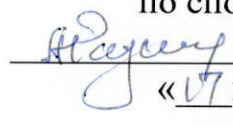


«УТВЕРЖДАЮ»

Главный тренер
сборных команд России
по спортивной гимнастике

 А.Ф. Родионенко
«17» сентября 2018 г.

**I разряд (девушки 10-11 лет, Олимпийские Надежды)
обязательная программа на 2018 год.**

Опорный прыжок:

№	Содержание	Судейские сбавки за ошибки исполнения производятся согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике
1	Переворот вперед	
2	Переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) и сальто назад в группировке (Цукахара)	

Брусья р/в:

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1	И.п.: стоя лицом к н/ж, с прыжка вис углом подъем разгибом, отмах в стойку на руках	0°-10° 11°-30° 31°-45° ниже 45°	-без сбавки -0,1 -0,3 -0,5
2	Оборот назад не касаясь в стойку на руках (группа «С»)		Согласно правилам
3	Оборот назад в упоре стоя согнувшись	Элемент выполняется с прямыми ногами	Согласно правилам
4	Прыжок с н/ж в вис на в/ж		
5	Подъем разгибом, отмах в стойку на руках	0°-10° 11°-30° 31°-45° ниже 45°	-без сбавки -0,1 -0,3 -0,5
6	Большой оборот назад с поочередным перехватом рук в хват сверху («солнжировка»)		Согласно правилам

7	Большой оборот назад с поочередным перехватом рук в хват сверху («солнжировка»)		Согласно правилам
8	Большой оборот назад		Согласно правилам
9	Соскок: сальто назад прямым телом		Согласно правилам

Бревно:

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1	Стойка силой, согнувшись, прямыми руками, ноги врозь (спичаг) Стойка на руках, ноги продольно до положения шпагата		Согласно правилам
2	Медленный переворот вперед в стойку на одной ноге	Удержание ноги параллельно бревну (горизонтально)	-без сбавки
3	Переворот боком с поворотом на 90^0 (колесо), руки вперед, ноги вместе		Согласно правилам
4	Сальто назад в группировке		Согласно правилам
5	Прыжковая связка: прыжок шагом в шпагат, прыжок прогнувшись, прыжок «сисон»		Согласно правилам
7	Поворот на 180^0 на одной ноге, вторая вперед на уровне горизонтали (в остановку)	Нога на уровне горизонтали Ниже уровня горизонтали Поворот закончен на двух ногах	-без сбавки -0,1 -0,3
8	Поворот на 360^0	Поворот закончен на одной ноге Ранняя постановка ноги Недоворот 10^0 45^0 90^0	-без сбавки -0,1 -0,1 -0,3 -0,5

9	Медленный переворот назад, ноги продольно до положения шпагата Приставляя ногу, фляк в равновесие («арабеск»)	Удержание стойки Недостаточное удержание Недостаточный шпагат Разделение связки между переворотом и фляком	-без сбавки -0,1 -0,1-0,3 -0,5
10	Фляк назад на две ноги	Окончание фляка - руки параллельно бревну	-без сбавки
11	Соскок: Рондат, сальто назад в группировке	Отсутствие группировки Нет касания голени руками	-0,1 -0,5

Вольные упражнения:

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1	Акробатическое соединения: а) переворот вперед с поворотом на 180 ⁰ (рондат) б) одно темповое сальто назад в) два фляка г) сальто назад в группировке	Недостаточно плотная группировка Без группировки, нет касания голени	Согласно правилам -0,1 -0,5
2	Акробатическое соединение: а) темповой переворот вперед на две ноги б) сальто вперед		Согласно правилам
3	Акробатическое соединение: а) рондат б) фляк в) сальто назад прямым телом		Согласно правилам
4	Акробатическое соединение: а) рондат		Согласно правилам

	б) фляк в) сальто назад в группировке с раскрытием	Недостаточно плотная группировка Без группировки, нет касания голени Раскрытие на уровне горизонтали	-0,1 -0,5 -0,1
5	Кувырок в стойку на руках с поворотом на 360 ⁰ (держать)	Выполнение поворота плечом назад двумя переступаниями рук За каждое дополнительное переступание Окончание поворота в стойке на руках ноги вместе (держать 1 сек.)	-без сбавки -0,1 -без сбавки
6	Медленный переворот назад в стойку ноги в продольном шпагате, продев в шпагат (показать три шпагата)	Повороты в шпагате разрешается выполнять с дополнительной опорой одной рукой	Согласно правилам
7	Прыжок со сменой ног в шпагат		Согласно правилам
8	Поворот на одной ноге на 360 ⁰ , другая согнутая и прижата носком к колену опорной ноги, руки в сторону		Согласно правилам
9	Прыжковая связка: а) прыжок махом одной (вперед), толчком другой б) прыжок со сменой прямых ног спереди в) «фуэте»		Согласно правилам

II разряд (девушки)
обязательная программа на 2018 год.

Опорный прыжок:

№	Содержание	Судейские сбавки за ошибки исполнения производятся согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике
1	Переворот вперед	

Брусья р/в:

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1	И.п.: стоя лицом к н/ж, с прыжка вис углом, подъем разгибом, отмах в стойку на руках	0°-10° 11°-30° 31°-45° ниже 45°	-без сбавки -0,1 -0,3 -0,5
2	Оборот назад не касаясь	60° 45° горизонтально	Согласно правилам -без сбавки -0,1 -0,3
3	Оборот назад в упоре стоя согнувшись	Элемент выполняется с прямыми ногами	Согласно правилам
4	Прыжок с н/ж в вис на в/ж		
5	Подъем разгибом, отмах в стойку на руках	0°-10° 11°-30° 31°-45° ниже 45°	-без сбавки -0,1 -0,3 -0,5
6	Два больших оборота назад		Согласно правилам
7	Соскок: сальто назад прогнувшись		Согласно правилам

Бревно:

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1	Связка: а) медленный переворот назад б) фляк	Разделение связки между переворотом и фляком	-0,3
2	Медленный переворот вперед на одну с удержанием другой	Переворот закончен на двух ногах	-0,3
3	Поворот на одной ноге на 360^0	Свободная нога согнута, носок касается колена	Согласно правилам
4	Прыжок в шпагат (любой)	Угол разведения 180^0	Согласно правилам
5	Соскок: а) переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) б) сальто назад в группировке		Согласно правилам

Вольные упражнения:

№	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1	Акробатическая связка: а) переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) б) фляк в) темповое сальто г) фляк д) сальто назад в группировке («окрошка»)		Согласно правилам
2	Акробатическая связка: а) переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) б) фляк		Согласно правилам

	в) сальто назад прогнувшись		
3	Акробатическая связка: а) темповой переворот вперед на одну ногу б) темповой переворот вперед на две		Согласно правилам
4	Серия из двух гимнастических прыжков, один из которых с разведением ног в шпагат		Согласно правилам
5	Поворот на одной ноге на 360° (любой)		Согласно правилам

Обязательная программа:

Общие требования:

Обязательная программа судится из исходной оценки 10,06.

Пропуск элемента – сбавка 0,56. + стоимость элемента.

Прыжок:

- разрешается прыгать два одинаковых прыжка, в зачет идет лучшая оценка.

Произвольная программа:

- разрешается прыгать два одинаковых прыжка, в зачет идет лучшая оценка;
- выход в финал по полусумме двух дней соревнований (обязательная + произвольная);
- в финальных соревнованиях разрешается прыгать два одинаковых прыжка, окончательная оценка - полусумма двух прыжков.

Брусья, бревно, вольные упражнения:

- оцениваются 8 элементов без специальных требований.