующими сбавками. Не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения ими упражнения.

4. Ошибки, связанные с нарушением требований:

* к трудности вольных упражнений – 0,5 балла;
* к трудности акробатических связок/опорных прыжков – 10,0 баллов;
* к исполнению - от 0,1 до 0,5 балла;
* к общему порядку выполнения упражнения – 0,5 балла.

5. Нарушение численного состава команды, а также неправильное соотношение участников - 1,0 балл.

 6. Максимально возможная окончательная оценка на всех видах многоборья может быть 10,0 баллов.

 7. Судьи, оценивающие трудность элементов на вольных упражнениях принимают консолидированное решение о величине сбавки за несоответствие выполненного элемента требованиям программы соревнований и информируют о ней арбитра.

 8. При выведении окончательной оценки за ошибки исполнения высшая и низшая оценка отбрасываются, а окончательная оценка является средней арифметической из оставшихся.

9. В протоколы вносится следующая информация:

* + консолидированная оценка судей за трудность обязательных элементов (на вольных упражнениях);
	+ оценка каждого судьи за исполнение упражнений;
	+ средняя оценка за исполнение;
	+ специальные сбавки арбитра;
	+ окончательная оценка команды.

ОЦЕНКА ГРУППОВЫХ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. В каждой категории имеются элементы/соединения, имеющие трудность, каждый из которых имеет стоимость 0,5 балла.

2. В случае, если даже один гимнаст не сумел выполнить элемент, имеющий трудность, его стоимость

не засчитывается всей команде.

1. Сбавки от 0,1 до 0,5 балла производятся:

- за нарушение техники исполнения, допускаемых отдельными участниками при выполнении элементов и соединений, имеющих трудность.

* за несогласованность движений с темпо-ритмом музыкального сопровождения;
* за несогласованное выполнение движений гимнастами (синхронность исполнения);
* отсутствие выразительности (артистизм).

4. Сбавки от 0,1 до 1,0 балла производятся один раз с команды:

* за выполнение отдельными участниками, движений общеразвивающего характера с неполной амплитудой;
* за нарушения требований к гимнастическому стилю.

5. Сбавки 0,5 – 1,0 балл производятся с окончательной оценки команды:

* за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнения (0,5 балла);
* за нарушение требований к спортивной форме (0,5 балла);
* за нарушение требований к музыкальному сопровождению (0,5 балла);
* за недостающее количество гимнастов (1,0 балл);
* за неправильное соотношение юношей и девушек в командах смешанного состава (1,0 балл).

6. Окончательная оценка команды на вольных упражнениях получается путём сложения оценок, полученных командой за трудность обязательных элементов и средней оценки за исполнение, минус сбавки за нарушение общего порядка выполнения упражнения.

ОЦЕНКА АКРОБАТИЧЕСКИХ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ

1. Состав команды 10 участников.
2. Всё выступление происходит без использования музыкального сопровождения.
3. Участник может начать выполнять упражнение только после того, как его товарищ по команде освободил площадку приземления, но пауза между участниками не должна превышать 2-х секунд.
4. После каждого подхода участники возвращаются на исходную позицию вместе и одновременно.

5. Если упражнение выполнено неправильно, нарушена очерёдность выполнения элементов, то участник получает сбавку 10,0 баллов.

 6. Сбавка команды за выполнение одной акробатической комбинации / гимнастического прыжка равна сумме сбавок, полученных каждым участником.

 7. Сбавки 0,1 – 0,5 балла производятся:

* за нарушения техники исполнения акробатических упражнений и гимнастических прыжков, допускаемых отдельными участниками;
* за оказание помощи участникам.
1. В опорных прыжках предусмотрены специальные сбавки 0,5 балла за:
* за приземление ближе 1,2м (категории В и С) и 1,5м (категория Д) от снаряда;
* за установку гимнастического мостика ближе 0,5м от переднего края снаряда (категории С и Д).

9. Сбавка 0,5 балла производится с окончательной оценки команды:

- за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнения (задержка выполнения упражнения, отсутствие организованного перехода между упражнениями/прыжками);

* разговоры с участниками и между участниками;
* нарушение последовательности выполнения упражнений.

9. Сбавка 1,0 балл производится с окончательной оценки команды:

* за недостающее количество гимнастов в каждом упражнении;
* за неправильное соотношение юношей и девушек в командах смешанного состава в каждом упражнении.

10. Механизм выведения окончательной оценки каждым судьей:

* суммарная сбавка команды за первое упражнение/прыжок;

 0,1 + 0,3 + 0,3 + 0,1 + 0,3 + 0,1 + 0,0 + 0,3 + 0,0 + 0,3 = 1,8

* суммарная сбавка команды за второе упражнение/прыжок;

 0,3 + 0,3 + 0,3 + 0,1 + 0,3 + 0,1 + 0,0 + 0,3 + 0,1 + 0,3 = 2,1

* вычитание из 10,0 баллов средней сбавки, полученной участниками за выполнение двух акробатических комбинаций / гимнастических прыжков.

 (1,8 + 2,1) : 2 = 1,95 10,0 – 1,95 = 8,05

11. Окончательная оценка команды является средней оценкой, выставленной судьями за исполнение; вычитанием сбавки за нарушение общего порядка выполнения упражнения.

1 судья – 8,0

2 судья – 8,2

3 судья – 8,4

4 судья – 8,1

Специальная сбавка арбитра – 0,5

Средняя оценка - (8,2+8,1):2=8,15

Окончательная оценка: 8,15 – 0,5 = 7,65