

Программы соревнований для спортсменов с особенностями развития.

Категории:

А В С

Вольные упражнения А м/ж

1. Речевая инструкция допустима.
2. Элементы выполняются последовательно.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость элемента
1	Приветствие Судей.	Поднятие одной руки.	Поднятие одной руки- без сбавок, поднятие двух рук сбавка 0,3.	1,0
2	И.П стоя, поднять руки в перед, затем в стороны.	Руки в перед фиксация, руки в стороны фиксация.	Поднятие согнутых рук- 0,3, согнутые руки в стороны- 0,3. Нет фиксации в одном из положении- 0,5.	1,0+1,0
3	Упор присев.	Опора рук спереди, присед выполнять полностью.	Опора рук сзади- 0,5, отсутствие полного приседа- 0,3, 0,5.	2.0
4	Из упора присев встать руки на пояс.	Руки на пояс- зафиксировать.	Отсутствие фиксации рук на поясе - 0,3.	2.0
5	Поклон судьям, уход с снаряда	Поднятие одной руки или поклон		1,0

Вольные упражнения В м/ж

1. Речевая инструкция допустима.
2. Элементы выполняются последовательно.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость элемента
1	Приветствие	Поднятие одной руки	Поднятие одной руки- без сбавок, поднятие двух рук сбавка 0,3.	2.0
2	И.П стоя, поднять руки в перед, затем в стороны	Руки в перед фиксация, руки в стороны фиксация.	Поднятие согнутых рук- 0,3, согнутые руки в стороны- 0,3. Нет фиксации в одном из положении- 0,5.	0,5+0,5
3	Упор присев	Опора рук спереди, присед выполнять полностью.	Опора рук сзади- 0,5, отсутствие полного приседа- 0,3, 0,5.	2,0
4	Упор лежа спереди	Выполнять прыжком двумя ногами, положение тела горизонтально Упор лежа выполнять с фиксацией.	Выполняется ходьбой- 0,5, положение тела- 0,3, 0,5. Согнутое руки- 0,3. Отсутствие фиксации- 0,5	1,0
5	Из упора лежа спереди- упор присев	Выполнять прыжком двумя ногами.	Выполняется ходьбой- 0,5.	1,0
6	Выпрыгивание из приседа	Выпрыгивая поднимать руки, положение тела прямое.	Отсутствие подъема рук- 0,3. Положение тела 1 30 градусов 0,3 2 45 и более 0,5	1,0

7	Поклон судьям, уход с снаряда	Поднятие одной руки или поклон		1,0
---	-------------------------------	--------------------------------	--	-----

Вольные упражнения С м/ж

1. Речевая инструкция на протяжении всей комбинации запрещена.

2. У девушек вольные упражнения могут выполняться под музыкой используя танцевальные движения.

3. Элементы выполняются последовательно.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость элемента
1	Приветствие судей	Поднятие одной руки	Поднятие одной руки- без сбавок, поднятие двух рук сбавка 0,3.	2,0
2	3 шага в перед махом	Мах выполнять выше горизонта	Ниже горизонта- 0,1, 0,3. За каждый недостающий мах-0,%	1.0
3	Руки через перед в стороны, упор присев	Опора рук спереди, присед выполнять полностью.	Опора рук сзади- 0,5, отсутствие полного приседа- 0,3, 0,5.	1.0
4	Кувырок в перед	Кувырок в перед выполнять с захватом голени, в упор присев.	Отсутствие захвата голени-0,3.	1.0
5	Перекат в положение лежа на спине	Выполняется с захватом голени	Отсутствие захвата голени-0,3.	1.0
6	Мостик			1.0
7	Лежа на спине развернуться на живот, упор лежа спереди, упор присев.	Из упора лежа, упор присев выполняется прыжком	Выполняется ходьбой- 0,5	1.0

8	Выпрыгивание из приседа	Выпрыгивая поднимать руки, положение тела прямое.	Отсутствие подъема рук- 0,3.	1.0
9	Поклон судьям, уход с снаряда	Поднятие одной руки или поклон		2.0

Конь А

1. Речевая инструкция допустима.

2. Для захода на снаряд может быть использована подставка.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость элемента
1	Приветствие	Поднятие одной руки	Поднятие одной руки- без сбавок, поднятие двух рук сбавка 0,3.	1.0
2	И.П стоя у коня, наскок в упор	Прыжок выполняется двумя ногами	Отсутствие прыжка-0,3. Помощь тренера-элемент не считать	2.0
3	Поставить правое колено на тело коня, затем левое	Ноги ставить поочередно, нога снизу прямая.		1.0+1.0
4	Из упора соскок	Руки отпустить со снаряда	Соскок руки остаются на ручках коня- 0,5	2.0
5	Поклон судьям, уход с снаряда	Поднятие одной руки или поклон		1.0

Конь В

1. Речевая инструкция допустима.

2. Для захода на снаряд может быть использована подставка.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость элемента
1	Приветствие	Поднятие одной руки	Поднятие одной руки- без сбавок, поднятие двух рук сбавка 0,3.	2.0
2	И.П стоя у коня, наскок в упор	Прыжок выполняется двумя ногами	Отсутствие прыжка-0,5. Помощь тренера-элемент не считать	2.0
3	Продевая ноги упор сзади	Продев выполнять через согнутые ноги, колени вместе не касаясь тела коня	Продев ног касаясь тела коня-0,3	1.0
4	Продевая ноги упор спереди	Продев выполнять через согнутые ноги, колени вместе не касаясь тела коня	Продев ног касаясь тела коня-0,3	1.0

5	Поставить правую ногу на тело коня, затем левую		Согнутая нога-0,1,0,3	1.0+1.0
6	Продевая ноги соскок через упор сзади	Продев выполнять через согнутые ноги, колени вместе не касаясь тела коня, соскок отпуская руки	Продев ног касаясь тела коня-0,3	1.0
7	Поклон судьям, уход с снаряда	Поднятие одной руки или поклон		1.0

Конь С

1. Речевая инструкция не допустима.

2. Для захода на снаряд может быть использована подставка.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость элемента
1	Приветствие	Поднятие одной руки	Поднятие одной руки- без сбавок, поднятие двух рук сбавка 0,3.	2.0
2	И.П стоя у коня, наскок в упор	Прыжок выполняется двумя ногами	Отсутствие прыжка-0,5. Помощь тренера-элемент не считать	
3	Не менее двух махов в каждую сторону	Мах выполняется прямой ногой	Ниже коня-0,3 Выше коня от уровня кисти, до уровня локтя-0.1 Выше локтя-без сбавок	
4	Продевая ноги упор сзади			

5	Продевая ноги упор спереди			
6	Ставя правую ногу на коня, поднять руку	Рука прямая		
7	Ставя левую ногу на коня, поднять руку	Рука прямая		
8	Продевая ноги через упор сзади, выполнить соскок с поворотом на 90	Соскок выполняется с опусканием руки		
9	Поклон судьям, уход с снаряда	Поднятие одной руки или поклон		2.0

Кольца В

1. Речевая инструкция допустима.

№	Содержание	Методические указание	Специфические сбавки	Стоимость элемента
1	Приветствие судей	Поднятие одной руки	Поднятие одной руки- без сбавок, поднятие двух рук сбавка 0,3.	2.0
2	Вис	Обозначить		
3	Подъем ног в угол	Угол 3 сек	Отклонение от горизонта-0,3, 0,5	
4	Подъем согнутых ног к груди	Ноги у груди обозначить		
5	Вис	Удержание 3 сек		

6	Отпуская руки соскок			
7	Поклон судьям, уход с снаряда	Поднятие одной руки или поклон		1.0

Кольца С

1. Речевая инструкция не допустима

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость элемента
1	Приветствие судей	Поднятие одной руки	Поднятие одной руки- без сбавок, поднятие двух рук сбавка 0,3	2.0
2	Вис	Вис Фиксировать		

3	Силой поднимая ноги вис согнувшись. Опуская ноги, угол	Не применяя мах Вис согнувшись фиксировать Вис углом фиксировать	Элемент выполнен махом- 0,3	
4	Не менее 2 махов в каждую сторону			
5	Махом вис согнувшись опуская ноги в вис сзади соскок	Фис согнувшись фиксировать		
6	Поклон судьям, уход с снаряда	Поднятие одной руки или поклон		2.0

Опорный прыжок В

1. Речевая инструкция допустима.

2.Высота снаряда 50 см

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость элемента
----------	-------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------------

1	Приветствие			1.0
2	Стоя на возвышенности спрыгнуть на мостик, запрыгнуть на горку 50 см			
3	Поклон судьям, уход со снаряда			2.0

Опорный прыжок С

1. Речевая инструкция допустима.

2.Высота снаряда 50 см

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость элемента
1	Приветствие			
2	С разбега прыжок на мостик, запрыгнуть на горку 50 см			

Брусья А

1. Речевая инструкция допустима.

2. Для захода на снаряд может быть использована подставка.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость Элемента
1	Приветствие			
2	Стоя по середине руки на жердях, запрыгнуть в упор			
3	Ставя ноги на брусья пройти по жердям			
4	Опуская ноги соскок			
5	Поклон судьям, поклон уход с снаряда			

Брусья В

1. Речевая инструкция допустима.

2. Для захода на снаряд может быть использована подставка.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость Элемента
1	Приветствие			
2	Стоя по середине руки на жердях, запрыгнуть в упор			
3	Подъем согнутых ног к животу 3 р			
4	Поднимая ноги фиксация 3 сек			
5	Упор	3 сек		
6	Отпуская руки соскок			
7	Поклон судьям, поклон уход с снаряда			

Брусья С

1. Речевая инструкция не допустима.

2. Для захода на снаряд может быть использована подставка.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость Элемента
1	Приветствие			
2	Стоя по середине руки на жердях, запрыгнуть в упор			
3	Подъем прямых ног в угол, разводя упор сзади			
4	Собирая ноги угол			
5	Упор	3 сек		
6	Не менее 2 махов в каждую сторону, махом назад соскок			
7	Поклон судьям, поклон уход с снаряда			

Перекладина/ разновысокие Брусья А

1. Речевая инструкция допустима.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость Элемента
1	Приветствие	Подъем одной руки	Подъем двух рук одновременно сбавка 0.3	
2	Вис	Обозначить вис прямым телом	Ноги вместе, вытянутое тело вниз	
3	Поднять согнутые ноги к груди 3 р	Бедро выше таза, полное выпрямление тела.	Бедро на одном уровне с тазом 0.1 Ниже уровня таза 0.3	
4	Отпускание руки соскок	Одновременное отпускание двух рук.	Отпускание рук поочередно 0.3	
5	Поклон судьям, уход с снаряда			

Перекладина/ разновысокие Брусья А

1. Речевая инструкция допустима.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость Элемента
1	Приветствие			
2	Вис			
3	Поднять согнутые ног			
4	Поднять прямые ноги			
5	Поворотом на 180 выполнить разворот разным хватом			
6	Поклон судьям, уход с снаряда			

Перекладина/ разновысокие Брусья А

1. Речевая инструкция не допустима.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость Элемента
1	Приветствие			
2	Вис			
3	Подтягивание			
4	Поднятие ног с касанием			
5	Отпуская правую руку вис на левой, затем на другой			
6	Поворотом на 180 выполнить разворот разным хватом			
7	Поклон судьям, уход с снаряда			

Бревно А

1. Речевая инструкция допустима.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость Элемента
1	Приветствие			
2	Стоя у снаряда, зашагаем			
3	И.П стоя руки в стороны, проход по бревну			
4	Соскок прыгивая двумя ногами			
5	Поклон судьям, уход с снаряда			

Бревно В

1. Речевая инструкция допустима.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость Элемента
1	Приветствие			
2	Стоя лицом к бревну, запрыгивая упор, поочередно ставя ноги, упор присев			
3	И.П стоя руки в стороны			
4	Поворот на 90 Пройдя по бревну соскок			
5	Поклон судьям, уход с снаряда			

Бревно В

1. Речевая инструкция допустима.

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость Элемента
1	Приветствие			
2				
3	ИП ст.оя руки в стороны			
4	Поворот на 90 Пройдя по бревну соскок			
5	Поклон судьям, уход с снаряда			

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость Элемента
1	Приветствие			
2				
3				
4				
5				