



Открытый турнир «Лига Гимнастики»

Обязательная программа III - юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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



Вольные упражнения.

1. Комбинацию можно выполнять по прямой без учёта времени.
2. Отсутствие захвата руками голени, при исполнении кувырков вперёд - **элемент не засчитывается.**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С. по прямой в середине ковра	
	Кувырок вперёд в присед руки вперёд, кувырок вперёд в упор присев, встать в И.П.	0.5+0.5
	Падение в упор лёжа на согнутые руки с отведением ноги назад	0.5
	Соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади	0.5
	Сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)	1.5
	Мост (2 сек.)	1.5
	Стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперёд в упор присев	1.0
	Стойка на голове (2 сек.)	2.0
	Кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.	1.5+0.5
	Итого:	10.0



Конь-махи.

Комбинация может быть развёрнута зеркально.

Элементы № 4,5,7,8: постановку ног на тело коня разрешается выполнять махом.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- стоя лицом к коню продольно, руки на ручках	
	Наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперёд, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить)	1.0
	Сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)	1.0
	Сгибая правую ногу в колене, продевая вперёд, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)	0.5
	Поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом	1.0+0.5
	Поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом	1.0+0.5
	Сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить)	0.5
	Поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом	1.0+0.5
	Поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом	1.0+0.5
	Перемахом правой вперёд соскок встать левым боком к коню.	1.0
	Итого:	10,0



Кольца.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис.	
	Силой вис углом (2 сек.), разгибаясь - мах назад	1.5
	Мах вперёд, мах назад	0.5+0.5
	Махом вперёд вис согнувшись (2 сек.)	1.5
	Вис прогнувшись (2сек.)	1.0
	Мах назад, мах вперёд	1.0+1.0
	Мах назад, мах вперёд	1.0+1.0
	Махом назад соскок.	1.0
	Итого:	10.0



Опорный прыжок.

Высота кубов -60см.

1. Элемент №1 - при выполнении без фазы полёта прямым телом сбавка - **1.0 балл.**
2. Элемент №1 - при выполнении без обозначения И.П. (упор присев) сбавка - **0.5 балла.**
3. Если спортсмен совершает падение в элементе №1- ему разрешается выполнить элемент №2.
4. После выполнения элемента №1 спортсмену разрешается подойти к краю кубов и затем выполнить элемент №2.
5. Элемент №2 – если элемент выполняется из другого И.П. - **элемент не засчитывается.**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	С разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы.	5.0
	Из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления.	5.0
	Итого:	10.0



Брусья.

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительные средства для наскока.

Элементы № 3,4,5 - при выполнении этих элементов: выше жердей - **без сбавок**
на уровне жердей - **0.1 балла**
ниже жердей - **0.3 балла.**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- в середине брусьев	
	С наскока упор (2 сек.)	2.0
	Угол (2 сек.)	2.0
	Мах назад, мах вперёд	1.0+1.0
	Мах назад, мах вперёд	1.0+1.0
	Мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердей.	2.0
	Итого:	10.0



Перекладина.

1. При касании перекладины в элементах № 2 и 3 - **сбавка 0.5 балла.**
2. Элемент № 4 – при выполнении силой - **элемент не засчитывается.**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис	
	Из виса, угол (2 сек.)	1.5
	Силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.)	1.5
	Силой, сгибаясь, через вис согнувшись, опускаясь в вис, прогнуться (обозначить)	2.0+0.5
	Броском поднести носки к перекладине	1.0
	Броском мах назад, броском мах вперёд (лодочки)	2.0
	Броском мах назад, соскок.	1.5
	Итого:	10.0

«Утверждено»

Федерация спортивной гимнастики России

