

I юношеский спортивный разряд **Вольные упражнения**

Упражнение составляется в произвольном порядке, добавляя элементы хореографии.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.			
1	Переворот на одну – переворот на две – отскок вверх прямым телом.	При выполнении переворота на одну, ноги сводить в стойке на руках, с последующим разведением.	Переворот на одну, разведение ног в стойке на руках: до 45° - 0,1 балла; 46°-90° – 0,3 балла; 91° и более – 0,5 балла	1,0+1,0+0,5
2	Кувырок вперёд в упор присев – подъём разгибом с головы	Выполнять кувырок, выпрямляя ноги после отталкивания	Выполнение кувырка вперёд с согнутыми ногами.	0,5+1,0
3	Рондат – фляк – отскок вверх прогнувшись (отскок можно заменить на сальто назад в группировке)	Если выполняется сальто назад в группировке, захват голени руками обязателен.	При выполнении сальто назад в группировке – отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла	0,5+1,0+1,0
4	Шпагат (2 сек.)			0,5
5	Из любого И.П. Силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (обозначить)	Стойку фиксировать не менее 1 сек.	Отсутствие фиксации – 0,3 балла	1,0
6	Равновесие (любое 2 сек.)			0,5
7	Хореографический прыжок (любой)			0,5
8	С небольшого разбега, сальто вперёд в группировке.	При выполнении сальто вперёд захватывать голень руками	Отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла	1,0

1 юношеский спортивный разряд

Конь

Для выполнения комбинации используется гимнастический грибок на ножке, диаметром 60 см.

Комбинация может быть развёрнута зеркально, если спортсмен выполняет круги вправо.

Допускается не более 2-х падений. После третьего падения комбинация прекращается и оценивается сделанная её часть.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- упор стоя, руки на грибке.			
1	10 кругов	Тело – прямая линия	Сбавки за каждый круг (сгибание тела) 0 >30° – 0.1 балла. свыше 30° – 0.3 балла.	Каждый круг - 0.9
2	Соскок правым или левым боком к снаряду			1.0

Кольца

№	Упражнение	Методические указания	Специфических сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1	Размахивания в висе	Не менее 2 махов в каждую сторону. Размахивания выполнять без видимых рывков и обрывов.	За каждый недостающий мах вперёд или назад – 0,5 балла. Рывки при выполнении махов – 0,3 балла. Сбавку за рывки производить один раз	2,0
2	Махом назад выкрут вперёд прогнувшись – мах назад	Выполнять без обрыва в плечевых суставах. Выполнять без остановки	Обрыв в плечевых суставах после выкрута – 0,3 балла. Остановка в висе прогнувшись – 0,3 балла	2,5+0,5
3	Махом вперёд выкрут назад прогнувшись (или через вис согнувшись, разгибаясь выкрут назад)			2,5
4	Мах вперёд, мах назад			0,5+0,5
5	Соскок сальто назад прямым телом.	Таз на уровне колец	Таз ниже уровня колец – 0,5 балла	1,5

1 юношеский спортивный разряд

Опорный прыжок

Конь или горка матов 110 см.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	Переворот вперёд			10

Параллельные брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- стоя в жердях			
1	С прыжка вис согнувшись, мах вперёд махом назад подъём разгибом в упор.			0,5+2,5
2	Мах назад	Выполнять на уровне или выше горизонтали	От уровня жердей до горизонтали – 0,3 балла Ниже горизонтали – 0,5 балла	0,5
3	Махом вперёд угол (2сек.)			1,0
4	Стойка силой с прямыми руками ноги врозь (вместе) (обозначить)			2,0
5	Мах вперёд	Выполнять прямым телом. Тело на уровне или выше горизонтали	Сгибание туловища – 0,3 балла. От уровня жердей до горизонтали – 0,1 балла. Ниже уровня жердей – 0,3 балла.	0,5
6	Мах назад	Выполнять 45° и выше	От горизонтали до 45° – 0,1 балла От уровня жердей до горизонтали - 0,3 балла Ниже горизонтали – 0,5 балла	0,5
7	Махом вперёд соскок с поворотом на 180° через жердь на левой (правой) руке.	Выполнять на уровне горизонтали и выше	Ниже горизонтали - 0,3 балла.	2,5

1 юношеский спортивный разряд

Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину толстые маты.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1	Поднимая прямые ноги спереди - бросок назад - бросок вперёд - бросок назад			0,5+0,5+0,5
2	Мах дугой - мах назад			0,5+0,5
3	Подъём разгибом - отмах	Отмах выполнять на уровне горизонтали и выше	Ниже уровня горизонтали – 0,3	2,0 + 1,5
4	Оборот назад в упор			1,5
5	Спад мах дугой	Таз на уровне перекладины	Таз ниже уровня перекладины – 0,3 балла	1,0
6	Соскок махом назад	45° от нижней вертикали	Ниже 45° – 0,3 балла	1,5