###  Комбинация в акробатике

**Форма участников**

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках»).

1.5. Ювелирные украшения и часы не допускаются.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5балла с итоговой оценки участника.

 **Порядок выступлений**

2.1. Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.3. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 сек, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение выполненное без вызова, не оценивается.

2.4. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более 7 сек, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.5. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.6. Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

#### **Критерии оценивания комбинации в акробатике**

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет 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 его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 3 сек.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. - о.с. (основная стойка)  | Баллы  |
| 1. Равновесие «ласточка» на левой (правой), руки в стороны (держать)  | 2  |
| 2. Выпад правой (левой) вперед, руки в стороны  | 0,5  |
| 3. Прыжком кувырок вперед в упор присев  | 1  |
| 4. Перекат назад, стойка на лопатках (держать)  | 2  |
| 5. Кувырок назад в упор стоя на правом (левом) колене  | 1  |
| 6. Махом назад упор присев  | 1  |
| 7. Встать с махом левой (правой), руки вверх  | 0,5  |
| 8. Переворот боком влево (вправо), о.с.  | 2  |

### Девушки



**Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов и комбинации в целом**

#### Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Элемент  |  |  | **Баллы**  |  |  |
| **0,1**  | **0,3**  | **0,5**  | **1**  | **2**  |
| **Равновесие** **«ласточка» на левой** **(правой)** **(держать)**  | -расслабленный носок  | - согнутое положение коленного сустава  |   | - недостаточная фиксация статического элемента (менее 3 сек);  - падение, касание руками пола.  | - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента)  |
| **Выпад правой (левой) вперед, руки в стороны**  | * стопа сзади стоящей ноги не развернута.

 * руки расслаблены или согнуты в локтевых суставах.

 * нарушение осанки.
 | - согнутое положение коленного сустава сзади стоящей ноги.  | - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).  | -  | -  |
| **Прыжком кувырок** **вперед в упор присев**  |  | - расслабленные носки в фазе полета.  | - согнутое положение коленных суставов в фазе полета.  | * недостаточная

высота;  * отсутствие группировки.
 | * отсутствие полётной фазы; - выполнение отталкивания с двух ног;
* сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента

(невыполнение элемента).  | -  |
| **Перекат назад,** **стойка на лопатках** **(держать)**  | - |  расслабленные носки.  | - согнутое положение коленных суставов.  | - согнутое положение в тазобедренном суставе.  | - падение или недостаточная фиксация статического элемента (менее 3 секунд).   | - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).  |
| **Кувырок назад в** **упор стоя** **на правом** **(левом) колене**  |  | -расслабленные носки.  | - выполнение кувырка назад через плечо  | - сгибание ноги отведенной назад или касание пола.  |  - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).  | -  |  |
| **Махом** **назад упор присев**  |  | -расслабленные носки.  | - согнутое положение коленного сустава маховой ноги.  | - короткая амплитуда махового движения.  | - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).  | -  |  |
| **Встать с махом левой (правой)**  |  | - расслабленные носки маховой ноги.  | * согнутое положение коленных

суставов;  * руки не вверх, а в

стороны;  * мах ниже угла 90 градусов.
 | * вместо маха, испытуемый

выполняет шаг;  * сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента

(невыполнение элемента).  | -  | -  |  |
| **Переворот боком влево** **(вправо)**  |  | - расслабленные носки.  | - согнутое положение коленных суставов   | - нарушение прямолинейного направления;  -отсутствие в перевороте боком прохождения вертикали.  | - значительное нарушение прямолинейного направления.    | - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента)  |

### Юноши

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. - о.с.(основнаястойка)  | Баллы  |
| 1. Полуприсед руки назад (старт пловца) (обозначить)  | 1  |
| 2. Прыжком кувырок вперед  | 2  |
| 3. Стойка на голове (толчком или силой) (держать)  | 2  |
| 4. Опускание в упор присев и кувырок назад  | 2  |
| 5. Встать с махом левой (правой) вперед, руки вверх  | 1  |
| 6. Переворот боком влево (вправо) - о.с.  | 2  |



**Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов и комбинации в целом**

#### Юноши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Элемент  | **Баллы**  |  |  |
| **0,1**  | **0,3**  | **0,5**  | **1**  | **2**  |
| **Полуприсед руки назад** **(старт пловца)** **(обозначить)**  | - руки расслаблены или согнуты в локтевых суставах.  | -нарушение осанки; -ноги врозь.  | - отсутствие обозначения полуприседа.  | - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).  | -  |
| **Прыжком кувырок вперед**  | -расслабленные носки в фазе полета.  | - согнутое положение коленных суставов в фазе полета.  | - отсутствие группировки.  | - недостаточная амплитуда полётной фазы.   | * отсутствие полетной фазы;
* сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).
 |
| **Стойка на голове** **(толчком или силой)** **(держать)**  | -расслабленные носки.  | - согнутое положение коленных суставов.  | * касание

коленями (коленом) опоры; * согнутое положение в тазобедренном суставе.

  | * выполнение элемента с

колен; * падение или недостаточная фиксация статического элемента (менее 3 секунд).
 | - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).  |
| **Опускание в упор присев и кувырок** **назад**  | - расслабленные носки  | -выполнение кувырка назад через плечо.  | * отсутствие группировки;

 * неправильная постановка кистей рук.
 | - касание коленями (коленом) опоры.  | - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).  |
| **Встать с махом левой** **(правой) вперед, руки вверх**  | - расслабленный носок маховой ноги.  | * согнутое положение коленных суставов.

 * руки не вверх, а в стороны.

  | - мах ниже угла 90˚.  | - вместо маха, испытуемый выполняет шаг; - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента).  | -  |
| **Переворот боком влево** **(вправо) - о.с.**  | - расслабленные носки.  | - согнутое положение коленных суставов.   | - нарушение прямолинейного направления;  -отсутствие в перевороте боком прохождения вертикали.  | - значительное нарушение прямолинейного направления.    | - сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента (невыполнение элемента)  |