ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ

Открытый турнир

«Лига Гимнастики»

Обязательная программа II-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. Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра и без учёта времени.
2. Элемент №3 – при выполнении элемента через сед с согнутыми ногами производится сбавка – ***0.3 балла.***
3. Элемент №5 выполняется с захватом голени руками; если спортсмен не выполняет требования - **элемент не засчитывается.**
4. Элемент №10 – при выполнении элемента без прохождения стойки **элемент не засчитывается** и производится сбавка - ***0.5 балла.***
5. За превышение количества шагов в разбеге сбавка - ***0,3 балла.***

№	Упражнение	Стоимость «D», **баллы**
	И.П.- О.С.	
	С шага переворот боком (*колесо*)	1.0
	Переворот боком (*колесо*) с поворотом на 90° (приставляя ногу)	1.0
	Через сед с прямыми ногами и кувырок назад в упор присев, встать в И.П.	1.0
	Равновесие (любое) (2 сек.)	1.0
	С небольшого разбега (2-4 шага), толчком двумя прыжок вверх с группировкой	1.0

	Падение вперёд в упор лёжа на согнутые руки, шпагат (любой)	1.0
	Из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить)	0.5
	Упор присев, стойка на голове (2 сек.)	1.0
	Опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног	0.5
	Разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперёд в упор присев	1.0
	Прыжок вверх с поворотом на 360°.	1.0
	Итого:	10.0

Конь-махи.

Комбинация может быть развёрнута зеркально.

№	Упражнение	Стоимость «D»,**баллы**
	И.П.- О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках	
	Наскок в упор (обозначить), мах правой, мах левой	0.5+0.5+0.5
	Мах правой, перемах левой вперёд	0.5+1.0
	Мах вправо, мах влево	0.5+0.5
	Мах вправо с перемахом правой вперёд в упор сзади	1.0
	Перемах левой назад	1.0
	Мах вправо, мах влево	0.5+0.5
	Перемах правой назад в упор	1.0
	Перемах левой вперёд	1.0
	Перемахом правой вперёд соскок с поворотом на 90°.	1.0
	Итого:	10,0

Кольца.

1. При выполнении силового элемента махом **- сбавка *0.3 балла.***
2. Элементы в пункте №7 выполняются -15°> до горизонтали – ***без сбавок***
   -16°> -30° - ***0.1 балла***
   -31°> -45° **- *0.3 балла***

-46°> и ниже - ***0.5 балла.***

№	Упражнение	Стоимость «D»,**баллы**
	И.П.- вис	
	Из виса силой вис согнувшись (2 сек.)	1.5
	Силой опуститься в вис сзади (обозначить)	1.0
	Силой, сгибаясь, вис согнувшись (обозначить)	1.5
	Вис прогнувшись (2сек.)	1.0
	Махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.)	1.5
	Мах назад, мах вперёд, мах назад	0.5+0.5+0.5
	Махом вперёд через выкрут назад прямым телом соскок.	2.0
	Итого:	10.0

Опорный прыжок.

Высота кубов -60см.

1. Если спортсмен совершает падение в элементе №1- ему разрешается выполнить элемент №2.
2. Элемент №1 выполненный в стойку – ***без сбавок***

   стойка > 60° - ***0.3 балла***

   59° > 45° - ***0.5 балла***

   44° > ниже – ***1.0.***
3. После выполнения элемента №1 спортсмену разрешается подойти к краю кубов и затем выполнить элемент №2.
4. Элемент №2 – если элемент выполняется из другого И.П. - ***элемент не засчитывается.***

№	Упражнение	Стоимость «D»,**баллы**
	С разбега, с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы, опуститься в упор присев.	7.0
	Из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления.	3.0
	Итого:	10.0

Брусья.

Упражнение выполняется на низких брусьях.

1. Положение ног на махе назад: горизонталь - ***без сбавок***
   горизонталь > 15° - ***0.3 балла***
   16° > 30° - ***0.5 балла***
   ниже 31° - ***не считать.***
2. Элемент №6 выполняется: таз -15°> до горизонтали – ***без сбавок***
   -16°> -30° - ***0.1 балла***
   -31°> и ниже - ***0.3 балла.***
3. При выполнении соскока тело выше 45° - ***без сбавок***
   45°> горизонталь - ***0.5 балла***
   ниже горизонтали - ***1.0 балл.***

№	Упражнение	Стоимость «D»,**баллы**
	И.П.- стоя в жердях поперёк	
	С наскока упор углом (2 сек.)	1.0
	Разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)	1.0
	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперёд, силой, соединяя ноги сзади, мах вперёд	1.5
	Мах назад, махом вперёд, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)	1.0+1.0
	Сед ноги врозь(обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад	0.5+1.0
	Мах вперёд	1.0
	Махом назад соскок, прогнувшись с переходом на одну жердь.	2.0
	Итого:	10.0

Перекладина.

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине.

1. Элемент №2 – при выполнении этого элемента без броска **– *сбавка 0.5 балла.***
2. Элемент №3 – при выполнении этого элемента выше 45°- ***без сбавок***
   44° > 30° - ***0.1 балла***
   29° > горизонталь - ***0.3 балла***
   ниже горизонтали - ***0.5 балла.***
3. При выполнении соскока таз гимнаста выше перекладины - ***без сбавок***
   на уровне перекладины - ***0.1 балла***
   ниже уровня перекладины - ***0.3 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
	Махом вперёд подъём переворотом в упор	2.0
	Отмах	2.0
	Оборот назад в упоре	2.0
	Соскок дугой прямым телом.	2.5
	Итого:	10.0

«Утверждено»

Федерация спортивной гимнастики России