**Рабочий протокол гимнастика (с элементами акробатики)**

**девочки 5 класс**

**ФИ участника\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Стартовый №\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Акробатические элементы и соединения**  **Ошибки** мелкие – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла.  **Ошибка** невыполнения элемента – 0,5 балла | **Стои-мость** | **Сбавки** | | | | | | | | | **Итоговая оценка** |
| **сбавка в баллах** | | | | | **сбавка стоимость элемента** | | | |
| **Нарушение требований к форме 0,5 балла** | **Упражнение должно иметь четко выражен-ное начало и окончание**  **0,5 балла** | **Оказание участнику помощь, 1,0 балл** | **Нарушение дисцип-лины, 0,5 балла** | **Касание пола за ограничительными линиями (дорожки),**  **1,0 балл** | **Нарушение техники выполнения элемента или соединения** | **Потеря равновесия, приводящая к падению** | **Фиксация элемента менее 2 сек.** | **Приземление не на стопы при выполнении прыжков** |  |
|  | **И.п. – о.с.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, держать – приставить правую (левую), руки на пояс, прыжок вверх прогнувшись – равновесие в стойке на носках, руки в стороны, держать | 1,0 + 1,0 +1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | В упор присев, обозначить – кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд, руки на полу по обеим сторонам от ступней ног, держать | 1,5+1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев | 1,0 +1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Кувырок назад | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Прыжок вверх с поворотом на 1800 | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **10,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Главный судья \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Секретарь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**