**Диагностическая работа. ГИМНАСТИКА с ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

Ссылка на видеопример выполнения задания для девушек:

https://disk.yandex.ru/i/lRb0Q3pmLFCOKw

Ссылка на видеопример выполнения задания для юношей:

https://disk.yandex.ru/i/a3ryRypCgGKr2Q

**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 ЕСР (там, где регистрировались на диагностическую работу(отбор).

Упражнение оценивается из 10,0 баллов. Оценивается техника исполнения гимнастических и акробатических элементов, слитность выполнения связкок.

**Практическая часть диагностической работы.**

**Раздел «Гимнастика».**

**Требования к спортивной форме.**

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с шортами, велосипедками, не закрывающие колени. Раздельные купальники и майки с тонкими лямками и глубоким декольте запрещены. Волосы убраны в хвост, косичку, пучок.

Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, футболки, спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки должны быть заправлены. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

**Использование украшений и часов не допускается.**

**Регламент 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. Упражнение выполняется один раз. Если участник при выполнении упражнения забыл последовательность элементов, то учитель может подсказать, какой элемент выполнятся следующим. Помогать участнику разрешается не более 2-х раз. Съемка связок выполняется сбоку от гимнастической дорожки на расстоянии 2-3 метров (участник располагается в профиль к видеокамере). **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.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Гимнастическое упражнение. Девушки | Стоимость |
| 1 | Шаг правой (левой) два переворота боком «Колесо»- поворот направо (налево) в стойку, руки вверх – шаг правой (левой) переднее равновесие «Ласточка», руки в стороны (держать). | 1,0 +1,0 |
| 2 | Из упора присев кувырок вперед в сед – сед с наклоном вперед (держать), руки вверх, ладони лежат на полу, по обеим сторонам стопы. | 1,0 +1,0 |
| 3 | Сед – сед углом, руки в стороны, сед - лечь на спину, руки вверх - согнуть руки и ноги – Мост (держать)- поворот кругом в упор присев. | 1,0 +1,0 |
| 4 | Из упора присев – кувырок назад – из упора присев перекат назад в группировке в стойку на лопатках, без помощи рук (держать). | 1,0+1,0 |
| 5 | Перекат вперед в группировке в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 360. | 1,0+1,0 |
|  |  | 10,0 |

**Юноши.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Гимнастическое упражнение. Юноши | Стоимость |
| 1 | Отставляя правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны- фронтальное равновесие с захватом (держать)– опуская правую (левую) упор присев – из упора присев кувырок вперед в сед, руки вверх. | 1,0 +1,0 |
| 2 | Сед с наклоном вперед (держать) – ладони лежат на полу – сед – сед углом, руки в стороны (держать), перекат назад в стойку на лопатках «березка» (держать). | 0.5+1,0+0,5 |
| 3 | Перекат вперед в группировке в упор присев – из упора присев, кувырок назад - силой, согнув ноги, стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор присев- встать в стойку, руки вверх. | 1,0+1,0 |
| 4 | Махом одной толчком другой 2 переворота боком «колесо» - приставляя правую (левую) поворот на право (налево) в основную стойку. | 1,0 +1,0 |
| 5 | Полуприсед с полунаклоном вперед «старт пловца» кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360. | 1,0+1,0 |
|  |  | 10,0 |