

3 юношеский спортивный разряд

Вольные упражнения

Комбинация выполняется без учёта времени.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.			
1	Поднимаясь на носки, руки вперёд кувырок вперёд в присед руки вперёд	Захватывать голени руками.	Отсутствие захвата голени руками – 0,3 балла.	1,0
2	Кувырок вперёд согнувшись в сед руки вверх.			1,0
3	Наклон (2 сек.)	Фиксация наклона не менее 2 сек.	Отсутствие фиксации наклона – элемент не засчитывается.	1,0
4	Кувырок назад в упор присев			1,5
5	Стойка на лопатках (2 сек.).	Туловище – прямая линия, ноги вертикально.	Незначительное отклонение от вертикального положения – 0,1-0,3 балла. Сгибание туловища – 0,1-0,3 балла	1,5
6	Лечь на спину, руки вверх, «мост», опуститься в положение лёжа на спине	В положении «мост» плечи над кистями или заведены за кисти рук. Ноги, руки прямые.	«Мост», отклонение плеч от вертикали: до 15° – 0,1 балла от 15°-44° – 0,3 балла 45° и более – 0,5 балла	1,0
7	Поворот на 180° в положение лёжа на животе руки вверх			0,5
8	Дугами через стороны руки вниз, упор лёжа на согнутых			0,5
9	Выпрямляя руки, упор присев			0,5
10	Прыжок вверх прогнувшись			1,5

3 юношеский разряд

Конь

Комбинация может быть развёрнута зеркально.

При выполнении упражнения смещать плечи на опорную руку.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках			
1	Наскок в упор (обозначить)	Фиксация упора не менее 1 сек.	Фиксация упора менее 1 сек. – 0,3 балла	1,0
2	Мах влево с разведением ног, мах вправо с разведением ног (не менее 3 махов в каждую сторону)			6,0 (1 балл каждый мах)
3	Махом влево, перемах левой вперёд			1,0
4	Перемахом правой соскок с поворотом на 90°, стоя левым боком к коню			2,0

Кольца

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис.			
1	Размахивания в висе	Выполнять не менее 2 махов в каждую сторону	За каждый недостающий мах – 0,5 балла.	2,0
2	Махом вперёд вис согнувшись (2 сек.)			1.5
3	Вис прогнувшись (2сек.)			1.5
4	Вис согнувшись			1.0
5	Разгибаясь мах назад			1.0
6	Мах вперёд			0,5
7	Махом назад соскок.			2,5

3 юношеский разряд

Опорный прыжок

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
1	С разбега наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись на горку 50 см.			10

Параллельные брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительные средства для наскока.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П. – стоя в середине, держась руками за брусья			
1	С наскока через упор – «угол» (2 сек.)			2,0
2	Разгибаясь вперёд - махи в упоре	Не менее 4 махов в каждую сторону Махи выполняются прямым телом	Отсутствие разгиба вперед – элемент не засчитывается. За каждый недостающий мах – 0,5 балла. Согнутое тело при выполнении махов – 0,3 балла	1,0+4,0
3	Соскок махом назад встать внутри брусьев			3,0

Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину маты

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П. – вис			
1	Размахивания изгибами	Не менее 4 махов в каждую сторону	За недостающий мах – 0,5 балла	4,0
2	Подъём переворотом в упор	Выполнять без потери темпа	Потеря темпа – 0,1-0,3 балла. Остановка – 0,5 балла	3,0
3	Кувырок вперёд в вис углом			1,0
4	Размахивания изгибами	Не менее 2 махов в каждую сторону	За недостающий мах – 0,5 балла	1,0
5	Соскок назад			1,0