**Рабочий протокол гимнастика (с элементами акробатики) девушки 10 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 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. – старт пловца |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Кувырок вперёд прыжком. Прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»). | 1,5+1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («ласточка»), держать, приставить правую (левую), основная стойка. | 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Махом одной, толчком другой переворот в сторону «колесо» и, приставляя ногу повернуться направо (налево) лицом в направлении движения, в упор присев. | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – лечь на спину, «мост» из положения лежа, поворот направо (налево) кругом в упор присев. | 1,0 + 1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Кувырок назад, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, прыжок вверх с поворотом на 360°. | 1,0+1,0+1,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **10,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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