

Государственный комитет российской федерации
по физической культуре, спорту и туризму

31 июля 2001г.

Москва

№ 458

О введении видов спорта в государственные программы
физического воспитания

В соответствии с постановлением Комитета Российской
Федерации по физической культуре от 9 июня 1993г. № 2/3-1,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Включить в перечень видов спорта для введения в
государственные программы физического воспитания населения
и рекомендуемый для развития в Российской Федерации
общую гимнастику, как дисциплину вида спорта «спортивная
гимнастика».

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить
на заместителя Председателя Балахничева В.В.

Председатель

П. А. Рожков.

МОСКОВСКИЙ КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ
ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ
*Кафедра теории и методики гимнастики Российской государственной
академии физической культуры*
ОБЩАЯ ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ
СБОРНИК ДОКУМЕНТОВ
*ПО ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОБЩЕЙ ГИМНАСТИКЕ СРЕДИ
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ*
Москва - 2002 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Традиционная **школьная** гимнастика, с характерной для неё строгой регламентацией учебного процесса, относительно низкими показателями моторной плотности, повышенной травмоопасностью, связанной с выполнением упражнений на снарядах, сохраняющих свой неизменный вид уже многие десятилетия, в последнее время начала уступать свои позиции более динамичным и эмоциональным видам физкультурно-спортивной деятельности - игровым, спортивным единоборствам, многочисленным разновидностям фитнес-аэробики.

В связи с этим, становится очевидной необходимость поиска новых спортивных видов гимнастики, которые, сохраняя ее главные достоинства (многообразие упражнений, разносторонность и гармоничность), их влияние на формирование физических способностей занимающихся, воспитание социально приемлемых форм межличностных отношений построенных на стратегии партнёрства и сотрудничества были бы доступны и привлекательны для мальчиков и девочек с обычным уровнем физической подготовленности, находящих интерес в занятиях гимнастическими упражнениями в школьном возрасте.

К таким видам гимнастики, по праву может быть отнесена **ОБЩАЯ ГИМНАСТИКА**, включающая в себя наиболее зрелищные и интересные (в первую очередь для мальчиков) виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и гимнастические прыжки выполняемые с музыкальным сопровождением.

Общей гимнастики присущи динамизм, музыкальность, выраженная двигательно-образовательная направленность, относительно низкий уровень травмоопасности, обусловленный оптимальной сложностью упражнений и повышенными требованиями к обеспечению безопасности при их выполнении. **Доступность** общей гимнастики для широкого контингента учащихся, обусловлена **возможностью для каждого** из них тренироваться и выступать на соревнованиях по выбору в одном, двух или трёх видах этого гимнастического многоборья.

Ещё одним отличием общей гимнастики от знакомой нам спортивной (снарядовой), является **то**, что участники готовятся к соревнованиям и участвуют в них только в составе команды, а уровень их подготовленности оценивается не только по технике выполнения упражнения каждым участником в отдельности (что традиционно для гимнастики вообще), но и по уровню согласованности и артистизма действий всех членов одной гимнастической команды.

Соответствие двигательного содержания занятий требованиям программы по предмету физическая культура для учащихся общеобразовательных школ, использование в учебном процессе типового гимнастического оборудования повышенной пропускной способности, высокая моторная плотность занятий, позволяют рассматривать общую гимнастику как один из базовых **видов двигательной активности** в урочных и секционных формах занятий с учащимися начальных и средних классов.

Настоящий сборник инструктивных материалов ориентирован на **учителей** физической культуры, знающих гимнастику и понимающих её значение для полноценного физкультурного образования школьников. Он даёт возможность организовать **подготовку** и проведение соревнований как среди команд классов одной школы, так и в соревнованиях более высокого уровня. В сборнике собраны программа, регламент проведения в правила судейства соревнований среди команд общеобразовательных **школ**.

Программа соревнований, составленная из комплексов групповых вольных упражнений, комбинаций акробатических элементов и опорных прыжков, имеет 5 уровней сложности - «А», «В», «С», «Д» и «Е», соответствующих содержанию раздела гимнастики программы по физической культуре для учащихся 1-2, 3-4, 5-6, 7-8 и 9-11 **классов**. Все упражнения **носят** строго

обязательный характер и одинаковы для мальчиков и девочек. Исключение составляют композиции вольных упражнений для старшекласников, **составленные** отдельно для юношей, **девушек** и команд смешанного состава.

Групповые вольные упражнения, представляют собой композиции, составленные из 40, 48, и 64 движений общеразвивающего характера. Они являются эффективным средством воспитания **двигательно-ритмических** способностей, тренировки вестибулярного анализатора, развития общей гибкости. Незаменимы вольные упражнения и как средство развития памяти на движения, помогающей в дальнейшем быстро и прочно осваивать более сложные двигательные **действия**. Для более точного понимания вольных упражнений, в сборнике приводится как текстовая, так и графическая их запись.

Акробатические упражнения каждого уровня сложности включают в себя две комбинации из акробатических элементов динамического характера. Они выполняются из исходного положения в колонне по одному индивидуально-поточным способом, при котором очередной участник начинает выполнение упражнения сразу же после **того**, как предыдущий освободил дорожку из гимнастических матов. Аналогичным способом выполняются и опорные прыжки через гимнастического козла, постепенно увеличивающейся высоты. Переход от выполнения **первого** упражнения ко второму, чёткость выполнения которого также оценивается судьями, совершается участниками в колонне по одному под фоновое музыкальное сопровождение,

Включённый в сборник «Регламент соревнований по общей гимнастике» даёт представление об общем порядке деятельности участников, тренеров и судей, обеспечивающих чёткость и организованность проведения соревнований.

Основные положения правил судейства соревнований по общей гимнастике ориентируют учителя физической культуры на требования, которые предъявляются к качеству и стилю выполнения гимнастических элементов и соединений, демонстрируемых участниками на соревнованиях.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОБЩЕЙ ГИМНАСТИКЕ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

1 - 2 КЛАССЫ.

КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ «А»

ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполняются с музыкальным сопровождением.

И. п. - основная стойка.

I.

- 1 - руки в стороны;
- 2 - руки вверх, встать на носки;
- 3 - присед, руки вперёд;
- 4 - отставляя правую на шаг в сторону, встать, руки на пояс;
- 5 - поворот туловища направо, правую руку кверху, ладош, кверху;
- 6 - стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 7 - поворот туловища налево, левую руку в сторону, ладонь кверху;
- 8 - стойка ноги врозь, руки на пояс;

II.

- 1 - наклон влево;
- 2 - выпрямиться;
- 3 - наклон вправо;
- 4 - выпрямиться и, приставляя правую, руки вверх, ладони вперед;
- 5 - упор присев;
- 6 - упор лёжа;
- 7 - сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;
- 8 - выпрямляясь, стойка на коленях, руки в стороны.

III.

- 1 - стойка на правом колене, руки назад;
- 2 - правую на шаг в сторону, встать в стойку ноги врозь, дугами книзу руки в стороны;
- 3 - выпад вправо, руки на пояс;

- 4 - выпрямляя правую, руки в стороны;
- 5 - выпад влево, руки на пояс;
- 6 - выпрямляя левую, упор стоя согнувшись ноги врозь;
- 7 - разгибаясь, толчком ног, упор лёжа;
- 8 - поворот направо кругом в сед.

IV.

- 1 - сед согнув ноги;
- 2 - выпрямить правую;
- 3 - сед углом;
- 4 - лечь па спину, руки вверх;
- 5-6 - пережат налево кругом, прогнуться, руки в стороны;
- 7 - держать;
- 8 - упор лёжа согнув руки.

V.

- 1 - упор присев;
- 2 - встать в равновесие в стойке на носках, руки вверх;
- 3-4 - держать;
- 5 - опуститься на всю стону, дугами внутрь руки в стороны;
- 6 - «старт пловца»;
- 7 - прыжок вверх прогнувшись, руки вверх - наружу;
- "и" - доскок;
- 8 - О.С.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: упор присев - 2 кувырка вперёд - прыжок вверх прогнувшись.

Второе упражнение: упор присев - 2 кувырка вперёд - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Выполняются 2 прыжка через комбинированный снаряд - гимнастический козел (конь в ширину) и приставленная к нему наклонная скамейка. Минимальная высота снаряда 90 см.

Первый прыжок: бег вверх по скамейке - "старт пловца" - прыжок вверх прогнувшись.

Второй прыжок: бег вверх по скамейке - "старт пловца" - прыжок вверх ноги врозь.

3-4 КЛАССЫ.

КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ «В»

ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполняются с музыкальным сопровождением.

И.п. - основная стойка.

I.

- 1 - руки вперёд;
- 2 - руки в стороны;
- 3 - дугами книзу руки вверх - наружу;
- 4 - дугою внутрь правую руку в сторону;
- 5 - дугою внутрь левую руку в сторону;
- 6 - наклон вперёд, пальцами коснуться пола;
- 7 - присед, руки вперёд;
- 8 - отставляя правую на шаг в сторону, встать, руки на пояс.

II.

- 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону, ладонь кверху;
- 2 - стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 3 - поворот туловища налево, левую руку в сторону, ладонь кверху;
- 4 - стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 5 - наклон влево;
- 6 - выпрямиться;
- 7 - наклон вправо,
- 8 - выпрямиться и приставить правую, руки вверх, ладонями вперёд.

III.

- 1 - упор присев;
- 2 - упор лёжа;
- 3 - упор лёжа согнув руки;
- 4 - выпрямляя руки, упор лёжа;
- 5 - мах правой назад;
- 6 - приставить правую (левую);
- 7 - толчком ног упор присев;
- 8 - прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны.

IV.

- 1 - выпад вправо, руки на пояс;
- 2 - стойка ноги врозь, руки в стороны;
- 3 - выпад влево, руки на пояс;
- 4 - стойка ноги врозь, руки в стороны;
- 5 - наклон вперёд прогнувшись;
- 6 - упор стоя согнувшись ноги врозь;
- 7 - толчком ног упор лёжа;
- 8 - поворот направо (налево) кругом в сед.

V.

- 1 - перекат назад в стойку на лопатках;
- 2- 3 - держать;
- 4- лечь на спину, руки вверх;
- 5- поворот направо (налево) кругом;
- 6- прогнуться, руки в стороны;
- 7- держать;
- 8- упор лёжа на согнутых руках.

VI.

- 1 - упор присев;
- 2 - встать в равновесие на правой (левой), левую (правую) согнуть вперёд, руки в стороны;
- 3- 4 - держать;
- 5 - приставить левую (правую), руки вверх;
- 6 - «старт пловца»;
- 7 - прыжок вверх прогнувшись, руки вверх - наружу;
- «и» - доскок;
- 8 - ОС.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: «старт пловца» - кувырок вперед - поворот направо - перекал боком влево - поворот направо кувырок назад - поворот направо - перекал боком вправо - поворот направо - кувырок вперед - прыжок вверх прогибаясь;

Второе упражнение: «старт пловца» - 2 кувырка вперед - прыжок вверх прогнувшись 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.

Первый прыжок: наскок в упор сидя на пятках - перейти произвольным способом в упор присев - прыжок вверх прогнувшись.

Второй прыжок: наскок в упор сидя на пятках - перейти произвольным способом в упор присев - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

5-6 КЛАССЫ.

КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ «С»

ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполняются с музыкальным сопровождением.

И.п. — основная стойка.

I.

- 1 - встать на носки, руки назад;

- 2 - руки вверх;
- 3 - опускаясь на всю стопу, руки в стороны;
- 4 - дугами книзу руки вверх - наружу;
- 5 - дугою внутрь правую руку в сторону;
- 6 - дугою внутрь левую руку в сторону;
- 7 - наклон назад, руки в стороны;
- 8 - выпрямиться, руки за голову.

II.

- 1 - правую в сторону, руки в стороны;
- 2 - выпад вправо, руки на пояс;
- 3 - встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- 4 - приставить правую, руки на пояс;
- 5 - левую в сторону, руки в стороны;
- 6 - выпад влево, руки на пояс;
- 7 - встать на правую, левую в сторону, руки в стороны;
- 8 - приставляя правую, руки перед грудью.

III.

- 1 - правую назад на носок, руки в стороны;
- 2 - приставляя правую, полуприсед, руки вперёд;
- 3 - встать, левую назад на носок, руки в стороны;
- 4 - левую на шаг в сторону, руки на пояс;
- 5 - поворот туловища направо, правую руку в сторону, ладонь вверх;
- 6 - стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 7 - поворот туловища налево, левую руку в сторону, ладонь вверх;
- 8 - стойка ноги врозь, руки на пояс.

IV.

- 1 - наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;
- 2 - наклон вперед, ладонями коснуться пола;
- 3 - наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;
- 4 - выпрямиться, руки на пояс;
- 5 - наклон вправо, левую руку вверх;
- 6 - выпрямиться, руки на пояс;
- 7 - наклон влево, правую руку вверх;
- 8 - приставляя левую, выпрямиться, руки вверх, ладони вперед.

V.

- 1 - упор присев;
- 2 - толчком ног, упор лёжа;
- 3 - упор лежа прогнувшись;
- 4 - сед на пятках с наклоном вперед;
- 5 - стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 6 - сед на пятках с наклоном вперед;
- 7 - стойка на правом колене, левую в сторону на носок, руки в стороны;
- 8 - упор присев.

VI

- 1 - перекат назад в стойку на лопатках согнув ноги;
- 2 - стойка на лопатках с прямыми ногами;
- 3 - 4 - держать;
- 5 - перекат вперед в сед в группировке;
- 6 - сед углом;
- 7 - 8 - держать.

VII.

- 1 - сед;
- 2 - поворот направо (налево кругом в упор лёжа);
- 3 - упор лёжа на согнутых руках;
- 4 - выпрямить руки (отжаться);
- 5 - упор присев;

- 6 - встать, отставляя правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 7 - стойка скрестно правой;
- 8 - поворот направо кругом и приставляя левую, руки вверх.

VIII.

- 1 - руки в стороны, левую (правую) вперёд на носок;
- 2 - равновесие на правой (левой), сгибая левую (правую) вперёд, руки в стороны;
- 3 - 4 - держать;
- 5 - приставляя левую (правую), руки вверх, встать на носки;
- 6 - «старт пловца»;
- 7 - прыжок вверх прогнувшись;
- «и» - доскок;
- 8 - ОС.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: «старт пловца» - кувырок вперёд прыжком в упор присев - прыжок вверх ноги врозь - кувырок вперёд - прыжок вверх прогнувшись

Второе упражнение: «старт «ловца» - кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно - поворот кругом в упоре присев - два кувырка назад - прыжок вверх с поворотом на 180°.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Выполняются 2 опорных прыжка через гимнастического козла в ширину или коня поперёк с гимнастическою мостика. Минимальная высота снаряда 105 см.

Первый прыжок: наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

Второй прыжок: наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

7 - 8 КЛАССЫ.

КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ «Д»

ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполняются с музыкальным сопровождением.

И.п. - основная стойка.

I.

- 1 - дугами вперёд руки вверх;
- 2 - левую в сторону на носок, руки вправо;
- 3 - приставляя правую, руки вверх;
- 4 - правую в сторону на носок, руки влево;
- 5-6 - круг руками книзу;
- 7 - дугою книзу правую руку в сторону, стойка ноги врозь;
- 8 - приставляя левую, руки вниз.

II.

- 1 - правую назад, руки вверх;
- 2 - приставить правую, руки вниз;
- 3 - левую назад, руки в стороны;
- 4 - отставляя левую на шаг в сторону, руки на пояс;
- 5 - наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;
- 6 - наклон вперёд;
- 7 - выпрямляясь, наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;
- 8 - прыжком упор присев;

III.

- 1 - перекат назад в стойку на лопатках;
- 2 - держать,
- 3 - стойка на лопатках ноги врозь;
- 4 - соединять ноги;
- 5 - перекат согнувшись в сед, руки в стороны;
- 6 - наклон вперёд;
- 7 - держать;

8 - сед.

IV.

- 1- сед согнув нога;
- 2- правую вверх;
- 3- сед углом;
- 4- пережат на спину в группировке;
- 5- выпрямиться, руки вверх;
- 6- 7 - пережат боком вправо прогнувшись;
- 8- согнуть ноги и руки.

V.

- 1 – мост;
- 2- 3 - держать;
- 4- опуститься на спину;
- 5- выпрямиться, руки вверх;
- 6- сед;
- 7- упор лёжа сзади прогнувшись;
- 8- поворот направо (налево) кругом в упор лёжа.

VI.

- 1-мах правой назад;
- 2- приставить правую;
- 3- мах левой назад;
- 4- сед на пятках с наклоном вперёд,
- 5- пережат боком вправо;
- 6- упор присев;
- 7- встать на правую, левую в сторону на носок, руки в стороны;
- 8 -одноимённый поворот направо и. приставляя левую, руки вверх.

VII.

- 1- встать, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны;
- 2- равновесие на правой (левой), левую (правую) в сторону (не ниже 45°), руки в стороны;
- 3- держать;
- 4- приставить левую (правую), руки перед грудью;
- 5- правую в сторону, руки в стороны;
- 6- выпад вправо, руки на пояс;
- 7- встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- 8- приставляя правую, руки вверх.

VIII.

- 1 - наклон вперёд;
- 2- упор присев;
- 3- наклон вперед;
- 4- выпрямиться, руки вверх;
- 5- прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны;
- 6- прыжком упор присев;
- 7- прыжок вверх прогнувшись;
- «и» - «доскок»;
- 8 - основная стойка.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх ноги врозь - кувырок вперёд - прыжок вверх с поворотом на 360°.

Второе упражнение: переворот в сторону (колесо) - приставляя ногу, поворот направо (налево) - кувырок назад - прыжок вверх с поворотом на 180° - кувырок вперед - прыжок вверх прогнувшись.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Выполняются 2 опорных прыжка через гимнастического козла в ширину. Минимальная высота снаряда 110 см.

Первый прыжок: прыжок согнув ноги.

Второй прыжок: прыжок ноги врозь.

Примечание: девушки могут выполнять два одинаковых прыжка ноги врозь.

9-11 КЛАССЫ,

КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ «Е»

ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Девушки

Выполняются с музыкальным сопровождением.

И. п. - основная стойка.

I.

1 - встать на носки, руки вверх, ладони вперёд;

2 - полуприсед, правая рука в сторону, левая рука вперед;

3 - встать на носки, руки вверх, ладони вперёд;

4 - полуприсед, левую руку в сторону, правую руку вперед;

5 - встать, отставляя левую, поворот туловища направо, правую руку в сторону, левую руку

на пояс;

6 - стойка ноги врозь, руки на пояс;

7 - наклон вправо, левую руку вверх;

8 - выпрямиться, приставляя левую, руки вверх.

II.

1 - правую (левую) назад на носок, руки в стороны;

2 - равновесие на левой (правой);

3 - 4 - держать;

5 - выпрямляясь, правую (левую) назад на носок, руки в стороны;

6 - шаг правой (левой) вперед, правую (левую) руку перед грудью и,

7 - одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед, руки к плечам;

8 - стойка ноги врозь, руки в стороны.

III.

1 - наклон вперед с поворотом туловища направо, руки в стороны (правой рукой коснуться стопы левой ноги);

2 - поворот туловища налево;

3 - наклон вперед, руки скрестно, (кистями коснуться разноимённых стоп);

4 - выпрямиться, руки перед грудью;

5 - встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;

6 - выпад вправо, руки вверх;

7 - дугою внутрь, правую руку в сторону;

8 - дугою внутрь, левую руку в сторону.

IV.

1 - выпад влево, дугою книзу правую руку влево и,

2 - наклон вправо, руки вверх;

3 - встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь, левую руку в сторону;

4 - приставить правую;

5 - правую назад, руки вверх и,

6 - приставляя правую, полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»);

7 - прыжок вверх прогибаясь;

«и» - доскок;

8 - встать, руки вверх.

V.

1 - упор присев на правой, левую в сторону на носок;

2 - прыжком сменить положение ног;

3 - поворот направо в сед согнув левую;

4 - сед согнув ноги;

5 - сед углом;

6 - руки в стороны;

7 - 8 - держать;

VI.

1 - сед, руки вверх;

2 - наклон вперед;

3 - 4 - держать;

5 - лечь на спину, руки вверх;

6 - поворот направо крутом в положение лёжа прогнувшись, руки в стороны;

7 - упор лёжа на согнутых руках,

8 - выпрямить руки, прогнуться.

VII

1 - сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;

2 - упор стоя на правом колене, мах левой назад;

3 - сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;

4 - упор стоя на левом колене, мах правой назад;

5 - сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;

6 - толчком, упор присев;

7 - выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись;

8 - выпрямиться, руки вверх.

VIII

1 - сгибая правую вперёд и опуская руки к плечам, коснуться локтем левой руки колена правой ноги;

2 - приставляя правую, руки вверх;

3 - тоже к левой йоге;

4 - приставляя левую, руки вверх;

5 - мах правой в сторону, руки в сторону;

6 - приставить правую, руки вверх;

7 - мах левой в сторону, руки в стороны;

8 - приставляя левую, руки вверх - наружу.

ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Юноши

Выполняются с музыкальным сопровождением.

И. п. - основная стойка.

I.

1 - встать на носки, руки назад;

2 - духами книзу, руки вперёд;

3 - руки в стороны;

4 - руки вверх;

5 - дугою внутрь, правую руку в сторону;

6 - дугою внутрь, левую руку в сторону;

7 - дугами книзу руки вверх - наружу и,

8 - отставляя правую в сторону, руки на пояс.

II.

1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону;

2 - стойка ноги врозь, руки на пояс;

3 - поворот туловища налево, левую руку в сторону;

4 - приставляя левую, руки на пояс;

5 - правую в сторону, руки в стороны;

6 - выпад вправо, руки на пояс;

7 - встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;

8 - приставляя правую, упор присев.

III.

1 - встать, руки вверх;

2 - правую в сторону на носок, руки к плечам;

3 - наклон вправо, левую руку вверх, правую руку на пояс;

- 4 - выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх;
 - 5 - круг руками влево;
 - 6- сгибая правую, наклон влево;
 - 7- встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь правую руку в сторону;
- «и» - приставляя правую, руки вниз;
- 8- руки вверх.

IV.

- 1- левую на шаг в сторону, дугами вправо, руки в стороны;
- 2- наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;
- 3- упор стоя согнувшись;
- 4- прыжком упор присев;
- 5- перекат назад в стойку на лопатках;
- 6- 7 - держать;
- 8 - перекат вперёд в упор присев.

V.

- 1- встать, левую назад на носок, руки в стороны;
- 2- равновесие на правой;
- 3- 4 - держать;
- 5- выпрямиться, левую назад на носок, руки в стороны;
- 6- левую в сторону на носок, согнуть правую руку перед грудью;
- 7- одноимённый поворот на 360° на носке, левую назад, руки в стороны;
- 8- стойка нога врозь, руки в стороны.

VI.

- 1 - прыжком упор присев;
- 2 - упор лёжа;
- 3- поворот направо кругом в упор лёжа сзади;
- 4- сед;
- 5- сед углом;
- 6- руки в стороны;
- 7- 8 - держать.

VII.

- 1 - поворот налево крутом в упор лежа на согнутых руках;
- 2- сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;
- 3- перекат согнувшись вправо ноги врозь;
- 4- стойка па левом колене, правую в сторону да носок, руки в стороны;
- 5- перекат согнувшись влево ноги врозь;
- 6- стойка на правом колене, левую в сторону па носок;
- 7- упор присев;
- 8- встать, руки вверх, ладони вперёд.

VIII.

- 1- мах правой в сторону, руки в стороны,
 - 2- приставить правую, руки вверх;
 - 3- мах левой в сторону: руки в стороны;
 - 4- приставить левую, руки вверх;
 - 5- наклон вперёд;
 - 6- упор присев;
 - 7 прыжок вверх прогнувшись ноги врозь;
- «и» - доскок;
- 8 - встать, руки вверх наружу.

ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Команда смешанного состава

Выполняются с музыкальным сопровождением.

В исходном построении смешанные пары участников располагаются на площадке в

произвольном порядке. Девушка стоит слева от юноши.

И.п. - основная стойка.

ДЕВУШКИ

ЮНОШИ

I.

1 - дугами внутрь руки вверх - наружу, встать на носки;

2 - правую назад на носок, руки в стороны;

3 - приставляя правую, дугами книзу руки вверх - наружу, встать на носки;

4 - левую на шаг в сторону, руки на пояс;

5 - поворот туловища направо, левую назад на носок, руки в стороны;

6 - стойка ноги врозь, руки на пояс;

7 - поворот туловища налево, правую назад на носок, руки в стороны;

8 - приставляя правую, руки вверх.

5 - поворот туловища налево, правую назад на носок, руки в стороны;

7 - поворот туловища направо, левую назад на носок, руки в стороны;

8 - приставляя левую, руки вверх.

II.

1 - левую в сторону, дугами внутрь руки в стороны;

2 - выпад влево;

3 - встать на правую, левую в сторону, дугами книзу руки вверх;

4 - приставить левую, руки вверх;

5 - 8 - тоже вправо.

III.

1 - упор присев;

2 - сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;

3 - упор стоя на левом колене, мах правой назад;

4 - сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;

5 - упор стоя на правом колене, мах левой назад;

6 - сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;

7 - упор присев;

8 - встать, руки вверх.

1 - упор присев;

2 - упор лёжа;

3 - сгибая руки, мах левой назад;

4 - выпрямляя руки, приставить правую;

5 - сгибая руки, мах левой назад;

6 - выпрямляя руки, приставить правую;

7 - упор присев;

8 - встать, руки вверх.

IV.

1 - мах правой вперёд;

2 - 4 - юноша выполняет стойку на руках. Девушка, стоя в выпаде вперёд правой, поддерживает юношу за ноги;

5 - основная стойка;

6 - руки назад и

7 - прыжок вверх с поворотом на 270°;

8 - выпрямиться, руки вверх - наружу.

1 - мах правой (левой) вперёд;

5 - опускание в основную стойку;

6 - руки назад и

7 - прыжок вверх с поворотом на 270°;

8 - выпрямиться, руки вверх - наружу.

V.

1 - левую назад на носок, руки в стороны;

2 - равновесие на правой;

3 - 4 - держать;

5 - левую назад на носок, руки, в стороны;

6 - шаг левой вперёд и

7 - одноимённый поворот на 360° на носке, сгибая правую вперёд, руки к плечам;

8 - стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 - левую в сторону на носок, руки в стороны;

2 - равновесие на правой, левую в сторону (не менее 45°);

3 - 4 - держать;

5 - левую в сторону на носок, руки, в стороны;

6 - согнуть правую руку перед грудью;

7 - одноимённый поворот на 360° на носке, левую назад, руки в стороны;

8 - стойка ноги врозь, руки в стороны.

VI.

1 - приставить левую;

2 - 4 - стойка руки в стороны;

5 - мах правой в сторону;

1 - мах левой в сторону;

2 - 3 - переворот в сторону;

4 - стойка ноги врозь, руки в стороны;

5 - делая шаг вперёд, юноша подходит к девушке и берёт её за пояс;

- 6 – 7 – переворот в сторону;
8 - стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 6 - 7 - юноша помогает девушке выполнить переворот, держа её за пояс;
8 - делая шаг назад, юноша принимает положение стойки ноги врозь, руки в стороны.

VI.

- 1 - приставляя правую, упор присев;
2 - сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;
3 - пережат влево согнувшись ноги врозь;
4 - стойка на правом колене, левую в сторону на носок, левую руку вперед, правую руку в сторону;
5 - пережат вправо согнувшись ноги врозь;
6 - стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;
7 - приставляя правую, упор присев;
8 - встать, руки вверх.

- 3 - пережат вправо согнувшись ноги врозь;
4 - стойка на левом колене, правую в сторону на носок, правую руку вперед, левую руку в сторону;
5 - пережат влево согнувшись ноги врозь;
6 - стойка на правом колене, левую в сторону на носок, руки в стороны;
7 - приставляя левую, упор присев;

VII.

- 1 - мах правой в сторону, руки в стороны;
2 - приставляя правую, упор присев;
3 - мах левой в сторону, руки в стороны;
4 – приставляя левую, упор присев;
5 – встать, руки вверх;
6 – "старт пловца";
7 – прыжок вверх ноги врозь;
8 - выпрямиться, руки вверх -наружу.

- 4 - приставляя левую, руки вверх;
5 - опуская руки вниз, шаг вперед;
6 - берёт девушку сзади за пояс;
7 - оказывает помощь девушке;
8 - выпрямиться, руки вверх - наружу.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: с разбега полёт - кувырок - прыжок вверх с поворотом на 360° - два кувырка вперед - прыжок вверх с поворотом на 360°.

Второе упражнение: с разбега два переворота в сторону - приставляя ногу, поворот направо (налево) - два кувырка назад - прыжок вверх с поворотом на 180°.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Выполняются 2 опорных прыжка через гимнастического коня в ширину. Минимальная высота снаряда: девушки - 120 см; юноши - 130см; команды смешанного состава - 125 см.

Первый прыжок: прыжок боком.

Второй прыжок: прыжок боком с поворотом на 90°.

ПИКТОГРАММЫ:

1 – 2 классы

3 – 4 классы

5 – 6 классы

7 – 8 классы

9 – 11 классы (девушки)

**РЕГЛАМЕНТ И ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ОБЩЕЙ ГИМНАСТИКЕ
СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие команды, составленные из мальчиков, девочек, а также команды смешанного состава. Состав команды - от 6 до 12 человек. Команда смешанного состава на всех видах многоборья должна состоять из 50% мальчиков и 50% девочек.

Каждая команда должна иметь своё название.

Одни участник может соревноваться только за одну команду. После того, как команда начала соревнования, нельзя проводить замену на запасного участника.

Девочки могут быть, одеты в купальники или футболки с короткими брюками, мальчики могут выступать в гимнастических майках, шортах или коротких брюках. В смешанных командах участники должны быть одеты в костюмы идентичной цветовой гаммы. Гимнастические галочки не обязательны.

Не менее чем за 30 минут до начала соревнований, представитель команды обязан подать в секретариат стартовый протокол, в котором указывается состав и порядок выступления участников на каждом виде многоборья, а также фонограммы музыкального сопровождения выступлений.

2. Судьи

Главный судья назначает арбитра на каждый вид многоборья. Число судейских бригад - три (но одной в каждом виде многоборья). Каждая бригада включает арбитра и не менее двух судей.

3. Виды гимнастического многоборья

3.1. Общие требования

Каждая команда обязана участвовать во всех трех видах многоборья. К выполнению акробатических и гимнастических прыжков допускаются участники, выступившие в групповых вольных упражнениях.

Порядок выступления команд определяется жеребьевкой, проводимой главной судейской коллегией. Прежде чем команда начнет своё выступление, должно быть чётко объявлено название команды. После вызова у команды есть 30 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

Соревнования проводятся в несколько смен. В каждой смене соревнуются не более четырех команд.

3.2. Групповые вольные упражнения

Состав команды - от 8 до 12 человек. Уменьшение численного состава команды приведёт к снижению оценки. Минимально допустимый состав команды - 6 человек.

Групповые вольные упражнения всех категорий сложности выполняются с музыкальным сопровождением, которое выбирается самими участниками. Упражнение носит строго обязательный характер.

Команда должна организованно занять исходное положение на ковре для начала выступления и организованно уйти с ковра после его завершения. Разрешается использование

инструментальной музыки для выхода и ухода с ковра. Оценка действий команды начинается с момента принятия исходного положения для выхода на ковер и заканчивается уходом с него последнего участника.

3.3. Акробатические и гимнастические прыжки.

Состав команды - 8 человек. Минимально допустимый состав команды - 6 человек. Уменьшение численного состава команды приведёт к снижению оценки

Всё выступление должно происходить под инструментальную музыку, которую участники выбирают сами.

Прыжки выполняются из исходного положения в колонне *по* одному индивидуально - поточным способом. Очередной участник может начать выполнять упражнение только после того, как предыдущий освободил акробатическую дорожку (площадку приземления в опорных прыжках). Пауза между окончанием выполнения упражнения одним участником и началом выполнения упражнения другим не должна превышать 2-х секунд.

Оценка действий команды начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (дорожке для разбега) перед началом выполнения первой прыжковой серии (опорного прыжка), и заканчивается построением после окончания последнего упражнения.

4. Результаты в отдельных видах многоборья.

4.1. Групповые вольные упражнения.

Команда получает оценку, которая учитывает допущенные участниками нарушения требований к композиционной целостности упражнения и технике выполнения отдельных движений.

4.2. Акробатические и гимнастические прыжки.

Результат команды определяется как среднее арифметическое оценок, полученных за выполнение каждой из двух акробатических серий (гимнастических прыжков), регламентированных программой соревнований.

Оценка за выполнение одной акробатической серии (гимнастического прыжка), определяется как среднее арифметическое 6-и высших индивидуальных **оценок**, полученных участниками.

5. Определение победителей.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме баллов, набранной в трёх видах многоборья. При равенстве баллов учитываются следующие критерии:

- наивысшая оценка в вольных упражнениях;
- наивысшая оценка в акробатике;
- наивысшая оценка в гимнастических прыжках.

6. Стартовый протокол.

Стартовый протокол, в котором указывается состав и порядок выступления участников на каждом виде многоборья, сдаётся в главную судейскую коллегию за 30 минут до начала выступления команды в первом виде соревнований.

Форма стартового протокола

Название команды _____

№	Групповые вольные упражнения	Акробатические прыжки		Гимнастические прыжки	
	Фамилия, Имя	1 упр.	2 упр.	1 упр.	2 упр.
1					
...					

В графе «**Групповые вольные упражнения**» в произвольном порядке перечисляются фамилии участников соревнований.

В столбцах «**Акробатические прыжки**» и «**Гимнастические прыжки**» проставляются номера участников в порядке выполнения ими упражнений.

7. Оборудование

7.1. *Вольные упражнения* выполняются на площадке (гимнастическом ковре) 10 x 10 метров.

7.2. *Акробатические прыжки* выполняются на дорожке из гимнастических матов, рабочая часть которой составляет в длину не менее 10 метров, в ширину не менее 1,5 метра.

7.3. Гимнастические прыжки выполняются; с использованием гимнастического мостика, гимнастического козла и площадки для приземления из поролоновых матов высотой не менее

30 см. Длина дорожки для разбега - не более 12 м.

8. Музыкальное сопровождение

Для каждого вида многоборья музыка должна быть записана на отдельной кассете с её начала. На кассете обязательно указываются следующие данные:

- 1) административный округ;
- 2) название команды;
- 3) вид многоборья.

ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОБЩЕЙ ГИМНАСТИКЕ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Судьи оценивают каждое выступление в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая заранее оговоренные специальные требования к композиции и технике исполнения.

Ошибки исполнения и композиции могут быть следующими:

мелкими	- 0,1 балла
средними	- 0,2 балла
грубыми	- 0,4 балла

Ошибки, связанные с невыполнением требований регламента и правил соревнований - 0,5 балла.

Окончательная оценка

Все выступления оцениваются судьями, включая арбитра, от 0,0 до 10,0 баллов. При четырех судьях высшая и низшая из оценок вычёркивается, а окончательная оценка является средней арифметической из двух оставшихся оценок. При трех судьях высшая и низшая оценки отбрасываются, при двух - высчитывается среднее арифметическое

Расхождения между оценками судей

Расхождение между двумя оценками при двух судьях, двумя средними при четырёх судьях, средней и ближайшей к ней при трёх судьях, не должно быть больше:

Окончательная оценка	Допустимое расхождение
9,50- 10,0	0,1
9,00 - 9,45	0,2
8,50 - 8,95	0,3
Менее 8,50	0,5

В случае расхождения между средними оценками судей превышает допустимую величину, арбитр собирает судей для обсуждения оценки.

1. ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ,

1.1. Требования к композиции.

Продолжительность упражнения определяется требованиями программы соревнований. Разрешается использование **инструментальной** музыки для выхода и ухода с ковра. В этом случае, после выхода команды на ковёр **должна** быть сделана пауза, подчеркивающая начало упражнения.

1.2. Оценка исполнения.

А. Сбавки нарушение композиционной целостности упражнения.

Общая сумма сбавок до 4,0 баллов

1. Несогласованность движений с темпо - ритмом музыкального сопровождения - до **0,2** балла за каждый эпизод.

2. Несогласованное выполнение **движений** гимнастами - до **0,2** балла за каждый эпизод.

В. Сбавки за нарушение техники исполнения, гимнастического стиля и осанки, допускаемые отдельными участниками.

Общая сумма сбавок - до 4,0 баллов

1. Недостаточная амплитуда выполнения отдельных движений – до **0,2** балла каждый раз

2. Нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела – до **0,2** балла каждый раз

3. Явное невыполнение элемента (движения) – **0,4** балла за каждое

4. Явно выраженная потеря равновесия (падение) – 0,4 балла с каждого участника

5. **Выход** за границы площадки – **0,1** балла каждый раз

С. Сбавки за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнения.

- | | |
|---|---|
| 1. Нарушение требований к спортивной форме | - 0,5 балла |
| 2. Нарушение требований к длительности упражнения | - 0,5 балла |
| 3. Нарушение требований к музыкальному сопровождению или его отсутствие | - 0,5 балла |
| 4. Состав команды менее 8 человек | - 0,2 балла за каждого недостающего участника |
| 5. Задержка начала упражнения: от 30 до 60 сек | - 0,5 балла |
| свыше 60 сек | - упражнение не оценивается |

Сбавки групп "А", "В" производятся судьями, оценивающими вольные упражнения. Сбавки группы "С" - специальные сбавки арбитра.

2. АКРОБАТИЧЕСКИЕ и ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

2.1 Требования к данным видам многоборья

2.1.1. Акробатические прыжки

Всё выступление должно происходить под инструментальную музыку.

Каждая команда выполняет две акробатические серии, в порядке, предусмотренном программой соревнований, изменять который нельзя. После каждой серии участники возвращаются **на** исходную позицию. Дополнительные движения перед или между подходами не разрешаются. Участники одной команды должны возвращаться на исходную позицию вместе и одновременно. В одном подходе могут участвовать **разные участники** одной команды.

При **исполнении** оценивается: хорошая техника выполнения элементов, хороший стиль и осанка, четкое приземление с сохранением равновесия, равномерно лоточное выполнение упражнения без лишних пауз.

2.1.2. Гимнастические прыжки

Прыжки должны выполняться под инструментальную музыку.

Каждая команда использует два подхода в точном соответствии с записью в программе соревнований.

Так же, как и в акробатических прыжках, после каждого подхода участники вместе и одновременно возвращаются на исходное положение. Дополнительные движения между или перед подходами запрещены. В каждом подходе на старт могут выходить разные члены команды.

Представитель команды (тренер) имеет право страховать участников, находясь на площадке приземления, чтобы гарантировать их безопасность.

При исполнении оценивается: хорошая техника исполнения прыжков, хороший стиль и осанка, приземление с сохранением равновесия, равномерный темп выполнения прыжковых серий.

2.2. Оценка исполнения

А. Сбавки за нарушения техники исполнения акробатических серий и гимнастических прыжков, допускаемые отдельными участниками.

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. Отсутствие слитности, остановки между элементами в акробатических сериях | - до 0,4 балла. |
| 2. Отклонение от оси движения, выход за пределы акробатической дорожки | - до 0,4 балла |
| 3. Недостаточная высота полетной фазы прыжков, искажение техники выполнения элементов, рабочей осанки | - до 0,4 балла |
| 4. Ошибки приземления: | |
| - переступание и незначительное смещение | - 0,1 балла |
| - смещение шагом или прыжком | - 0,2 балла |
| - касание пола одной или двумя руками, падение | - 0,4 балла |
| 5. Повторное выполнение упражнения после неудачного начала разбега | - 0,4 балла |
| 6. Оказание помощи, поддержка | - Упражнение не оценивается |
| 7. Неправильно выполненное упражнение (сильное, до неузнаваемости, искажение одного или нескольких элементов, изменение очередности их выполнения) | - Упражнение не оценивается |

В. Сбавки за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений.

- | | |
|--|-------------|
| 1. Отсутствие музыкального сопровождения | - 0,5 балла |
|--|-------------|

2. Явное несоответствие музыкального сопровождения характеру двигательных действий
- **0,2** балла
 3. Пауза более 2 секунд при выполнении упражнения отдельными участниками
- **0,2** балла каждый раз
 4. Нарушение требований к переходу от выполнения первой серии (прыжка) ко второй
- до **0,5** балла
 5. Нарушение, предусмотренной классификационной программой, последовательности выполнения акробатических серий (прыжков)
- **0,5** балла
 6. Разговоры с участниками во время выполнения упражнения и между сериями (прыжками)
- **0,5** каждый раз
 7. Состав команды более 8 человек
- **0,2** балла за каждого участника
 8. В команде неравное соотношение мальчиков и девочек - **0,2** балла за каждого участника
 9. Нарушение требований к спортивной форме
- **0,5** балла
- Сбавки группы "А" производятся судьями, оценивающими акробатические и гимнастические прыжки.
- Сбавки группы "В" - специальные сбавки арбитра с командного результата.

«УТВЕРЖДАЮ»

ТИПОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОБЩЕЙ ГИМНАСТИКЕ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

1. ЦЕЛЬ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по общей гимнастике проводятся с целью содействия освоению учащимися общеобразовательных школ программы по предмету физическая культура, являющемуся одним из важнейших средств развития личности, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, воспитания социально приемлемых форм межличностных отношений.

Задачами соревнований являются:

1. Расширение урочных, внеклассных и внешкольных форм занятий гимнастикой, как одного из базовых средств двигательной активности учащихся.
2. Популяризация среди учащихся общеобразовательных школ общей гимнастики, как нового массового вида спорта.
3. Выявление лучших школ по постановке работы по гимнастике.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство проведением соревнований осуществляется проводящей организацией. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В соревнованиях принимают участие команды учащихся классов, сформированные на базе одной общеобразовательной школы. Состав команды - 12 человек. На всех видах многоборья команда должна состоять из 50% мальчиков и 50% девочек.

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Участники соревнований выполняют упражнения на трех видах гимнастического многоборья: групповых вольных упражнениях, акробатике и гимнастических прыжках в соответствии с *«Программой соревнований по общей гимнастике среди учащихся общеобразовательных школ»*.

5. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Оценка выступления команд осуществляется судейской коллегией, утверждаемой главным судьей соревнований.

Судейство команд на каждом виде многоборья производится в соответствии с *«Регламентом и правилами судейства соревнований по общей гимнастике среди учащихся общеобразовательных школ»*.

6. ЗАЯВКИ

Именная заявка подается в судейскую коллегию в день проведения соревнований.

Форма заявки

Школа и название команды _____

№	Фамилия Имя	Школа	Класс	Год рождения	Визы врача
			Директор		(подпись)
	МП		Учитель		(подпись)
			Врач		(подпись)

ПРИМЕЧАНИЕ: подпись врача о допуске к соревнованиям ставится напротив каждой фамилии.

6. СТАРТОВЫЙ ПРОТОКОЛ

Стартовый протокол, в котором указывается состав и порядок выступления участников на каждом виде многоборья, сдаётся в главную судейскую коллегию за 30 минут до начала выступления команды в первом виде соревнований.

Форма стартового протокола

Школа _____ Название команды _____

№	Групповые вольные упражнения	Акробатические прыжки		Гимнастические прыжки	
	Фамилия, Имя	1 упр.	2 упр.	1 упр.	2 упр.
1					
...					

В графе «Групповые вольные упражнения» в произвольном порядке перечисляются фамилии участников соревнований,

В столбцах «Акробатические прыжки» и «Гимнастические прыжки» проставляются номера участников в порядке выполнения ими упражнений.

7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Командное первенство определяется по наибольшей сумме баллов, набранной в трех дисциплинах.

При равенстве баллов учитываются следующие критерии:

наивысшая оценка в вольных упражнениях;

наивысшая оценка в акробатике;

наивысшая оценка в гимнастических прыжках.

В целях стимулирования наиболее хорошо подготовленных участников - лидеров команд, по решению проводящей организации в положение о соревнованиях может включаться пункт, предусматривающий выполнение лидерами команд, дополнительных подходов, оценка которых суммируется с оценкой команды. На каждом виде многоборья функцию лидера может выполнять любой из участников команды. Участники, которым доверено выполнять дополнительные подходы, должны быть до начала соревнований отмечены в стартовом протоколе.

Групповые вольные упражнения

На исходном положении перед выходом на ковёр лидер команды, выступление которого оценивается отдельной бригадой судей, должен поднять руку. Во время выполнения упражнения перед лидером не должен находиться ни один из участников команды. Результат команды определяется как сумма баллов, полученных командой за групповую работу и оценки, полученной лидером команды.

Команда получает оценку, которая учитывает допущенные участниками нарушения требований к композиционной целостности упражнения и технике выполнения отдельных движений. Лидер команды получает оценку, которая учитывает только нарушения требований к технике выполнения отдельных движений.

Акробатические и гимнастические прыжки.

Выступление команды состоит из двух частей.

В первой части команда выполняет прыжки из исходного положения в колонне по одному индивидуально - поточным способом под инструментальную музыку, которую участники выбирают сами. Во второй части выступления два участника команды поочередно выполняют

первое, а затем второе упражнение, при этом каждый из участников имеет право выполнить только одно упражнение. Выступление участников проходит без музыкального сопровождения

Результат команды определяется как сумма оценок, полученных за первую и вторую части выступления.

Результат команды в первой части определяется как среднее арифметическое оценок, полученных за выполнение каждой из двух акробатических серий (гимнастических прыжков), регламентированных программой соревнований. Оценка за выполнение одной акробатической серии (гимнастического прыжка), определяется как среднее арифметическое 6-и высших индивидуальных оценок, полученных участниками.

Результат второй части выступления определяется как среднее арифметическое оценок, полученных участниками за выполнение первого и второго упражнения.

ОБРАЗЦЫ ЗАПОЛНЕНИЯ СУДЕЙСКИХ ЗАПИСОК

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ШКОЛА № _____	КАТЕГОРИЯ	АРБИТР
А. Сбавки за нарушение композиционной целостности упражнения - 4.0	В. Сбавки за нарушение техники исполнения, допускаемые отдельными участниками - 4.0	Д. Специальные сбавки арбитра - 2.0	ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА
0,6	1,4	0,5	7,50

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ (акробатика)	Школа № Сбавка арбитра – 0,3								КАТЕГОРИЯ		АРБИТР	
	УЧАСТНИКИ								средняя	итоговая		
1	2	3	4	5	6	7	8					
1 упр	9,0	9,1	8,6	8,8	9,3	9,4	9,0	9,6	9,23	9,11		
2 упр	8,8	9,0	8,0	9,0	8,8	9,2	9,1	-			8,98	

Средняя оценка = Σ (6-и лучших оценок) : 6 **Итоговая оценка** = Σ (1 ср + 2 ср) : 2