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

**девушки 7 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 | **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 ограничительными 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. – о.с. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) в о.с. | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую). | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | В упор присев, обозначить, кувырок вперёд в упор присев, в сед углом, руки в стороны держать. | 1,0 +1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Перекат назад в стойку на лопатках, держать – лечь на спину «мост» из положения лежа – поворот направо (налево) в упор присев. | 1,0 + 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 360°. | 1,0+1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **10,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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