



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ



Открытый турнир

«Лига Гимнастики»

Обязательная программа I-юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. Если спортсмен не выполняет требование к элементу (обозначить - 1сек.), производится сбавка - **0.3 балла**.
2. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка - **0.5 балла**.



Вольные упражнения.

1. Упражнение составляется в произвольном порядке, добавляя элементы хореографии.
2. Элемент №7 выполняется с захватом голени руками; если спортсмен не выполняет требования производится сбавка - **0.5 балла**.
3. За превышение количества шагов в разбеге сбавка - **0,3 балла**.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.	
	С небольшого разбега (2-4 шага), переворот вперёд на одну, переворот вперёд на две, отскок вверх	1.0+1.5
	С небольшого разбега (2-4 шага), рондат, фляк, отскок вверх, с прямыми ногами	0.5+1.0+0.5
	Шпагат (любой 2 сек.)	1.0
	Силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (из любого И.П., 2сек.)	1.0
	Равновесие (любое 2 сек.)	1.0
	Хореографический прыжок (любой)	0.5
	С небольшого разбега (2-4 шага), сальто вперёд в группировке.	2.0
	Итого:	10.0

4.



Конь-махи.

Комбинация выполняется на грибке.

1. Для выполнения комбинации используется гимнастический грибок на ножке.
2. Комбинация может быть развёрнута зеркально, если спортсмен выполняет круги вправо.
3. Допускается не более 2-х падений. После третьего падения комбинация прекращается и оценивается сделанная её часть.
4. Требование к выполнению кругов: тело гимнаста прямое - *без сбавок*

$0 > 30^\circ$ - *0.1 балла*

свыше 30° - *0.3 балла*.

Сбавка производится за каждый круг.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- упор стоя, руки на грибке	
	10 кругов	Каждый круг - 0.9
	Перемахом вперёд и толчком правой соскок встать правым боком к грибку.	1.0
	Итого:	10.0



Кольца.

1. При выполнении силового элемента махом - *сбавка 0.3 балла*.
2. Элемент №4 - при выполнении без разгиба - *0.5 балла*.
3. Требование к выполнению махов: выше горизонтали - *без сбавок*
 $\text{горизонталь} > - 15^\circ$ - *0.1 балла*
 $-16^\circ > - 30^\circ$ - *0.3 балла*
ниже -31° - *0.5 и не считать*.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис	
	Силой, вкрут в вис сзади	1.5

Силой, сгибаясь, вис согнувшись (обозначить)	1.0
Разгибаясь вверх, махом назад выкрут вперёд, мах назад	2.0+0.5
Махом вперёд через вис согнувшись, разгибаясь выкрут назад	2.0
Мах вперёд, мах назад	0.5+0.5
Махом вперёд через выкрут назад прямым телом соскок.	2.0
Итого:	10.0



Опорный прыжок.

Опорный прыжок выполняется **с одного моста.**

Высота кубов **-90см.**

Упражнение	Стоимость «D», бал- лы
Переворот вперёд.	10.0



Брусья.

1. Упражнение выполняется на низких брусьях.
2. Элемент №2 и №6 - при выполнении этих элементов: 45° и выше - **без сбавок**
44° > 15° - **0.3 балла**
14° > горизонталь - **0.5 балла**
ниже горизонтали - **не считать.**
3. Элемент №5 – тело прямое; горизонталь и выше - **без сбавок**
горизонталь > -30° - **0.1 балла**
31° и ниже - **0.3 балла.**
4. Требование к выполнению соскока: 30° и выше - **без сбавок**
29° > горизонталь - **0.3 балла**
ниже горизонтали - **0.5 балла.**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- стоя в жердях поперёк	
	С прыжка вис согнувшись, мах вперёд с небольшим разгибанием вверх, махом назад подъём разгибом в упор	0.5+0.5+1.5
	Мах назад	1.0
	Махом вперёд угол (2сек.)	1.0
	Стойка силой (любая, обозначить)	2.0
	Мах вперёд	0.5
	Мах назад	1.0
	Махом вперёд соскок с поворотом на 180° через жердь на левой (правой) руке.	2.0
	Итого:	10.0



Перекладина.

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине.

- Элемент №4 – при выполнении этого элемента выше 60° - *без сбавки*
59° > 45° - *0.1 балла*
44° > 30° - *0.3 балла*
29° > горизонталь - *0.5 балла*
ниже горизонтали - *не считать.*
- Элемент №1, 2 исполнять с прямыми руками - *без сбавок.*
- Требование к выполнению соскока: горизонталь и выше - *без сбавок*
горизонталь > -30° - *0.3 балла*
31° и ниже - *0.5 балла.*

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис	
	Поднимая прямые ноги спереди - броском мах назад, броском мах вперёд, броском мах назад	0.5+0.5+0.5
	Поднимая прямые ноги спереди высокий мах дугой, мах назад	1.5
	Махом вперёд подъём разгибом	1.5+0.5

Отмах	1.5
Оборот назад в упоре	2.0
Спад мах дугой, махом назад соскок прогнувшись	1.5
Итого:	10.0

«Утверждено»

Федерация спортивной гимнастики России

