**Рабочий протокол гимнастика (с элементами акробатики) юноши 11 класс**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Акробатические элементы**  **и соединения**  **Ошибки** мелкие – **0,1** балла,  средние – **0,3** балла,  грубые – **0,5** балла.  **Ошибка** невыполнения элемента – **0,5** балла | **Стоимость** | **Сбавки** | | | | | | | | | **Итого-вая оценка** |
| **сбавка в баллах** | | | | | **сбавка стоимость элемента** | | | |
| **Нарушение требований к форме 0,5 балла** | **Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание  0,5 балла** | **Помощь при выполнении**  **1,0 балл** | **Нарушение дисциплины**  **0,5 балла** | **Касание пола за огра-ничительными линиями (ковром) 1,0 балл** | **Нарушение техники выполнения элемента или соединения** | **Потеря равновесия** | **Фиксация элемента менее 2 сек.** | **Падение после выполнения акробатических прыжков** |  |
|  | И.п. – «старт пловца» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Кувырок вперед прыжком, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») | 1,5+1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»)  и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом по направлению движения. | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка»), держать, приставить ногу в упор присев. | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев. Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь - наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить. | 1,0+1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать, в упор присев. Кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь. Прыжок вверх с поворотом на 360º. | 1,0+1,0+1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **10,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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