

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

(для мужчин и женщин очной и заочной формы обучения)
Максимальный балл по физической подготовке - 63 балла

Упражнения		Баллы										
		21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1
1.	Круги двумя на коне (количество раз)	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1
2.	Стойка силой на брусьях (количество раз)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3.	Подъём силой на кольцах (количество раз)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Женщины												
1.	Стойка силой из угла вне на полу (количество раз)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2.	Подъём переворотом на верхней жерди (количество раз)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3.	Шпагат (см.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Заведующий кафедрой
«Теория и методика гимнастики»

С.А.Эштаев

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

(для мужчин и женщин очной и заочной формы обучения)

Максимальный балл по специальности - 93 балла

Абитуриенты сдают экзамен по технической и специально-физической подготовке согласно разработанных требований на основе действующих правил соревнований.

Абитуриенты должны выполнить упражнения: юноши на 6 снарядах (вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина) девушки на 4 снарядах (вольные упражнения, опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно).

Название упражнения	Балл
Юноши	
1. Вольные упражнения	
Сальто вперед с разбега;	0-10 баллов
Рондат - фляк - сальто назад прогнувшись	0-10 баллов
2. Конь	
Из кругов поперек вход в ручки	0-10 баллов
Из кругов двумя на ручках, выход в круги ручка тело	0-10 баллов
3. Кольца	
2 выкрута вперед, подъем махом назад в угол	0-10 баллов
4. Опорный прыжок	
Переворот перед сгибаясь-разгибаясь	0-13 баллов
5. Брусья	
2-3 маха в стойку на руках, поворот в стойке на руках плечом вперед на 180 ⁰	0-10 баллов
Из размахивания соскок сальто назад	0-10 баллов
6. Перекладина	
2-3 Санжировки не ниже 60 ⁰	0-10 баллов
ИТОГО	93 балла
Девушки	
1. Опорный прыжок	
Переворот вперед.	0-13 баллов

2.Разновысотные брусья	
Подъем разгибом отмах в стойку на руках;	0-10 баллов
2-3 санжировки не ниже 45°	0-10 баллов
Соскок сальто назад	0-10 баллов
3.Бревно	
Кувырок вперед без рук	0-10 баллов
Переворот назад	0-10 баллов
4.Вольные упражнения	
Рондат фляк сальто назад прогнувшись;	0-10 баллов
Сальто в перед	0-10 баллов
Связка: прыжок шагом в шпагат, прыжок со сменой ног	0-10 баллов
Итого	93 балл

Примечание: Оценка упражнений выполняемых на снарядах производится согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике. За мелкую ошибку сбавка 0,1-0,2 балла, за среднюю ошибку сбавка 0,3-0,5 балла, за грубую ошибку 0,6-1,0 балл. Упражнение техника выполнения, которого не соответствует правилам соревнований, не оценивается (приложение 1).

**Заведующий кафедрой
Теория и методика гимнастики**



С.А.Эштаев

Сбавки за технические ошибки при выполнении упражнений на гимнастических снарядах

Ошибки	Мелкая 0.10-0.20	Средняя 0.30-0.40	Грубая 0.50-1.0
Ошибки эстетики и исполнения			
Нечеткое положение туловища	+	+	+
Корректировка положения рук или хвата, каждый раз.	+		
Хождение в стойке или подскоки (за каждый шаг или подскок).	+		
Касание снаряда или пола ногами.	+		
Удар о снаряд или пол.			+
Остановка в выполнении упражнения без падения			+
Согнутые руки, ноги, разведенные ноги.		+	
Разведенные ноги при приземлении	менше ширины плеч	на ширине плеч	больше ширины плеч
Потеря равновесия во время приземления без падения или опоры руками (максимум - 1.0 балл всего за шаги, подскоки)	маленький шаг или подскок - 0.1 за каждый шаг	большой шаг или подскок, касание мата 1 или 2 руками	
Падение при выполнении приземления или опора на 1 или 2 руки			1.0
Отклонения при исполнении махов в или через стойку, при исполнении кругов	15° - 30°	31° - 45°	45° и не засчитан
Отклонения в статических положениях	до 15°	16° - 30°	31° - 45° 45° и не засчитан
Вращение не выполнено полностью	до 30°	31° - 60°	61° - 90° >90° и не засчитан
Недостаточная высота или амплитуда выполнения сальто и элементов с фазой полета	+	+	
Продолжительность остановки в статическом положении (2 сек.)		менее 2 сек	без остановки и не засчитан
Остановка при выполнении подъемов	+	+	+
Неуверенность или потеря равновесия при выполнении стойки	+	мах или грубое нарушение	
Падение на или со снаряда			1,0
Туловище недостаточно выпрямлено в процессе подготовки к приземлению	+	+	

Приземление за границей ковра		+	
Недостаточная высота акробатических элементов	+	+	
Остановка перед акробатическим элементом (2 сек. или более)	+		
Касание тросов или ремней руками, стопами или другими частями тела		+	
Чрезмерное раскачивание тросов	за элемент		
Приземление полностью вне зоны приземления		+	
Ошибки исполнения в 1 фазе полета	+	+	+
Прохождение стойки не точно по вертикали	+	+	+
Ошибки исполнения во 2 фазе полета	+	+	+
Неконтролируемая стойка на одной или двух жердях	+		
Недостаточный мах или остановка в стойке или где-то еще	+	+	
Отклонение от плоскости движения	$\leq 15^\circ$	$>15^\circ$	
Согнутые колени при выполнении махового движения	каждый раз	каждый раз	