### 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.

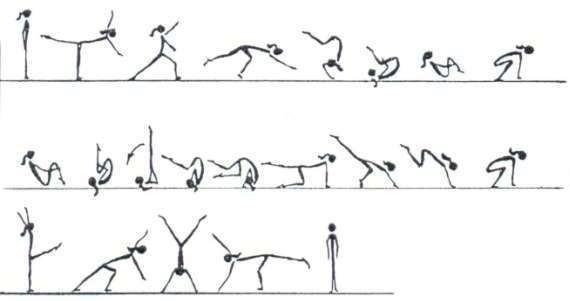
Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 3 сек.

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



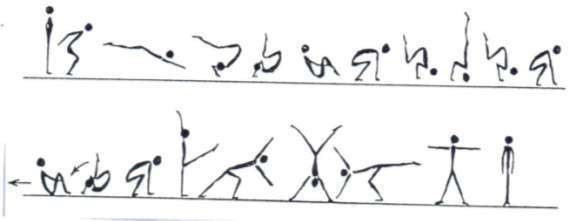
**Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов и комбинации в целом**

#### 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) |