ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ

Открытый турнир

«Лига Гимнастики»

Программа «Юный гимнаст»

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 - 2 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	
1	Кувырок вперёд в упор присев	2.0
2	Стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперёд в упор присев	2.0
3	Мост (2 сек.)	2.0
4	Сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)	2.0
5	Упор присев	1.0
6	Прыжок вверх прогнувшись	1.0
	Итого:	10.0

Конь-махи.

№	Упражнение	Стоимость «D»,**баллы**
	И.П.- стоя лицом к коню продольно, руки на ручках	
1	Наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперёд, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить)	1.0
2	Сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)	1.0
3	5 повторений (туда-обратно - одно повторение)	
4	Сгибая ноги в коленях, продевая вперёд - соскочить на ноги спиной к коню-махи.	
	Итого	10.0

Кольца.

№	Упражнение	Стоимость «D»,**баллы**
	И.П.- вис.	
1	Силой вис углом (2 сек.)	2.0
2	Разгибаясь вис пронувшись (2 сек.)	2.0
3	Сгибаясь вис согнувшись (2 сек.)	2.0
4	Опуститься в вис сзади (2 сек.)	2.0
5	Отпуская руки из виса сзади соскок	2.0
	Итого:	10.0

Опорный прыжок.

Высота кубов - 60см.

1. Элемент №1 - при выполнении без фазы полёта сбавка - ***0.5 балла.***
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**
1	С разбега, с одного моста, прыжок на живот в «лодочку) обозначить 2 сек.	5.0
2	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.

Элемент № 2 - при выполнении этих элементов: выше жердей - ***без сбавок;***
на уровне жердей - ***0.1 балла;***
ниже жердей - ***0.3 балла.***

Элемент №3 - при выполнении отжимания, сгибание рук:
больше 90 градусов - ***без сбавки;***
90 градусов - ***0,5 балла***;
меньше 90 градусов элемент ***не засчитывается.***

№	Упражнение	Стоимость «D»,**баллы**
	И.П.- в середине брусьев	
1	С наскока упор (2 сек.)	2.0
2	Угол (2 сек.)	2.0

3	Одно отжимание в упоре	2.0
4	Удержание в упоре (5 сек.)	2.0
5	Соскок встать между жердей.	2.0
	Итого:	10.0

Перекладина.

1. При выполнении элемента №1, ***ноги в горизонтальном положении - без сбавки***, отклонение от горизонтали в ***10 - 15 градусов сбавка 0.5 балла***, ниже ***горизонтали больше чем на 15 градусов - элемент не считается***.
2. Элемент № 3 – при выполнении подтягиваний - подбородок выше перекладины - ***без сбавки***, на уровне перекладины - ***сбавка 0,5 балла***, ниже перекладины ***элемент не засчитывается.***

№	Упражнение	Стоимость «D»,**баллы**
	И.П.- вис	
1	Из виса, угол (5 сек.)	3.0
2	Подтягивание до подбородка 3 повторения (подбородок выше перекладины)	2.0 + 2.0 + 2.0
3	И.П.- вис (2 сек.) отпустив руки - соскок	1.0
	Итого:	10.0

«Утверждено»

Федерация спортивной гимнастики России