

2 юношеский спортивный разряд

Опорный прыжок

Горка матов – Н 80 см.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1	С разбега наскок на мостик, прыжок в стойку на руках, падение на спину.	Прыжок в стойку и падение на спину выполнять прямым телом.	Сгибание в тазобедренных суставах: до 15° – 0,1 от 15° - 45° – 0,3 от 45° - 90° – 0,5 более 90° – 1,0 Прогибание туловища – 0,1-0,3	10

Разновысокие брусья

Упражнение выполняется на низкой жерди.

Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице.

И.П. – стоя лицом к нижней жерди.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1	С прыжка подъём переворотом в упор (О)	Упор обозначить.		2,0
2	Отмах - отмах	Выполнять ноги вместе на уровне горизонтали и выше. В конце отмаха туловище - прямая линия.	Ниже горизонтали – 0,3 Отмах ноги врозь (разведение ног) до 15° – 0,1 более 15° - 0,3	1,5+1,5
3	Оборот назад через упор	Тело прямое.	Сгибание туловища до 15° – 0,1 15° - 45° – 0,3 больше 45° – 0,5	3,0
5	Вторым оборотом соскок дугой	Выполнять без паузы в упоре прямым телом. Таз на уровне или выше жерди.	При выполнении соскока дугой таз ниже горизонтали – 0,3. Прогнутое тело – 0,1- 0,3 - 0,5.	2,0

Бревно

1. Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице.
2. Выполнять не менее 2 линий. При выполнении менее 2 линий - 0,5 балла.
3. Разрешается выполнение дополнительных шагов и связующих элементов.
4. Допускается использование подставки для наскока в упор.

И.П. – стоя в начале бревна, продольно.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	Наскок в упор, поднимая ногу (правую или левую), положить на бревно, приставляя другую ногу, поворот на 90 ⁰ в положение лёжа на животе, выпрямляя руки, сед ноги врозь - силой угол ноги врозь (О) - силой, поднимая спину упор присев, встать.	Фиксация положения угол ноги врозь не менее 1 сек.	Фиксация положения угол ноги врозь менее 1 сек. – 0,3.	0,5+0,5+0,5
2.	Приставные шаги на полной стопе	Два шага левая/правая спереди и два шага правая/левая спереди.		0,5
3.	Прыжки вверх со сменой ног через деми-плие.	Выполнять два прыжка (поочерёдно правая и левая спереди). В полёте ноги прямые, стопы оттянуты. Руки на поясе.		1,5
4.	Шаги на полупальцах	Выполнять четыре шага. Руки в стороны.		0,5
5.	Поворот на 180 ⁰	Выполнять на прямых ногах, на высоких полупальцах. Закончить поворот на полупальцах. Руки произвольно.	Недостаточная высота полупальцев – 0,1 Поворот на полной стопе – 0,5 Опускание на всю стопу после поворота – 0,3	1,5
6.	Любое равновесие с прямой ногой (2 сек.)	Разрешается выполнять боковое или переднее равновесие с удержанием ноги рукой. Нога выше горизонтали.	Нога на уровне горизонтали – 0,3 Нога ниже уровня горизонтали – 0,5	1,5
7.	Приставные шаги любым боком, с волной руками, руки в стороны.	Не менее двух шагов	Недостаточная волна – 0,1-0,3	1,0

Бревно

(продолжение комбинации)

8.	С шага полуприсед на правой левой спереди на уровне горизонтали и выше, выпрямляя опорную ногу, шаг, полуприсед на левой правая на уровне горизонтали и выше.	Сгибание опорной ноги 45^0-90^0 . Фиксация положения полуприсед не менее 1 сек. Выполнять руки в стороны.	Сгибание опорной ноги менее $45^0 - 0,5$ Фиксация менее 1 сек. – 0,3	1,0
9.	Соскок. С конца бревна, прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх.		Недостаточный прыжок вверх – 0,1-0,3 Отсутствие прыжка вверх – 0,5 Отсутствие прогиба в тазобедренном суставе – 0,3	1,0

Вольные упражнения

1. Составляются произвольно из представленных элементов. Разрешается добавление связующих элементов и движений.

2. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

И.п. – основная стойка.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	Любое равновесие с прямой ногой (2 сек.).	Нога выше горизонтали. Выполнять без захвата ноги рукой.	На уровне горизонтали – 0,1 Ниже горизонтали - 0,3	1,5
2.	С шага медленный переворот с поворотом («колесо» с поворотом).		Отклонение от направления движения – 0,1-0,3-0,5	1,5
3.	Кувырок назад с прямыми ногами и руками в упор стоя согнувшись.			1,5
4.	Медленный переворот назад с одной ноги, встать по одной.			1,5
5.	С шага через стойку на руках - перекач вперёд согнувшись с прямыми руками и ногами, встать руки вверх.	Допускается выполнение как с удержанием стойки на руках, так и проходящим движением через стойку на руках.	Сгибание в тазобедренных суставах в стойке на руках: до $15^0 - 0,1$ от 15^0 до-0,3	1,0+1,0
6.	Упор присев, «шпагат» любой (2 сек.), встать произвольно.			1,0
7.	Шаги галопом, наскок на две – прыжок с поворотом на 180 в доскок.	Галоп выполнять не менее двух шагов подряд с каждой ноги.		1,0