

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМАНДНОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Методические рекомендации  
для студентов и преподавателей  
специальности 032101 «Физическая культура и спорт»

Курган 2008

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Дисциплина: «Технология физкультурно-спортивной деятельности»  
(Гимнастика)

Специальность: 032101 – Физическая культура и спорт

Составитель: старший преподаватель Клинова О.А.

Утверждены на заседании кафедры «08 » мая 2008 г.

Рекомендованы методическим советом университета

« 9 » июня 2008 г.

-----

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ЧАСТЬ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМАНДНОЙ ГИМНАСТИКИ.....	5
ЧАСТЬ 2. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КОМАНДНОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	6
2.1 Категория сложности «А» - 1-2 классы.....	6
2.2 Категория сложности «В» - 3-4 классы.....	7
2.3 Категория сложности «С» - 5-6 классы.....	9
2.4 Категория сложности «Д» - 7-8 классы.....	11
2.5 Категория сложности «Е» - 9-10 классы.....	13
ЧАСТЬ 3. РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КОМАНДНОЙ ГИМНАСТИКЕ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ.....	15
3.1 Участники соревнований.....	15
3.2 Виды гимнастического многоборья.....	15
3.3 Судьи.....	16
3.4 Определение победителей.....	18
3.5 Оборудование.....	18
3.6 Музыкальное сопровождение.....	18
ЧАСТЬ 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.....	18
4.1 Общие положения.....	18
4.2 Оценка выступления.....	19
4.3 Судейство отдельных видов многоборья.....	20

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время широко обсуждаются пути совершенствования физического воспитания в общеобразовательной школе.

Основная задача школьного физического воспитания – сделать занятия по физической культуре эффективными и полезными как для укрепления физического здоровья детей, так и для их активной социализации средствами спорта.

Выдвигается идея спортизации общеобразовательной школы под которой понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры учащихся. При этом особый методологический смысл имеет установка на спортивное образование занимающихся как комплекс актуализированных ценностей спортивной культуры, адекватных интересам и возможностям школьников; обеспечение учащихся свободой выбора вариантов занятий, режимов их интенсивности, планирования результативности на основе индивидуальных физических способностей и потенциальных возможностей их развития.

В связи с этим ведётся поиск новых видов двигательной активности, отличительными чертами которой являются разносторонность и гармоничность влияния на формирование физических способностей занимающихся, воспитание социально- приемлемых форм межличностных отношений, построенных на стратегии партнёрства и сотрудничества, доступности для детей с обычным уровнем физической подготовленности.

К таким видам можно отнести командную или общую гимнастику, которая с 2001 года культивируется в общеобразовательных школах города Москвы. Её разработали канд.пед.наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики Лагутин А.Б. и к.п.н., доцент Михалина Г.М., Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Программа по общей гимнастике разработана на основе правил по данному виду спорта, который начал развиваться в 80-х годах в скандинавских странах: Швеции, Канаде, Финляндии, Дании, Англии и назывался «Тим-джим».

Что побудило авторов разработать данную инновационную технологию?

1. Малое использование средств гимнастики на уроках физической культуры в школе;
2. Во многих школах раздел «Гимнастика» вообще не включается в школьную систему физического воспитания.

На это есть и объективные, и субъективные причины:

- а) высокая травмоопасность занятий по гимнастике;
- б) низкий уровень подготовки преподавателей по гимнастике;
- в) малая моторная плотность урока;
- г) недостаточная укомплектованность школ гимнастическим оборудованием;
- д) юридическая незащищённость учителей физической культуры, несущих ответственность за травматизм на уроке.

Зачастую не используя средства гимнастики, преподаватель сводит уроки физической культуры к освоению примитивных двигательных норм, упуская момент формирования культуры движений, не используя сензитивные периоды развития определённых двигательных качеств ребёнка. Кроме того, имеются трудности в воспитании сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом, норм поведения учащихся.

Занятия по гимнастике должны отвечать следующим требованиям:

1. Высокая степень вариативности;
2. Привлекательность занятий: использование музыки, игрового метода, новых форм двигательной активности;
3. Занятия должны формировать жизненно важные двигательные качества;
4. Наличие соревновательных форм деятельности;
5. Развитие ребёнка как личности, развитие его самосознания.

Этим требованиям в полной мере соответствует командная, или общая гимнастика как один из базовых видов двигательной активности в урочных и секционных формах занятий с учащимися общеобразовательной школы.

## **ЧАСТЬ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМАНДНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений. Доступность командной гимнастики для широкого контингента учащихся, обусловлена и возможностью выступать в соревнованиях по выбору на одном, двух или трёх видах гимнастического многоборья.

Опыт проведения в 2001 – 2005г. окружных и городских соревнований показал, что подготовка и участие в них могут служить хорошим стимулом для активизации работы по гимнастике, прежде всего в начальном и среднем звеньях общего физкультурного образования.

Разработанная с учётом опыта проведения соревнований в 2001 – 2005г., «Программа соревнований по командной гимнастике на 2006 – 2010г.» имеет более высокий уровень сложности по сравнению с предыдущей. Она включает в себя композиции групповых вольных упражнений, акробатические упражнения, опорные гимнастические прыжки пяти категорий сложности – «А», «В», «С», «Д» и «Е», соответствующих содержанию раздела «Гимнастика» программы по физической культуре для учащихся 1-2, 3-4, 5-6, 7-8 и 9-11 классов. Упражнения первых 4-х категорий сложности одинаковы для мальчиков и девочек. В категории «Е» упражнения составлены отдельно для девушек, юношей и команд смешанного состава.

Групповые вольные упражнения категорий «А», «В», «С», «Д» имеют строго обязательный характер, а в категории «Е» - смешанный, предполагая составление самими участниками произвольной композиции, включающей

обязательные элементы и соединения. При судействе упражнений учитывается как согласованность выполнения двигательной композиции всеми участниками, так и технически правильное исполнение каждым из них специально выделенных пяти наиболее сложных элементов. Во всех категориях сложности вольные упражнения выполняются под музыкальное сопровождение инструментального характера, выбранное самими участниками.

Акробатические упражнения и гимнастические опорные прыжки категорий «А», «В», «С», «Д» включают в себя два обязательных упражнения / опорных прыжка. Для старшекласников в этих видах многоборья предусмотрено выполнение одного обязательного и одного произвольного упражнения. В акробатике произвольное упражнение не должно повторять обязательное, а в гимнастических прыжках такое повторение возможно. Упражнения выполняются из исходного положения в колонне по одному индивидуально-поточным способом, при котором очередной участник начинает выполнение упражнения сразу же после того, как предыдущий освободил дорожку из гимнастических матов. Аналогичным способом выполняются и опорные гимнастические прыжки. Переход от выполнения первого упражнения ко второму, чёткость выполнения которого также оценивается судьями, совершается участниками в колонне по одному под фоновое музыкальное сопровождение.

Настоящая программа адресована учителям физической культуры, хорошо знающим и понимающим теорию и методику школьной гимнастики, её значение для полноценного физкультурного образования школьников. Она рассчитана на проведение соревнований по гимнастике прежде всего окружного и городского масштаба.

Соответствие двигательного содержания занятий требованиям программы по предмету «Физическая культура», использование в учебном процессе типового гимнастического оборудования, высокие показатели моторной плотности занятий позволяют рассматривать командную гимнастику как один из базовых видов двигательной активности в урочных и секционных формах занятий с учащимися общеобразовательной школы.

## **ЧАСТЬ 2. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КОМАНДНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

### **2.1 КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ «А» 1 – 2 КЛАССЫ**

#### ***ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

**И. п.** – основная стойка.

#### **І фраза**

1 – руки вверх, встать на носки;

2 – наклон вперёд, пальцами коснуться пола; (1,0 балл);

3 – присед, руки в стороны;

4 – встать и, отставляя правую ногу на шаг в сторону, руки на пояс;

- 5 – поворот туловища направо, руки в стороны, ладони кверху;
- 6 – стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 7 – поворот туловища налево, руки в стороны, ладони кверху;
- 8 – стойка ноги врозь, руки на пояс.

### II фраза

- 1 – наклон влево, правую руку вверх, левую руку на пояс;
- 2 – выпрямиться, руки на пояс;
- 3 – наклон вправо, левую руку вверх, правую руку на пояс;
- 4 – выпрямиться, руки на пояс;
- 5 – приставляя правую, упор присев;
- 6 – отставляя ноги назад, упор лёжа;
- 7 – упор присев;
- 8 – встать и, отставляя правую в широкую стойку ноги врозь, руки перед грудью.

### III фраза

- 1 – выпад вправо, руки в стороны;
- 2 – выпрямляя правую, встать в стойку ноги врозь, руки перед грудью;
- 3 – выпад влево, руки в стороны;
- 4 – выпрямляя левую, встать в стойку ноги врозь; (1,0 балл);
- 5 – прыжком стойка ноги вместе, руки в стороны;
- 6 – стойка на носках, руки вверх, ладони вперёд;
- 7 – держать; (1,0 балл)
- 8 – опуститься на всю стопу, руки в стороны.

### IV фраза

- 1 – Мах правой вперёд, руки вперёд;
- 2 – приставить правую, руки в стороны;
- 3 – мах левой вперёд, руки вперёд;
- 4 – приставить левую, руки в стороны; (1,0 балл);
- 5 – упор присев;
- 6 – прыжок вверх прогнувшись;
- 7 – доскок (1,0 балл);
- 8 – О.С.

*Примечание:* \* - здесь и далее выделены элементы и соединения, при выполнении которых производятся сбавки за недостающую трудность.

## АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Выполняются 2 акробатических упражнения.

**Первое упражнение:** Из упора присев перекат назад в группировке – перека́т вперёд в группировке в упор присев – поворот направо (налево) – перека́т влево (вправо) в группировке – поворот налево (направо) – прыжок вверх прогнувшись.

**Второе упражнение:** из упора присев кувырок вперёд в упор присев - поворот направо (налево) - два переката влево (вправо) в группировке – поворот налево (направо) – прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь.

### **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ**

Выполняются 2 прыжка через комбинированный снаряд: гимнастический конь поперёк (козёл, плинт, горка матов) высотой 90 см и приставленная к нему наклонно гимнастическая скамейка.

**Первый прыжок:** Вбегание вверх по гимнастической скамейке – «старт пловца» - прыжок вверх прогнувшись

**Второй прыжок:** Вбегание вверх по гимнастической скамейке – «старт пловца» - прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 180°.

Дальность полётной фазы прыжков – не менее 100 см от снаряда.

## **2.2 КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ «В»** **3 – 4 КЛАССЫ**

### **ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

И.п. – основная стойка.

#### **I фраза**

- 1 – Правую назад на носок, правую руку вперёд, левую руку в сторону;
- 2 – встать на носки, руки вверх;
- 3 – левую назад на носок, левую руку вперёд, правую руку в сторону;
- 4 – отставляя левую в сторону, стойка ноги врозь, руки перед грудью;
- 5 – поворот туловища направо, дугами кверху руки в стороны, ладони кверху;
- 6 – стойка ноги врозь, руки перед грудью;
- 7 – поворот туловища налево, дугами кверху руки в стороны, ладони кверху;
- 8 – стойка ноги врозь, руки на пояс.

#### **II фраза**

- 1 – наклон вправо, левую руку вверх;
- 2 – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки на пояс;
- 3 – наклон влево, правую руку вверх;
- 4 – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки в стороны;
- 5 – встать на левую, правую в сторону, дугами книзу руки вверх;
- 6 – выпад вправо, дугами внутрь руки в стороны;
- 7 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- 8 – разноимённый поворот налево в стойку, руки перед грудью.

#### **III фраза**

- 1 – 2 – шаг правой (левой) вперёд и поворот направо (налево) кругом, руки в стороны (свободная нога у середины голени опорной);
- 3 – левую (правую) вперёд на носок с наклоном назад (прогнуться), руки в стороны, ладони кверху;



- 4 – приставляя левую (правую), упор присев;
- 5 – перекаат назад в группировке в стойку на лопатках;
- 6 – стойка на лопатках, ноги врозь (фронтально);
- 7 – соединить ноги;
- 8 – перекаат вперёд в сед в группировке (1,0 балл).

#### **IV фраза**

- 1 – сед углом;
- 2 – сед углом ноги врозь;
- 3 – сед углом;
- 4 – сед (1,0 балл);
- 5 – наклон вперёд, руками потянуться вперёд, ладони положить на пол;
- 6 – 7 – держать;
- 8 – лечь на спину, руки вверх.

#### **V фраза**

- 1 – согнуть руки и ноги;
- 2 – выпрямляя руки и ноги, мост;
- 3 – 4 – держать (1,0 балл);
- 5 – сгибая руки и ноги, лечь на спину;
- 6 – выпрямить ноги и руки;
- 7 – сесть, согнув правую (левую);
- 8 – поворот направо (налево) кругом в упор присев на правой (левой), левую (правую) в сторону на носок.

#### **VI фраза**

- 1 – 2 – Перекаат боком вправо (влево) в группировке в сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;
- 3 – упор стоя на левом колене, правую назад;
- 4 – сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;
- 5 – 6 – перекаат боком влево (вправо) в группировке в сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;
- 7 – упор стоя на правом колене, левую назад;
- 8 – упор присев.

#### **VII фраза**

- 1 – Прыжком стойка ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись, руки в стороны;
- 2 – поворот туловища направо («мельница»);
- 3 – то же налево;
- 4 – прыжком упор присев;
- 5 – встать на левую, правую назад (до 45°), дугами вперёд руки вверх;
- 6 – дугами вперёд - упор присев;
- 7 – встать на правую, левую назад (до 45°), дугами вперёд руки вверх;
- 8 – приставляя левую, дугами вперёд руки вниз.

#### **VIII фраза**

- 1 – согнуть правую (левую) вперёд;

- 2 – равновесие на левой (правой);
- 3 – держать (1,0 балл);
- 4 – приставляя правую (левую), стойка руки вверх;
- 5 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны;
- 6 – прыжком упор присев;
- 7 – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь;
- «и» - «доскок» (1,0 балл);
- 8 – выпрямиться, руки вверх-наружу.

### **АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ**

Выполняются 2 акробатических упражнения.

**Первое упражнение:** Из упора присев кувырок вперёд – поворот направо (налево) – перекат влево (вправо) в группировке – поворот направо (налево) – кувырок назад – поворот направо (налево) – перекат вправо (влево) в группировке – поворот направо (налево) – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

**Второе упражнение:** из упора присев кувырок вперёд – поворот направо (налево) – перекат влево (вправо) в группировке – поворот направо (налево) – кувырок назад – прыжок с поворотом на 180° - кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись.

### **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ**

Выполняются 2 прыжка через комбинированный снаряд: гимнастический конь поперёк (козёл, плинт, горка матов) высотой 100 см. Гимнастический мостик устанавливается произвольно.

**Первый прыжок:** с разбега прыжок в упор сидя на пятках – переход в положение «старт пловца» - прыжок вверх прогнувшись.

**Второй прыжок:** с разбега прыжок в упор сидя на пятках – переход в положение «старт пловца» - прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 180°.

Дальность полётной фазы прыжков – не менее 100 см от снаряда.

## **2.3 КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ «С»**

### **5 – 6 КЛАССЫ**

#### **ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

И.п. – основная стойка.

#### **I фраза**

- 1 – правую вперёд на носок, руки вперёд;
- 2 – правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 3 – встать в стойку ноги врозь с наклоном вправо, руки вверх;
- 4 – выпрямиться в стойку ноги врозь, дугою внутрь руки в стороны;
- 5 – наклон влево, руки вверх;
- 6 – выпрямиться в стойку ноги врозь, дугою внутрь руки в стороны;
- 7 – встать на носки, дугами книзу руки вверх-наружу;
- 8 – с поворотом направо кругом опуститься на всю стопу в стойку

ноги врозь, дугами внутрь руки в стороны.

### **II фраза**

- 1 – Встать на правую, левую в сторону, правую руку вверх, левую руку в сторону ладонью кверху с поворотом головы налево;
- 2 – выпад влево, руки в стороны;
- 3 – встать на правую, левую в сторону, правую руку вверх, левую руку в сторону ладонью кверху с поворотом головы налево;
- 4 – упор присев;
- 5 – перекат назад в группировке в стойку на лопатках;
- 6 – стойка на лопатках без помощи рук;
- 7 – 8 – держать (1,0 балл).

### **III фраза**

- 1 – Перекат вперёд с поворотом налево в упор присев на левой, правую в сторону на носок;
- 2 – приставляя правую, упор присев;
- 3 – прыжком упор лёжа;
- 4 – упор лёжа на бёдрах (прогнуться);
- 5 – упор лёжа согнув руки, мах правой назад, согнув левую назад;
- 6 – упор лёжа на бёдрах (прогнуться);
- 7 – выпрямляя руки, упор лёжа;
- 8 – упор присев.

### **IV фраза**

- 1 – 2 – перекат боком вправо согнувшись, ноги врозь, в сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;
- 3 – выпрямляясь, стойка на правом колене, левую в сторону на носок, руки в стороны;
- 4 – сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;
- 5 – 6 – перекат боком влево согнувшись ноги врозь в сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх (1,0 балл);
- 7 – выпрямляясь, стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 8 – упор присев.

### **V фраза**

- 1 – встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны;
- 2 – равновесие на левой (правой), правую (левую) в сторону на 45°;
- 3 – 4 – держать (1,0 балл);
- 5 – приставляя левую (правую), стойка, руки перед грудью;
- 6 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;
- 7 – наклон вперёд, ладонями коснуться пол;
- 8 – выпрямиться в стойку, дугами вперёд руки вверх.

## VI ФРАЗА

- 1 – 2 – шаг правой (левой) вперёд и поворот направо (налево) кругом, свободная нога в сторону на 45°, руки в стороны;
- 3 – встать в стойку ноги врозь;
- 4 – упор присев на правой (левой), левую (правую) в сторону на носок;
- 5 – 6 – круг левой (правой) вперёд;
- 7 – сменить положение ног (1,0 балл);
- 8 – поворот направо (налево) кругом в сед согнув левую (правую).

## VII ФРАЗА

- 1 – выпрямляя левую (правую), наклон вперёд, дугами назад руки вверх;
- 2 – 3 – держать; (1,0 балл)
- 4 – выпрямляясь, сед согнув ноги;
- 5 – упор лёжа сзади согнув ноги;
- 6 – сед, согнув правую (левую), левую (правую) вперёд;
- 7 – 8 – встать с поворотом направо в стойку, руки вверх.

## VIII ФРАЗА

- 1 – отставляя левую в сторону на носок, поворот туловища направо, руки в стороны;
- 2 – приставить правую, стойка руки вверх;
- 3 – отставляя правую в сторону на носок, поворот туловища налево, руки в стороны;
- 4 – приставить левую, стойка руки вверх;
- 5 – наклон назад руки в стороны, ладони кверху;
- 6 – упор присев;
- 7 – прыжок вверх с поворотом на 180°;
- «и» - «доскок»;
- 8 – выпрямиться, руки вверх-наружу.

## АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Выполняются 2 акробатических упражнения.

**Первое упражнение:** из упора присев кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд - поворот направо (налево) – два переката влево (вправо) в группировке – поворот направо (налево) – два кувырка назад – прыжок с поворотом на 180°.

**Второе упражнение:** из основной стойки переворот вправо (влево) – приставляя левую (правую) поворот направо (налево) – кувырок вперёд – кувырок вперёд прыжком – прыжок с поворотом на 180° - упор присев и два кувырка назад – прыжок с поворотом на 180°.

## ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Выполняются 2 прыжка через гимнастического коня поперёк (козла, плинт, горку матов) высотой 110 см. Гимнастический мостик устанавливается не ближе 0,25 м от снаряда.

**Первый прыжок:** с разбега прыжок в упор присев – прыжок вверх прогнувшись.

**Второй прыжок:** с разбега прыжок в упор присев – прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 180°.

Дальность полётной фазы прыжков – не менее 120 см от снаряда.

## **2.4 КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ «D»**

### **7 – 8 КЛАССЫ**

#### ***ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

И.п. – основная стойка.

##### **I фраза**

- 1 – встать на носки, дугами вперёд, руки вверх;
- 2 – выпад вправо, дугами вправо, руки влево;
- 3 – приставить правую в стойку, руки вверх;
- 4 – выпад влево, дугами влево, руки вправо;
- 5 – присед на правой, левую в сторону на носок, правую руку в сторону, левую руку вперёд;
- 6 – встать с поворотом направо, левую назад на носок, руки вверх;
- 7 – встать с поворотом налево в широкую стойку ноги врозь, дугами внутрь, руки в стороны;
- 8 – дугами книзу руки вверх-наружу.

##### **II фраза**

- 1 – правую вперёд на носок, правую руку вперёд, левую руку в сторону;
- 2 – 3 - одноимённый поворот направо, левая нога у середины голени правой, поворот на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны; (1,0 балл);
- 4 – прыжком, упор присев;
- 5 – встать, мах правой в сторону, руки в стороны;
- 6 – приставляя правую, упор присев;
- 7 - встать, мах левой в сторону, руки в стороны;
- 8 – приставляя левую с поворотом направо, упор присев.

##### **III фраза**

- 1 – встать на правую, левую назад на носок, руки в стороны;
- 2 – стойка на правой, левую назад-книзу;
- 3 – равновесие (обозначить);
- 4 – упор присев;
- 5 – перекат назад в группировке в стойку на лопатках;
- 6 – стойка на лопатках без помощи рук;
- 7 – 8 – держать (1,0 балл).

##### **IV фраза**

- 1 – перекат вперёд в сед в группировке;
- 2 – сед углом;
- 3 – сед углом, руки в стороны;
- 4 – держать;

- 5 – поворот направо кругом в упор лёжа, согнув руки (1,0 балл);
- 6 – выпрямить руки в упор лёжа, правую назад;
- 7 – опуская правую в упор присев на правой, левую назад на носок;
- 8 – с поворотом налево, упор присев на правой, левую в сторону на носок.

#### **V фраза**

- 1 – 2 - пережат боком согнувшись ноги врозь вправо в упор присев;
- 3 – выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись;
- 4 – упор присев;
- 5 – 6 - пережат боком согнувшись ноги врозь влево в упор присев;
- 7 – выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись;
- 8 – упор присев (1,0 балл).

#### **VI фраза**

- 1 – встать на левую, правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 2 – 3 - правую в сторону (держать);
- 4 – опустить правую в стойку ноги врозь;
- 5 – встать на правую, левую в сторону на носок, руки влево;
- 6 – одноимённый поворот направо на 180°, левую в сторону на 45°, руки в стороны в стойку ноги врозь;
- 7 – стойка скрестно правой;
- 8 – поворот налево кругом в стойку руки перед грудью;

#### **VII фраза**

- 1 – прыжком – широкая стойка ноги врозь с наклоном вперёд прогнувшись, руки в стороны;
- 2 – упор стоя согнувшись ноги врозь;
- 3 – прыжком - упор лёжа;
- 4 – поворот направо кругом в упор лёжа сзади;
- 5 – мах правой (левой) вперёд;
- 6 – приставить правую (левую);
- 7 – поворот направо кругом в упор лёжа;
- 8 – прыжком упор присев.

#### **VIII фраза**

- 1 – встать, мах правой в сторону, руки вверх;
- 2 – приставить правую, упор присев;
- 3 – встать, мах левой в сторону, руки вверх;
- 4 – приставить левую, «старт пловца»;
- 5 – прыжок вверх прогнувшись;
- 6 – упор присев;
- 7 – прыжок вверх с поворотом на 360°;
- «и» - «доскок» (1,0 балл);
- 8 – выпрямиться, руки вверх-наружу.

#### **АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ**

Выполняются 2 акробатических упражнения.

**Первое упражнение:** из и.п. «старт пловца» кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд – прыжок с поворотом на  $180^\circ$  - кувырок назад - кувырок назад и прыжок с поворотом на  $180^\circ$  - переворот вправо (влево) – приставляя левую (правую), поворот направо (налево) и кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.

**Второе упражнение:** из основной стойки два переворота вправо (влево) – приставляя левую (правую) поворот налево (направо) – два кувырка назад и прыжок с поворотом на  $180^\circ$  - кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд – прыжок с поворотом на  $360^\circ$ .

### **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ**

Выполняются 2 прыжка через гимнастического коня поперёк (козла, плинт, горку матов) высотой 115 см. Гимнастический мостик устанавливается не ближе 0,50 м от снаряда.

**Первый прыжок:** с разбега прыжок согнув ноги.

**Второй прыжок:** с разбега прыжок согнув ноги с поворотом на  $180^\circ$ .

Дальность полётной фазы прыжков – не менее 100 см от снаряда.

## **2.5 КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ «Е»**

### **9 – 11 КЛАССЫ**

#### **ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Выполняются с музыкальным сопровождением в виде произвольно составленной двигательной композиции, продолжительностью от 1,10 до 1,30 мин.

Упражнение должно включать не менее двух перестроений, а также следующие обязательные элементы и соединения:

#### **Девушки:**

- равновесие («Ласточка»);
- разноимённый поворот на  $360^\circ$ , свободная у середины голени;
- соединение прыжка вверх прогнувшись в упор присев и прыжка вверх с поворотом на  $360^\circ$ ;
- прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом на  $360^\circ$
- из седа углом, руки в стороны, перекат прогнувшись в сед, руки в стороны - (держать).

#### **Юноши:**

- равновесие, свободная нога назад или в сторону не менее чем на  $45^\circ$ ;
- одноимённый поворот на  $360^\circ$ , свободная нога назад на  $45^\circ$ ;
- соединение прыжка вверх прогнувшись с поворотом на  $180^\circ$  или более в упор присев и прыжка вверх с поворотом на  $360^\circ$ ;
- прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с поочерёдным отведением прямых ног назад.

## Смешанные команды

- не менее одного маха правой и левой ногой вперёд или в сторону не ниже 90°;
- одноимённый поворот на 360°, свободная нога назад на 45°;
- из седа углом, руки в стороны, пережат прогнувшись в сед, руки в стороны (держать).
- соединение прыжка вверх прогнувшись ноги врозь в упор присев и прыжка вверх с поворотом на 360°;
- любая поддержка.

## **АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ**

### Девушки:

Выполняют 2 акробатических упражнения.

**Первое упражнение:** из и.п. «старт пловца» – кувырок вперёд прыжком – прыжок ноги врозь – кувырок вперёд ноги скрестно правой – поворот налево кругом – два кувырка назад и прыжок с поворотом на 180° - кувырок вперёд – встать два переворота влево (вправо) и, приставляя правую (левую), поворот налево (направо) – прыжок с поворотом на 360°.

**Второе упражнение:** произвольно составленная не менее чем из восьми элементов динамического характера акробатическая комбинация, включающая следующие обязательные элементы и соединения:\*

- кувырок вперёд прыжком;
- два кувырка назад слитно;
- два переворота в сторону слитно;
- два различных прыжка, один из которых с поворотом на 360°.

### Юноши:

Выполняют 2 акробатических упражнения.

**Первое упражнение:** из основной стойки махом одной, толчком другой стойка на руках и кувырок вперёд – кувырок вперёд прыжком – прыжок с поворотом на 180° - кувырок назад – кувырок назад через стойку на руках – выпрямиться в стойку руки вверх и два переворота вправо (влево) – приставляя левую (правую) поворот направо (налево) – кувырок вперёд – прыжок с поворотом на 360°.

**Второе упражнение:** произвольно составленная не менее чем из восьми элементов динамического характера акробатическая комбинация, включающая следующие обязательные элементы и соединения:\*

- кувырок вперёд прыжком;
- кувырок назад через стойку на руках;
- два переворота в сторону слитно;



- два различных прыжка, один из которых с поворотом на 180°, другой – на 360°.

### **Смешанные команды**

Выполняют 2 акробатических упражнения.

**Первое упражнение:** И.п. – «старт пловца», кувырок вперёд прыжком – прыжок ноги врозь – кувырок вперёд ноги скрестно правой – поворот налево кругом – два кувырка назад и прыжок с поворотом на 180° - кувырок вперёд – встать два переворота влево (вправо) и , приставляя правую (левую) поворот налево (направо) – прыжок с поворотом на 360°.

**Второе упражнение:** произвольно составленная комбинация, соответствующая требованиям ко второму упражнению юношей и девушек.\*

*\*Примечание: повторение обязательного упражнения наказывается сбавкой, предусмотренной Правилами соревнований.*

### **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ**

#### **Девушки:**

Выполняются 2 прыжка через гимнастического коня поперёк высотой не менее 120 см. Гимнастический мостик устанавливается не ближе 0,75 м от снаряда.

**Первый прыжок:** Прыжок боком.

**Второй прыжок:** Участницы повторяют первый прыжок или выполняют произвольный.

#### **Юноши:**

Выполняются 2 прыжка через гимнастического коня в длину высотой не менее 125 см. Гимнастический мостик устанавливается не ближе 100 см от снаряда.

**Первый прыжок:** Прыжок ноги врозь.

**Второй прыжок:** Участники повторяют первый прыжок или выполняют произвольный.

Дальность полётной фазы прыжка – не менее 120 см от снаряда.

### **Смешанные команды**

Выполняются 2 прыжка через гимнастического коня поперёк высотой не менее 125 см. Гимнастический мостик устанавливается не ближе 0,75 м от снаряда.

**Первый прыжок:** Прыжок боком.

**Второй прыжок:** Участники повторяют первый прыжок или выполняют произвольный.

## **ЧАСТЬ 3. РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КОМАНДНОЙ ГИМНАСТИКЕ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

### **3.1 УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **Общие положения**

Состав команд от 8 до 12 человек. Состав команды на видах многоборья в каждом конкретном случае регламентируются Положением о соревнованиях.

Соревнования проводятся отдельно среди команд гимнастов и гимнасток, а также команд смешанного состава. Смешанные команды с чётным количеством участников должны во всех видах многоборья состоять на 50% из юношей и на 50% из девушек.

На вольных упражнениях при нечётном количестве участников допускается деление по формуле  $(n) - (n+1)$ .

Один участник может соревноваться только за одну команду. После того как команда начала соревнования, нельзя проводить замену на запасного участника.

#### **Требования к спортивной форме**

Гимнастки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»). Гимнасты могут выступать в гимнастических майках, ширина лямок которых не должна превышать 3 см, трико или спортивных шортах с открытыми коленями. Использование отдельных купальников (топик + шорты) не допускается. Майки не должны быть одеты поверх шорт или трико. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

В смешанных командах участники должны быть одеты в костюмы идентичной цветовой гаммы. Нельзя иметь костюмы вызывающего покроя, а также использовать блестящие нашивки или иные украшения.

Сбавка за нарушение требований к спортивной форме участников соревнований производится только один раз при выставлении оценки за групповые вольные упражнения.

### **3.2 ВИДЫ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ**

#### **Общие требования**

Каждая команда обязана участвовать во всех трёх видах многоборья. К выполнению акробатических и гимнастических прыжков допускаются участники, выступившие в групповых вольных упражнениях.

Команды проходят виды многоборья в порядке: вольные упражнения, акробатические прыжки, гимнастические прыжки.

Первый вид выступления каждой команды определяется жеребьевкой, проводимой главной судейской коллегией.

Если соревнования проводятся в несколько смен, то в каждой смене могут соревноваться не более четырёх команд.

### **Групповые вольные упражнения**

Во всех категориях вольные упражнения имеют строго обязательный характер и выполняются под выбранное самими участниками музыкальное сопровождение.

### **Акробатические и гимнастические прыжки**

Во всех категориях прыжки носят строго обязательный характер.

Акробатические и гимнастические прыжки выполняются участниками под выбранное самими участниками музыкальное сопровождение инструментального характера.

### **Разминка**

Перед началом соревнований каждая команда должна иметь время для разминки в тренировочном зале с полным комплектом оборудования.

В случае отсутствия такой возможности, по решению главной судейской коллегии участникам может быть предоставлена 2-минутная разминка на каждом виде многоборья.

## **3.3 СУДЬИ**

### **Общие положения**

Главная судейская коллегия назначает арбитра на каждый вид многоборья.

Судьи должны иметь возможность беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

Каждый судья выставляет свою оценку объективно и независимо от других судей.

Судьи должны быть готовы к выполнению своих обязанностей за один час до начала соревнования.

Судьи должны быть одеты в тёмные брюки/юбки и светлую однотонную рубашку / блузку.

### **Состав судейских бригад**

Число судейских бригад – три (по одной в каждом виде многоборья).

Бригада на вольных упражнениях включает арбитра, группу судей, оценивающих композицию упражнения, и группу судей, оценивающих исполнение упражнения. Бригады на акробатических и гимнастических прыжках включают арбитра и не менее двух судей, оценивающих исполнение упражнения.

Бригады на каждом виде многоборья включают одного или двух судей-контролёров, следящих за выполнением требований к трудности упражнения.

В случае необходимости в состав бригады может быть включён помощник арбитра для выполнения административных функций.

## **Апелляционное жюри**

Апелляционное жюри состоит из трёх человек:

1. Представителя организации, проводящей соревнования;
2. Главного судьи соревнований или его заместителя, ответственного за работу судей;
3. Арбитра соответствующего вида многоборья.

Жюри несёт ответственность за обсуждение протестов и нестандартных спорных ситуаций.

Любой протест подаётся в письменной форме не позднее 30 минут после сложившейся спорной ситуации, но в любом случае до церемонии награждения. Протесты относительно окончательной оценки не принимаются. Можно подавать протест только по неисправности оборудования или прерванного музыкального сопровождения. Протесты подаются только в случаях, касающихся своей команды.

## **Обязанности судей**

### Арбитр:

- проводит совещание судей перед началом соревнования;
- разрешает начало выступления команды с помощью сигнала, установленного Главной судейской коллегией;
- решает, было ли прервано выступление команды по её собственной вине или в связи с какими – либо техническими дефектами;
- оценивает композицию и исполнение упражнения;
- собирает судей для обсуждения, если они не смогли прийти к единому мнению при определении соответствующей сбавки и использует свою сбавку в качестве базовой, если судьи не смогут прийти к единому решению;
- делает специальные сбавки и выводит окончательную оценку;
- информирует членов судейской бригады о причинах сделанных им специальных сбавок;
- принимает участие в работе апелляционного жюри.

### Судьи - контролёры:

- контролируют правильность выполнения участниками упражнений, предусмотренных программой;
- контролируют и информируют арбитра о нарушениях дисциплины участников и тренеров, а также порядка выполнения упражнения в целом.

### **Судьи, оценивающие композицию вольных упражнений:**

- оценивают синхронность и гармонию исполнения всей композиции;

### Судьи, оценивающие исполнение вольных упражнений:

- оценивают правильную технику, полную амплитуду и стиль при исполнении элементов и соединений, имеющих трудность.

### Судьи, оценивающие исполнение акробатических и гимнастических прыжков:

- оценивают рациональную технику, амплитуду, стиль и осанку при исполнении отдельных элементов и прыжков, темп и слитность акробатических соединений;
- чёткость приземления с сохранением равновесия.

### **3.4 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Победители в командном первенстве определяются отдельно в каждом разряде среди команд девушек (девочек), юношей (мальчиков) и команд смешанного состава.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме баллов, набранной в многоборье. В случае равенства сумм, команда – победительница определяется по высшей оценке, полученной за выполнение групповых вольных упражнений. В случае равенства этих оценок, победитель определяется по результату выполнения акробатических прыжков, а при равенстве и этих оценок – по результатам гимнастических прыжков.

### **3.5 ОБОРУДОВАНИЕ**

Вольные упражнения выполняются на гимнастическом ковре (площадке) 10 x 10 метров.

Акробатические прыжки выполняются на дорожке из гимнастических матов, рабочая часть которой составляет в длину не менее 10 метров, в ширину – 1,5 метра.

Гимнастические прыжки выполняются с использованием гимнастического мостика, гимнастического козла или коня, и поролоновых матов для приземления. Высота площадки приземления не менее 20 см. Длина зоны разбега не менее 10 метров.

### **3.6 МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Музыкальные фонограммы, используемые участниками, должны быть высокого качества, без искажений и посторонних шумов.

Для каждого вида многоборья музыка должна быть записана на отдельной кассете с её начала или отдельном CD, где обязательно указываются следующие данные:

- 1) категория;
- 2) название команды (номер школы);
- 3) вид многоборья.

Не менее чем за 30 минут до начала соревнований, представитель команды обязан подать в секретариат фонограммы музыкального сопровождения выступлений на всех видах многоборья.

## **ЧАСТЬ 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

### **4.1 Общие положения**

#### **Начало выступления**

Оценка действий команды начинается с момента принятия исходного положения для начала выполнения упражнения и заканчивается уходом с места выступления последнего участника. Разрешается использование инструментальной музыки для выхода и ухода команды.

**Прежде чем команда начнёт своё выступление, должно быть чётко объявлено название команды. После вызова у команды есть 30 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.**

#### **Страховка и поддержка**

Поддержка и явная помощь наказывается соответствующими сбавками. Не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения ими упражнения.

В гимнастических прыжках арбитр даёт разрешение начать выступление только тогда, когда готовы страхующие.

#### **Повтор одной программы**

Ни одна программа не может быть начата во второй раз, если только она не была прервана из-за дефекта оборудования или музыкальной аппаратуры, а не из-за ошибки команды. Только арбитр может решить, сможет ли команда начать выступление повторно. В этом случае выступление должно быть повторено с начала.

### **4.2 Оценка выступления**

**Судьи оценивают каждое выступление в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая заранее оговоренные специальные требования к композиции и технике исполнения**

Ошибки исполнения и композиции могут быть следующими:

- мелкими - 0,1 балла
- средними - 0,2 балла
- грубыми - 0,3 балла

Ошибки, связанные с нарушением требований к трудности упражнений – **1,0** балла.

Ошибки, связанные с нарушением требований регламента и правил соревнований к общему порядку выполнения упражнения – **0,5** балла.

Максимально возможная оценка для всех категорий – **10,00** баллов.

**Окончательная оценка команды:** выставляется арбитром с точностью до 0,01 балла.

Окончательная оценка команды получается путём вычитания из максимальной оценки 10,0 баллов сбавок, сделанных:

- судьёй-контролёром за нарушение требований к выполнению элементов и соединений;

- судьями за ошибки исполнения, а на вольных упражнениях, дополнительно, за композиционные ошибки;
- арбитром за нарушение общего порядка выполнения упражнения.

### ***Сбавки судьей - контролёров за нарушения требований к трудности упражнения***

Судьи – контролёры принимают консолидированное решение о величине сбавки за несоответствие выполненного упражнения требованиям программы соревнований и информируют о ней арбитра.

### ***Сбавки судей за композиционные ошибки и ошибки исполнения***

При выведении окончательной сбавки за композиционные ошибки и ошибки исполнения высшая и низшая сбавки отбрасываются, а окончательная сбавка является средней арифметической из оставшихся.

Окончательная сбавка выводится с точностью до 0,01 балла.

**Расхождения в сбавках судей:** расхождение между двумя ближайшими сбавками, идущими в зачёт, не должно быть больше **0,2** балла.

В случае, если расхождение между сбавками судей превышает допустимую величину, арбитр собирает судей для обсуждения сложившейся ситуации.

Во время обсуждения могут быть приняты следующие решения:

- судьи изменяют свои оценки так, чтобы расхождение стало корректным;
- арбитр использует свою сбавку в качестве базовой для выведения окончательной сбавки.

Тогда окончательная сбавка будет равна: (среднеарифметическая между сбавками судей + сбавка арбитра делённая пополам).

Арбитр фиксирует все отклонения в сбавках. При обнаружении повторяющихся отклонений арбитр после предупреждения, имеет право обратиться к главному судье для замены судьи, делающего неверные сбавки.

**Судейские протоколы:** арбитр готовит итоговые протоколы с результатами всех команд, в которых указывается:

- сбавки, сделанные судьёй-контролёром за нарушение требований к выполнению обязательных элементов;
- сбавки, сделанные каждым судьёй в отдельности, а также средние сбавки за ошибки исполнения и композиции;
- специальные сбавки арбитра;
- окончательная оценка команды.

## **4.3 Судейство отдельных видов многоборья**

### **ГРУППОВЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Общие требования:**

групповые вольные упражнения представляют собой двигательную композицию строго обязательного характера, выполняемую без предметов под произвольно выбранное музыкальное сопровождение.

Музыкальная композиция должна носить инструментальный характер, состоять из одного или нескольких фрагментов различных музыкальных произведений, иметь целостный и законченный характер, сохраняя единство между разными музыкальными фрагментами. Разрешается использовать оригинальную музыку и звуковые эффекты.

Использование фонограммы с голосовым сопровождением не разрешается.

До начала выступления команда располагается за пределами гимнастического ковра. Выступление начинается после того, как арбитр дал установленный сигнал.

Команда должна организованно занять исходное положение на ковре для начала выступления и организованно уйти с ковра после его завершения. Разрешается использование инструментальной музыки для выхода и ухода с ковра.

Во время выполнения вольных упражнений не разрешается заменять участников.

**Состав участников:** Состав команды может быть от 8 до 12 участников.

Сбавки с оценки за неправильное количество участников регламентируются положением о конкретном соревновании.

В этом случае сбавки делаются арбитром с окончательной оценки команды.

**Оценка трудности:** Гимнасты должны полностью, без изменений выполнить обязательное упражнение.

В каждой категории имеются элементы/соединения, имеющие трудность, каждый из которых имеет стоимость **1,0** балл.

Эти элементы должны выполняться технически верно всеми членами команды. В случае, если даже один гимнаст не сумел выполнить элемент, имеющий трудность, стоимость элемента/соединения не засчитывается.

**Оценка композиции:** Во всех категориях оценивается синхронность и гармония исполнения всей композиции.

Ошибки, которые гимнасты могут допустить, нарушив требования к композиции вольных упражнений, разделяются на:

- **мелкие**, незначительные ошибки – сбавка 0,1 балла;
- **средние** - сбавка 0,2 балла;

За нарушения требований к композиции упражнения производятся следующие сбавки.

1. Несогласованность движений с темпоритмом - **0,1** за каждый музыкального эпизод сопровождения.....
2. Несогласованное выполнение движений - **0,1** балла за гимнастами..... каждый эпизод
3. Совокупность мелких и средних погрешностей



исполнения, отсутствие выразительности, нарушения требований к гимнастическому стилю, снижающих впечатление от выступления команды в целом..... - до **0,3** балла в один раз

**Оценка исполнения:** исполняемые гимнастами элементы и соединения должны выполняться точно и технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

За нарушение техники исполнения, допускаемых **отдельными участниками** при выполнении элементов и соединений, имеющих трудность, судьи имеют право сделать следующие сбавки:

1. Нарушение техники выполнения элементов, исполнение их с неполной амплитудой..... - **0,1 - 0,2** балла
2. Нечёткая фиксация равновесий ..... - **0,2** балла
3. Явно выраженная потеря равновесия (падение)..... - **0,3** балла

**Сбавки за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнения.**

Сбавки производятся арбитром с окончательной оценки команды.

1. Нарушение требований к спортивной форме..... - **0,5** балла
2. Нарушение требований к музыкальному сопровождению, использование фонограммы с голосовым сопровождением..... - **0,5** балла
3. Задержка начала упражнения: от 30 до 60 сек. - **0,5** балла  
свыше 60 сек. - упражнение не оценивается
4. Недостающее количество гимнастов (регламентируется Положением о соревнованиях)..... - **0,2** за каждого гимнаста
5. Неправильное соотношение юношей и девушек в командах смешанного состава..... - **0,2** за каждого гимнаста
6. Разговоры между участниками во время выполнения

упражнения..... - 0,5 балла

.....

## **АКРОБАТИКА И ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ**

### **Общие требования**

Всё выступление должно происходить под инструментальную музыку, которую участники выбирают сами.

Участник может начать выполнять упражнение только после того, как его товарищ по команде освободил площадку приземления. Пауза между окончанием упражнения одним участником и началом выполнения упражнения другим не должна превышать 2-х секунд.

Оценка действий команды начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (дорожке для разбега) перед началом выполнения первого акробатического упражнения (опорного прыжка), и заканчивается организованным уходом с места проведения соревнований после окончания последнего упражнения.

После каждого подхода участники возвращаются на исходную позицию для выполнения следующей серии. Дополнительные движения перед или между подходами не разрешаются. Члены одной команды должны возвращаться на исходную позицию вместе и одновременно. В одном подходе могут участвовать разные участники из одной команды.

При исполнении оценивается: эффективная командная работа, хорошая техника выполнения элементов, хороший стиль и осанка, приземление с сохранением равновесия, равномерно поточное выполнение упражнения без лишних пауз.

**а) Состав участников:** в команде может быть от 6 до 8 участников.

Состав участников и сбавки с оценки за их неправильное количество регламентируются Положением о конкретном соревновании.

В этом случае сбавки делаются арбитром с окончательной оценки команды.

**б) Порядок выполнения упражнений:** на акробатике и гимнастических прыжках команды выполняют два обязательных упражнения (опорных прыжка), в последовательности, предусмотренной программой соревнований.

**в) Оценка трудности:** если в упражнении допущено сильное, до неузнаваемости, искажение одного или нескольких элементов, изменена очерёдность их выполнения, произвольное акробатическое упражнение повторяет обязательное - участник получает сбавку **1,0** балл.

**г) Оценка исполнения** - судьи оценивают выступление участников, делая соответствующие сбавки за нарушение техники исполнения отдельных элементов и соединений (прыжков).

Сбавка команде за выполнение одной акробатической комбинации (гимнастического прыжка) равна сумме сбавок, полученных каждым участником.

Итоговая сбавка команде равна сумме сбавок, сделанных за выполнение каждой акробатической комбинации (гимнастического прыжка).

За нарушения техники исполнения акробатических упражнений и гимнастических прыжков, допускаемые отдельными участниками, делаются следующие сбавки:

1. Отсутствие слитности, остановки между элементами в акробатических сериях..... - до **0,3** балла
2. Отклонение от оси движения, выход за пределы дорожки..... - до **0,3** балла
3. Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки..... - до **0,3** балла
4. Ошибки приземления:
  - переступание и незначительное смещение..... - **0,1** балла
  - смещение шагом или прыжком..... - **0,2** балла
  - касание пола одной или двумя руками..... - **0,5** балла
  - падение..... - **0,5** балла
5. Оказание помощи, поддержка..... - **0,5** балла
6. Повторное выполнение упражнения после неудачного начала..... - **0,5** балла
7. При выполнении опорных прыжков приземление ближе 1,0 метра от снаряда..... - **0,5** балла
8. При выполнении опорных прыжков категории сложности «С» и «D» гимнастический мостик ближе 0,5 м от переднего края снаряда. - **0,5** балла

**д) Сбавки за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнения.**

Сбавки производятся арбитром с окончательной оценки команды.

1. Отсутствие музыкального сопровождения или явное несоответствие музыкального сопровождения характеру двигательных действий..... - **0,5** балла
2. Дополнительные движения между выполнением акробатических серий или прыжков..... - **0,5** балла
3. Пауза более 2 секунд при выполнении акробатического упражнения (гимнастических прыжков) между отдельными участниками..... - **0,2** балла каждый раз
4. Разговоры с участниками во время выполнения упражнения..... - **0,5** балла
5. Нарушение предусмотренной программой последовательности выполнения акробатических упражнений (прыжков)..... - **0,5** балла
6. Нарушение численного состава команды (регламентируется Положением о соревнованиях)..... - **1,0** балла за каждого участника в подходе.
7. Неправильное соотношение разнополых участников в командах смешанного состава..... - **1,0** балла за каждого участника в подходе.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акробатика / Под ред. Е.Г. Соколова. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 196с.
2. Акробатика: Сборник методических материалов по вопросам техники и методики обучения. – М.: Физкультура и спорт, 1962.- 65с.
3. Болобан В.Н. Спортивная акробатика.- Киев: Высшая школа, 1988. – 42с.
4. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике.- Киев: Здоровье, 1986. – 42с.
5. Болобан В.Н. Юный акробат. – Киев: Здоровье, 1982. – 60с.
6. Болобан В.Н., Коркин В.П.Школа семейной акробатики. – Киев: Молодь, 1991. – 72с.
7. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. -М.: Советский спорт, 1990. – 66с.

8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Гуманист. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 64с.
9. Коркин В.П. Акробатика.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- 220с.
10. Коркин В.П. Внеклассная работа по акробатике: Пособие для учителей и тренеров.- Л.: Учпедгиз, 1961.- 76с.
11. Коркин В.П. Начинайте с акробатики.- М.: Физкультура и спорт, 1971.- 54с.
12. Коркин В.П. Групповая акробатика.- М.: физкультура и спорт, 1970.- 76с.
13. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 65с.
4. Лисова Т.М. Основы спортивной акробатики для дошкольников// Методические рекомендации в помощь воспитателям физической культуры и оздоровительной работы. – г. Курган, 2003. – 46с.
5. Спортивная акробатика / под ред. В.П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238с.

Клинова Ольга Анатольевна

**Использование командной гимнастики на уроках физической культуры**

Методические рекомендации  
для студентов и преподавателей специальности 032101 «Физическая культура и спорт»

Редактор Н.А. Леготина

---

Подписано к печати  
Печать трафаретная  
Заказ

Формат 60X84 1/16  
Усл. п.л.  
Тираж 100

Бумага тип №1  
Уч. изд.л.1,75  
Цена свободная

---

Редакционно-издательский центр КГУ  
640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25.  
Курганский государственный университет