ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ

Открытый турнир

«Лига Гимнастики»

1 юношеский спортивный разряд

Опорный прыжок

Переворот через горку матов 100 см или стол 105 см. Выполнять с одного моста.

Разновысокие брусья

Упражнение выполняется на низкой жерди.

Отмах ноги врозь – 0,5 балла

И.П. – стоя лицом к брусьям

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
1	С прыжка вис углом, подъём разгибом — отмах	Полное выпрямление тела в висе перед выполнением подъёма разгибом	Недостаточное выпрямление тела — 0,1 Отмах на уровне горизонтали и выше - без сбавок. Отмах ниже уровня горизонтали — 0,3.
2	Вис углом — подъём двумя в упор сзади	Полное выпрямление тела в висе перед выполнением подъёма двумя.	Недостаточное выпрямление тела перед подъёмом двумя — 0,1 Прогибание тела, при выполнении подъёма двумя - 0,5.
3	Переставляя руку, в хват снизу, поворот в упор	Поворот выполнять на прямой руке.	
4	Отмах	В конце отмаха туловище прямая линия.	Выше горизонтали – без сбавки; На уровне горизонтали – 0,1; Ниже горизонтали - 0,3. Отсутствие прямой линии туловища в конце отмаха -0,3.
5	Оборот назад в упор		
6	Через вис согнувшись - соскок дугой		

Бревно

(1 юношеский спортивный разряд)

1. Составляется произвольно из представленных элементов.
2. Выполнять не менее 2 линий. При выполнении менее 2 линий - 0,5 балла.

И.П. – стоя продольно к бревну.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
1	Наскок в упор, силой, разводя ноги, с прямыми руками, шпагат продольно с опорой руками		
2	Кувырок вперёд, в положение лёжа на спине согнувшись ноги вертикально, руками держаться за бревно		
3	Любой медленный переворот		
4	Поворот 180^0 на двух ногах	Поворот выполнять на полупальцах	Выполнение поворота на всей стопе - 0.3
5	Любое равновесие с прямой ногой (выше 45^0 от горизонтали)		Выше 45^0 от горизонтали — без сбавок. От горизонтали до 45^0 - 0,3; ниже горизонтали - 0,5.
6	Прыжок хореографический, любой из таблицы		
7	Прыжок прогнувшись	Выполнять с махом рук вверх	
8	Шаги голопа, поочерёдно правая/левая спереди	Не менее 2 шагов каждой ногой спереди	
9	Соскок: рондат.		

Вольные упражнения

(1 юношеский спортивный разряд)

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
1	С подскока или с разбега рондат - фляк - отскок вверх в доскок	Доскок фиксировать 1 сек.	Отсутствие доскока – 0,3.
2	С 2-3 шагов разбега темповой переворот на две	Выраженная фаза полёта после толчка с рук	Превышение количества шагов - 0,1. Слабо выраженная фаза отталкивания с рук - 0,3.
3	Кувырок вперёд в присед - подъём разгибом с головы	При выполнении кувырка вперёд, ноги после отталкивания – прямые	
4	Кувырок назад с прямыми руками в упор лёжа - толчком ног продеть прямые ноги в сед		Удар ногами об ковёр при выполнении продева - 0,3.
5	С разбега наскок на две – толчком двух ног прыжок вверх с группировкой	При выполнении группировки захват голени руками	Отсутствие захвата голени руками – 0,3.
6	С шага прыжок в стойке на руках, встать в стойку на руках (обозначить) - кувырок вперёд, встать с прямыми ногами		
7	Любой поворот на одной ноге на 180		
8	Любой хореографический прыжок из таблицы		
9	Шпагат любой		

«Утверждено»

Федерация спортивной гимнастики России