



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ



Открытый турнир «Лига Гимнастики»

Обязательная программа III-юношеского разряда

Опорный прыжок

С разбега наскок на мостик – прыжок вверх с прямыми ногами, встать на горку матов 40 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. – стоя на кубике лицом к жерди.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
1	С прыжка подъём переворотом в упор		
3	Два отмаха в упоре		до 45° от нижней вертикали – без сбавок
4	Третьим отмахом, отталкиваясь руками соскок.		до 45° от нижней вертикали – без сбавок

Бревно

Составляется произвольно из представленных элементов.

И.П. – стоя продольно к бревну.

№ п/ п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
1	Наскок любой		
2	Два шага, руки в стороны		
3	Два приставных шага любым боком руки на поясе	Выполнять без подскока	
4	Присед на двух ногах, руки на поясе - два шага в приседе – встать руки в стороны		
5	Четыре шага на полупальцах, руки в стороны		
6	Соскок с конца бревна прыжок вверх прогнувшись, руки дугами снизу-вверх		

Вольные упражнения

№ п/ п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
1	Кувырок вперёд в группировке в упор присев	При выполнении группировки захват голени руками	Отсутствие захвата голени руками – 0,3.
2	Кувырок назад в группировке в упор присев		
3	Переворот боком (колесо)	Выполнять через присед	
4	«Мост»		

5	Прыжок вверх прогнувшись в доскок		
6	Стойка на лопатках (2 сек.)		
7	«Шпагат» любой (2 сек.)		
8	Наклон ноги вместе (2 сек.)		

«Утверждено»

Федерация спортивной гимнастики России

