**Диагностическая работа. ГИМНАСТИКА с ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

Ссылка на видеопример выполнения задания для девушек:

[**https://disk.yandex.ru/i/b8y-VZirqa\_lWQ**](https://disk.yandex.ru/i/b8y-VZirqa_lWQ)

Ссылка на видеопример выполнения задания для юношей: [**https://disk.yandex.ru/i/quvPOsmn6wfBHg**](https://disk.yandex.ru/i/quvPOsmn6wfBHg)

**Инструкция по видеосъемке и выполнению задания по гимнастике.**

1. Перед началом выполнения упражнения обязательно провести разминку. РАЗМИНКУ НЕ НАДО СНИМАТЬ НА КАМЕРУ!
2. Включить видеокамеру.
3. Показать паспорт участника на видеокамеру (должны четко просматриваться фамилия, имя, отчество, а также фотография!)
4. Навести камеру на лицо участника, участник представляется (называет фамилию, имя, отчество, школу, класс).
5. Участник занимает место на гимнастическом покрытии, а видеооператор находится сбоку от гимнастической дорожки на расстоянии 2-3м. (см.видео).
6. Участник начинает выполнение упражнения лицом к камере. По возможности избегать движения видеокамеры.
7. Записанный файл подписать (фамилия, школа, класс) и в виде ссылки прикрепить в личный кабинет на онлайн.цпм.рф.

Внимание! Обязательно проверить, открыт ли доступ к видео не только вам; можно попытаться переслать ваши ссылки кому-то и посмотреть, открывается ли у них и т.п.

**Методика оценки качества выполнения практических заданий**

**Раздел «Гимнастика»**

**Требования к спортивной форме.**

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с шортами, велосипедками, не закрывающие колени. Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, футболки, спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с окончательной оценки участника.

**Порядок выступления.**

Акробатические связки выполняются на акробатической дорожке или гимнастических матах **в своей школе.** Дорожка в длину не более 6 метров, в ширину не менее 1,5 метров. Съемка связок выполняется сбоку от гимнастической дорожки на расстоянии 2-3 метров. При выполнении упражнения допускается подсказка учителя, если участник забыл последовательность выполнения элементов комбинации.

**Оценивание.**

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. Каждый элемент в связке оценивается в **1,0 балл**. Если участник не сумел выполнить в связке какой-либо элемент, то за данную связку участник получает **0,0** баллов. При выставлении окончательной оценки каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов в соединении. Окончательная оценка максимально может быть равна 10,0 баллов. Акробатические связки имеют строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности связок, элементов упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов. Связка должна иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Между связками интервал времени не более 5 сек. Фиксация статических элементов не менее 3 секунд.

**В случае если видео смонтировано, то оно оцениваться не будет!**

**При возникающих вопросах сверяйтесь с прикрепленным видео. Внимание! Видео не является идеальным исполнением акробатической связки.**

**Девушки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Связки | | Стоимость |
| 1 | Шаг правой (левой) два переворота боком «Колесо» слитно- поворот направо (налево) в основную стойку – шаг правой (левой) переднее равновесие «Ласточка», руки в стороны (держать). | | 1,0 +1,0 |
| 2 | Из упора присев кувырок вперед в седы ноги врозь – сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (держать). | | 1,0 +1,0 |
| 3 | Сед согнув ноги- сед углом (держать), руки в стороны – перекат назад в стойку на лопатках, без помощи рук (держать) – лечь на спину, руки вверх. | | 1,0+1,0 |
| 4 | Согнуть руки и ноги – Мост (держать)- поворот кругом в упор присев. | | 1,0 |
| 5 | Из упора присев кувырок назад. | | 1,0 |
| 6 | Кувырок вперед – прыжок 360. | | 1,0+1,0 |
|  |  | 10,0 | |

**Юноши.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Связки | Стоимость |
| 1 | Шаг правой (левой) переднее равновесие «Ласточка», руки в стороны (держать)– опуская правую (левую) в основную стойку - махом одной толчком другой 2 переворота боком «колесо» - приставляю правую (левую) поворот на право (налево) в упор присев. | 1,0 +1,0 |
| 2 | Из упора присев силой, согнув ноги, стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор присев – кувырок вперед в сед ноги врозь. | 1,0+1,0 |
| 3 | Сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (держать) – сед согнув ноги-сед углом, руки в стороны (держать) – перекат назад в стойку на лопатках, без помощи рук (держать). | 1,0+1,0+1,0 |
| 4 | Перекат вперед в группировке в упор присев – кувырок назад. | 1,0 |
| 5 | Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360. | 1,0+1,0 |
|  |  | 10,0 |