



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ

Открытый турнир «Лига Гимнастики»



Обязательная программа II-юношеского разряда

Опорный прыжок

С разбега наскок на мостик – прыжок вверх, с прямыми ногами, встать на горку матов 80 см.

Разновысокие брусья

Упражнение выполняется на низкой жерди.

1. Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице.
2. Добавление дополнительного элемента — 0,3 балла.
3. Отмах ноги врозь - 0,3 балла.

И.П. – вис на нижней жерди

№ п/ п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
1.	Размахивания изгибами («лодочки», не менее 2 раза в каждую сторону)		
1	Подъём переворотом в упор	Выполнять в темп на изгибе вперёд.	Значительное применение силы – 0,5
2	Оборот назад в упор	Тело прямое	Сгибание туловища до 15° включительно – 0,1 16° - 45° – 0,3 больше 45° – 0,5
3	Два отмаха в упоре.	В конце отмаха туловище прямая линия.	Выше или на уровне горизонтали – без сбавки; Ниже горизонтали – 0,3 Отсутствие прямой линии туловища в конце отмаха - 0,3.
4	Третьим отмахом, отталкиваясь руками соскок.	В конце отмаха туловище прямая линия.	Выше или на уровне горизонтали – без сбавки; Ниже горизонтали – 0,3 Отсутствие прямой линии туловища в конце отмаха - 0,3.

Бревно

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 любой		
2	Из любого положения кувырок назад		
3	Любой прыжок		
4	4 шага на носках, руки в сторону		
5	Шаги «Цапелька», через поднимание прямой ноги с последующим сгибанием и касанием носка колена	Не менее 2 шага каждой ногой.	
6	Поворот на ногах на 180°		
7	Любое равновесие с прямой ногой (2 сек.)	Нога на уровне или выше горизонтали	Нога ниже горизонтали – 0,3
8	Переворот боком с поворотом («колесо» с поворотом)	Выполнять через выпад	
9	Соскок рондатом		

Вольные упражнения

И.п. – основная стойка.

№ п/ п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
	Дугами вперёд, руки вверх - шаг стойка на руках (обозначить) – кувырок вперёд в группировке	При выполнении группировки захват голени руками	Отсутствие захвата голени руками – 0,3.

	Кувырок вперёд в группировке	При выполнении группировки захват голени руками	Отсутствие захвата голени руками – 0,3.
	Медленный переворот назад с одной ноги, встать по одной.		
	С подскока рондат - отскок вверх в доскок	Доскок фиксировать 1 сек.	Отсутствие доскока – 0,3.
	Кувырок назад с прямыми руками в упор присев		
	С разбега наскок на две – прыжок вверх с махом рук снизу вверх, встать в доскок	Доскок фиксировать 1 сек.	Отсутствие маха руками – 0,3 Отсутствие доскока – 0,3.
	Любое равновесие с прямой ногой (2 сек.)	Нога выше горизонтали.	Ниже уровня горизонтали - 0,3
	Шпагат любой (2 сек.)		

«Утверждено»

Федерация спортивной гимнастики России

