

«УТВЕРЖДАЮ»
Вице-президент Федерации спортивной
гимнастики России

Никанорова В.А.
«16» сентя 2019 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований в рамках фестиваля «Лига Гимнастики»

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ФЕСТИВАЛЕ «ЛИГА ГИМНАСТИКИ»

С 23 по 25 августа в рамках фитнес-конвенции «Russian Fitness Fair» состоится уже второй по счету всероссийский фестиваль «Лига гимнастики», который организует Федерация спортивной гимнастики России совместно с Федерацией спортивной гимнастики города Москвы.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится с 23 по 25 августа 2019 года в международном выставочном центре «Крокус Экспо», павильон №3 зал №16, по адресу: ул. Международная 20.

3. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Соревнования являются «открытыми». К участию допускаются представители спортивных организаций и гимнастических клубов всех регионов России.

4. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В ЛИЧНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены прошедшие регистрацию на Фестиваль (см. пункт 10). Заявку на участие может подать как представитель организации или клуба, так и спортсмен лично.

Заявку (см. Приложение №1) необходимо отправить не позднее 16 августа 2019 года включительно на электронную почту **toprusgym@gmail.com**

5. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

5.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены прошедшие регистрацию на фестиваль (см. пункт 10). Состав команды от 3 до 5 человек, в зачет идут 3 лучшие оценки. Спортсмены участвующие в командных соревнованиях должны быть в единой спортивной форме. Спортсмены заявленные для участия в командных соревнованиях параллельно принимают участие в личных соревнованиях. Для участия в командных соревнованиях спортивная организация или клуб должны отправить заявку (см. Приложение №2) с составом команды по каждому из разрядов в котором желает принять участие на электронную почту **toprusgym@gmail.com**, не позднее **15 августа 2019 года включительно**, после чего сделать стартовый взнос в размере 12 000 (двенадцать тысяч) рублей за каждую команду-участницу не позднее **16 августа 2019 года включительно**.

5.2. В случае отказа Участника от участия согласно договору (Приложение №3 п.3.3) Организатор обязуется вернуть 100 (сто) процентов перечисленных денежных средств в течение 5 (пяти) банковских дней с даты получения письменного уведомления от Участника. В случае отказа Участника от участия менее чем за 5 (пять) календарных дней до даты начала Фестиваля, Организатор обязуется вернуть 50 (пятьдесят) процентов денежных средств Участнику в течение 5 (пяти) банковских дней после получения письменного уведомления от Участника.

5.3. В случае отмены проведения Фестиваля Организатором, последний обязуется вернуть Участнику 100 (сто) процентов денежных средств в течение 5 (пяти) банковских дней с предполагаемой даты начала турнира.

5.4. В случае нарушения Участником сроков оплаты более чем на 5 (пять) банковских дней, Участник обязан уплатить «Организатору» пени в размере 1 (одного) процента от суммы общей стоимости участия согласно договору (Приложение №3 п.3.1) за каждый день просрочки.

6.

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ ПАРТНЕРОВ

6.1. Для участия в качестве Партнера организация должна отправить подписанный скан договора (Приложение №4) на электронную почту **toprusgym@gmail.com**, не позднее **15 августа 2019 года включительно**.

Партнер оплачивает партнерский взнос в размере, 30 000 (тридцать тысяч) рублей **не позднее 16 августа 2019 года включительно**.

6.2. Партнер имеет право отказаться от участия в Фестивале, предварительно письменно уведомив об этом Организатора, но не позднее, чем за 5 (пять) календарных дней до даты начала турнира.

6.3. В случае отказа Партнера от участия согласно договору (Приложение №4 п.3.4) Организатор обязуется вернуть 100 (сто) процентов перечисленных денежных средств в течение 5 (пяти) банковских дней с даты получения письменного уведомления от Партнера. В случае отказа Партнера от участия менее чем за 10 (десять) календарных дней до даты начала Фестиваля, Организатор обязуется вернуть 50 (пятьдесят) процентов денежных средств Партнеру в течение 5 (пяти) банковских дней после получения письменного уведомления от Партнера.

6.4. В случае отмены проведения Фестиваля Организатором, последний обязуется вернуть Партнеру 100 (сто) процентов денежных средств в течение 5 (пяти) банковских дней с предполагаемой даты начала Фестиваля.

6.5. В случае нарушения Партнером сроков оплаты более чем на 5 (пять) банковских дней, Партнер обязан уплатить «Организатору» пени в размере 1 (одного) процента от суммы общей стоимости участия согласно договору (Приложение №4 п.3.1.) за каждый день просрочки.

7.

РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ

Разряд	Год рождения		Дата соревнований	Время соревнований	
				Мальчики	Девочки
	Мальчики	Девочки			
Юный гимнаст	2013 г.р и младше.	2014 г.р и младше.	25 августа	10:30	10:30
III юн.р.	2011 г.р. и младше	2013 г.р. И младше	24 августа	11:00	11:00
II юн.р.	2010 г.р. и младше	2011 г.р. и младше	24 августа	11:00	11:00
I юн.р.	2009-2010 г.р.	2010-2011 г.р.	24 августа	14:00	14:00

Соревнования лично-командные. Проводятся по программам 3, 2 и 1 юношеских разрядов, а также по программе «Юный гимнаст» (только личные соревнования) среди мальчиков (Приложение №5) и девочек (Приложение №6).

8. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Команда - победитель и призеры определяются по наибольшей сумме баллов в соответствии с правилами вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 февраля 2018 года №130. В случае равенства результатов, побеждает команда, набравшая большую сумму баллов за 5 лучших снарядов.

9. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Гимнасты, занявшие 1, 2, 3 места в личном первенстве в каждом разряде награждаются медалями, дипломами и специальными призами.

9.2. Победители и призеры командных соревнований награждаются медалями, дипломами и ценными призами, 50% от общей суммы стартовых взносов в каждом из разрядов выделяются на призовой фонд для команды победителя и призеров. Команда победитель (1 место) получает 55% от суммы призового фонда, команда занявшая 2 место получает 30% от суммы призового фонда, команда занявшая 3 место, получает 15% соответственно.

9.1. В случае подачи заявки в одном разряде, и отсутствия хотя бы одного конкурента, команда, заявившаяся на соревнования объявляется победителем и получает 100% вступительного взноса в качестве призового фонда.

10. РЕГИСТРАЦИЯ НА ФЕСТИВАЛЬ

Зарегистрироваться на Фестиваль может любой желающий на сайте fitness-convention.ru

11. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

По вопросам участия в Фестивале и спортивных соревнованиях

Email: toprusgym@gmail.com

Тел. 8-926-687-50-11

По вопросам участия компаний партнеров

Email: toprusgym@gmail.com

Тел. 8-926-594-95-62

Заявка
на участие в личных соревнованиях по спортивной гимнастике
Открытый турнир «Лига Гимнастики»

(название организации / клуба, город)

№	Фамилия, Имя спортсмена, город	Дата рождения	Разряд	ФИО Тренера	Виза врача	Номер билета при регистрации (17 цифр)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Заявка
на участие в соревнованиях по спортивной гимнастике
Открытый турнир «Лига Гимнастики»
от команды

« _____ »
(название организации / клуба, город)

№ п/п	Фамилия Имя	Год рожд.	Спорт. разряд	Ф.И.О. тренера	Город	Дата и виза врача	Номер билета
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							

Все спортсмены в количестве _____ человек прошли медицинский осмотр в надлежащем объеме.

Тренер команды _____

Руководитель команды _____

Подпись ф.и.о.

« _____ » _____ 20 ____ г.

Дата оформления заявки

ДОГОВОР № _____

на участие в мероприятии «Фестиваль «Лига Гимнастики»

г. Москва

«___»_____2019г.

Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной гимнастики России», именуемая в дальнейшем «Организатор», в лице Вице-президента Никаноровой Валентины Александровны, с одной стороны и _____, именуемое в дальнейшем «Участник», с другой стороны, заключили настоящий Договор о нижеследующем:

1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. По настоящему Договору Организатор осуществляет организацию, подготовку и проведение соревнований в рамках фестиваля «Лига Гимнастики» (далее – Фестиваль), проводимого в городе Красногорск, в международном выставочном центре «Крокус Экспо», павильон №3 зал №16, по адресу: ул. Международная 20, а Участник принимает участие в данном Фестивале и обязуется оплатить взнос за участие.

1.2. Организатор обязуется организовать и провести мероприятие согласно настоящему Договору лично или же с привлечением третьих лиц. В случае привлечения третьих лиц для исполнения договора Организатор обязан нести ответственность за их действия.

2. ОБЯЗАТЕЛЬСТВА СТОРОН

2.1. Организатор обязуется:

2.1.1. Провести в рамках фитнес-конвенции «Russian Fitness Fair» всероссийский фестиваль «Лига гимнастики» с 23 по 25 августа 2019 года, в соответствии с характером, условиями, местом и сроками проведения, приведенными в Положении о проведении Фестиваля по спортивной гимнастике.

2.1.2. Подготовить место проведения Фестиваля в установленные сроки.

2.1.3. Проинформировать участников о проводимом Фестивале.

2.1.4. Организовать работу судейских бригад.

2.2. Участник обязуется:

2.2.1. Обеспечить явку своих участников (Представителей), заявленных на участие в Фестивале.

2.2.2. Своевременно оплатить Организатору взнос за участие и проведения Фестиваля согласно п. 3.1 настоящего Договора.

2.2.3. Соблюдать все условия Положения о проведении Фестиваля и условий участия в нем.

3. УСЛОВИЯ ВЗАИМОРАСЧЕТОВ

3.1. Общая стоимость взноса за участие в командных соревнованиях в рамках Фестиваля «Лига Гимнастики» составляет 12 000-00 (Двенадцать тысяч) рублей (Без НДС), за каждую заявленную команду в своем разряде. Участник выплачивает путем перечисления денежных средств на расчетный счет Организатора полную стоимость взноса.

3.2. Участник имеет право отказаться от участия в Фестивале, предварительно письменно уведомив об этом Организатора, но не позднее, чем за 5 (пять) календарных дней до даты начала турнира.

3.3. В случае отказа Участника от участия Организатор обязуется вернуть 100 (сто) процентов перечисленных денежных средств в течение 5 (пяти) банковских дней с даты получения письменного уведомления от Участника. В случае отказа Участника от участия менее чем за 5 (пять) календарных дней до даты начала Фестиваля, Организатор обязуется вернуть 50 (пятьдесят) процентов денежных средств Участнику в течение 5 (пяти) банковских дней после получения письменного уведомления от Участника.

3.4. В случае отмены проведения Фестиваля Организатором последний обязуется вернуть Участнику 100 (сто) процентов денежных средств в течение 5 (пяти) банковских дней с предполагаемой даты начала турнира.

3.5. В случае нарушения Участником сроков оплаты более чем на 5 (пять) банковских дней, Участник обязан уплатить «Организатору» пени в размере 1 (одного) процента от суммы общей стоимости участия согласно п. 3.1. за каждый день просрочки.

4. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ И СДАЧИ РАБОТ

4.1. Организатор самостоятельно осуществляет подготовку и проведение Фестиваля и распределяет обязанности между своими сотрудниками и привлеченными третьими лицами.

5.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

5.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств по Договору стороны несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

5.2. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Договору, если это неисполнение вызвано обстоятельствами непреодолимой силы (стихийными бедствиями, войной, принятием соответствующих нормативных правовых актов), имеющие следствием ограничение способности Сторон выполнить обязательства по настоящему Договору.

5.3. Споры и разногласия по Договору разрешаются сторонами путем переговоров, в случае невозможности достижения соглашения спор передается на рассмотрение в суд г. Москвы.

6.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

6.1. Настоящий Договор вступает в силу с даты подписания и действует до окончания проведения Фестиваля, а в части взаиморасчетов – до полного расчета между сторонами.

6.2. Организатор имеет право вносить изменения в Положение о проведении Фестиваля, о чем обязан известить и предоставить соответствующие изменения в письменном виде Участнику в течение 2 (двух) банковских дней со дня их утверждения.

6.3. Все изменения и дополнения к настоящему Договору будут считаться действительными, если они совершены в письменной форме, подписаны и скреплены печатями сторон.

6.4. Договор считается расторгнутым с момента получения другой стороной письменного уведомления о расторжении Договора, в соответствии с п. 3.4 настоящего Договора.

6.5. Вопросы, не урегулированные настоящим Договором, разрешаются Организатором и Участником в соответствии с действующим законодательством.

6.6 Договор составлен в двух подлинных экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу, по одному для каждой стороны.

РЕКВИЗИТЫ И ПОДПИСИ СТОРОН:

«Организатор»:

**Общероссийская общественная
организация «Федерация
спортивной гимнастики России»**

ИНН 7704014161, КПП 770401001,
119270, г.Москва, Лужнецкая
набережная, дом 8.
Р/сч 40703810400180000013
Банк ВТБ (ПАО), г. Москва
к/сч 30101810700000000187
БИК 044525187
Код по ОКПО 05704651
ОГРН 1027700412640

«Участник»:

Вице-президент В.А.Никанорова

«___» _____ 2019 г.

М.П.

«___» _____ 2019 г.

М.П.

ПАРТНЕРСКИЙ ДОГОВОР
на участие в мероприятии «Фестиваль «Лига Гимнастики»

г. Москва

«___»_____2019г.

Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной гимнастики России», именуемая в дальнейшем «Организатор», в лице Вице-президента Никаноровой Валентины Александровны, действующего на основании доверенности от «17» февраля 2017 года, с одной стороны и _____, именуемое в дальнейшем «Партнер», с другой стороны, заключили настоящий Договор о нижеследующем:

1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

- 1.1. По настоящему Договору Организатор осуществляет организацию, подготовку и проведение соревнований в рамках фестиваля «Лига Гимнастики» (далее – Фестиваль), проводимого в городе Красногорск, в международном выставочном центре «Крокус Экспо», павильон №3 зал №16, по адресу: ул. Международная 20, а Партнер принимает участие в данном Фестивале и обязуется оплатить взнос за участие.
- 1.2. В целях содействия друг другу в решении уставных задач Стороны договорились предоставлять друг другу финансовую и техническую помощь в виде взносов за участие, обмен информацией, оборудования, участвовать в совместных практических проектах и других видах совместной деятельности, не противоречащих законодательству, на коммерческой основе.

2. ОБЯЗАТЕЛЬСТВА СТОРОН

- 2.1. Организатор обязуется:
- 2.2. Провести в рамках фитнес-конвенции «Russian Fitness Fair» всероссийский фестиваль «Лига гимнастики» с 23 по 25 августа 2019 года, в соответствии с характером, условиями, местом и сроками проведения, приведенными в Положении о проведении Фестиваля по спортивной гимнастике.
 - 2.2.1. Подготовить место проведения Фестиваля в установленные сроки.
 - 2.2.2. Проинформировать участников Фестиваля о Партнере, его деятельности и услугах/товарах.
 - 2.2.3. Организовать информирование участников Фестиваля представителями Партнера.
 - 2.2.4. Организатор обязуется оказать услуги по настоящему Договору лично или же с привлечением третьих лиц. В случае привлечения третьих лиц для

исполнения договора Организатор обязан нести ответственность за их действия.

2.3. Партнер обязуется:

2.3.1. Обеспечить явку своих Представителей, для участия в Фестивале.

2.3.2. Предоставить Организатору всю необходимую информацию о своей деятельности.

2.3.3. Своевременно оплатить Организатору взнос в участия и проведения Фестиваля согласно п. 3.1 настоящего Договора.

2.3.4. Соблюдать все условия Положения о проведении Фестиваля и условий участия в нем.

3. УСЛОВИЯ ВЗАИМОРАСЧЕТОВ

3.1. Взнос за участие в Фестивале составляет 30 000-00 (Тридцать тысяч) рублей, без НДС.

3.2. В случае необходимости получения дополнительных опций участия Партнером, стоимость взноса определяется путем переговоров и по соглашению сторон.

3.3. Партнер выплачивает путем перечисления денежных средств на расчетный счет Организатора полную стоимость взноса, в течении 3 (трех) банковских дней с момента подписания настоящего Договора.

3.4. Партнер имеет право отказаться от участия в Фестивале, предварительно письменно уведомив об этом Организатора, но не позднее, чем за 5 (пять) календарных дней до даты начала турнира.

3.5. В случае отказа Партнера от участия согласно п. 3.4 Организатор обязуется вернуть 100 (сто) процентов перечисленных денежных средств в течение 5 (пяти) банковских дней с даты получения письменного уведомления от Партнера. В случае отказа Партнера от участия менее чем за 5 (пять) календарных дней до даты начала Фестиваля, Организатор обязуется вернуть 50 (пятьдесят) процентов денежных средств Партнеру в течение 5 (пяти) банковских дней после получения письменного уведомления от Партнера.

3.6. В случае отмены проведения Фестиваля Организатором, последний обязуется вернуть Партнеру 100 (сто) процентов денежных средств в течение 5 (пяти) банковских дней с предполагаемой даты начала Фестиваля.

3.7. В случае нарушения Партнером сроков оплаты более чем на 5 (пять) банковских дней, Партнер обязан уплатить «Организатору» пени в размере 1 (одного) процента от суммы общей стоимости участия согласно п. 3.1. за каждый день просрочки.

4. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТ

4.1. Организатор самостоятельно осуществляет подготовку и проведение Фестиваля и распределяет обязанности между своими сотрудниками и привлеченными третьими лицами.

5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

5.1 За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств по Договору стороны несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерацией.

5.2. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Договору, если это неисполнение вызвано обстоятельствами непреодолимой силы (стихийными бедствиями, войной, принятием соответствующих нормативных правовых актов), имеющие следствием ограничение способности Сторон выполнить обязательства по настоящему Договору.

5.3. Споры и разногласия по Договору разрешаются сторонами путем переговоров, в случае невозможности достижения соглашения спор передается на рассмотрение в суд г. Москвы.

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

6.1. Настоящий Договор вступает в силу с даты подписания и действует до окончания проведения Фестиваля, а в части взаиморасчетов – до полного расчета между сторонами.

6.2. Организатор имеет право вносить изменения в Положение о проведении Фестиваля, о чем обязан известить и предоставить соответствующие изменения в письменном виде Партнеру в течение 2 (двух) банковских дней со дня их утверждения.

6.3. Все изменения и дополнения к настоящему Договору будут считаться действительными, если они совершены в письменной форме, подписаны и скреплены печатями сторон.

6.4. Договор считается расторгнутым с момента получения другой стороной письменного уведомления о расторжении Договора, в соответствии с п. 3.4 настоящего Договора.

6.5. Вопросы, не урегулированные настоящим Договором, разрешаются Организатором и Участником в соответствии с действующим законодательством.

6.6. Договор составлен в двух подлинных экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу, по одному для каждой стороны.

РЕКВИЗИТЫ И ПОДПИСИ СТОРОН:

«Организатор»:

«Партнер»:

**Общероссийская общественная
организация «Федерация
спортивной гимнастики России»**

ИНН 7704014161, КПП 770401001,
119270, г.Москва, Лужнецкая
набережная, дом 8.

Р/сч 40703810400180000013

Банк ВТБ (ПАО), г. Москва

К/СЧ 30101810700000000187

БИК 044525187

Код по ОКПО 05704651

ОГРН 1027700412640

В.А.Никанорова

М.П.

М.П.

Программа «Юный гимнаст»

(юноши)

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка - **0.5 балла.**

Если спортсмен не выполняет требование к элементу (обозначить - 2 сек.), производится сбавка - 0.3 балла.



Вольные упражнения.

Комбинацию можно выполнять по прямой без учёта времени.

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 вися сзади соскок	2.0
	Итого:	10.0



Опорный прыжок.

Высота кубов - 50 см.

Элемент №1 - при выполнении без фазы полёта сбавка - **0.5 балла.**

Элемент №1 - при выполнении без обозначения И.П. (упор присев) сбавка - **0.5 балла.**

Если спортсмен совершает падение в элементе №1- ему разрешается выполнить элемент №2.

После выполнения элемента №1 спортсмену разрешается подойти к краю кубов и затем выполнить элемент №2.

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.

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.

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

Обязательная программа III - юношеского разряда.

(юноши)

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка - **0.5 балла.**

Если спортсмен не выполняет требование к элементу (обозначить - 1 сек.), производится сбавка - 0.3 балла.



Вольные упражнения.

Комбинацию можно выполнять по прямой без учёта времени.

Отсутствие захвата руками голени, при исполнении кувырков вперёд - элемент не засчитывается.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	И.П.- О.С. по прямой в середине ковра	
2	Кувырок вперёд в присед руки вперёд, кувырок вперёд в упор присев, встать в И.П.	0.5+0.5
3	Падение в упор лёжа на согнутые руки с отведением ноги назад	0.5
4	Соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади	0.5
5	Сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)	1.5
6	Мост (2 сек.)	1.5
7	Стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперёд в упор присев	1.0
8	Стойка на голове (2 сек.)	2.0
9	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	
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	Сгибая правую ногу в колене, продевая вперёд, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)	0.5
4	Поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом	1.0+0.5
5	Поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом	1.0+0.5
6	Сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить)	0.5
7	Поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом	1.0+0.5
8	Поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом	1.0+0.5
9	Перемахом правой вперёд соскок встать левым боком к коню.	1.0
	Итого:	10,0



Кольца.

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



Опорный прыжок.

Высота кубов - 60см.

Элемент №1 - при выполнении без фазы полёта прямым телом сбавка - 1.0 балл.
 Элемент №1 - при выполнении без обозначения И.П. (упор присев) сбавка - 0.5 балла. Если спортсмен совершает падение в элементе №1- ему разрешается выполнить элемент №2.

После выполнения элемента №1 спортсмену разрешается подойти к краю кубов и затем выполнить элемент №2.

Элемент №2 – если элемент выполняется из другого И.П. - **элемент не засчитывается.**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	С разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы.	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.

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	
1	С наскока упор (2 сек.)	2.0
2	Угол (2 сек.)	2.0
3	Мах назад, мах вперёд	1.0+1.0
4	Мах назад, мах вперёд	1.0+1.0
5	Мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердей.	2.0
	Итого:	10.0



Перекладина.

При касании перекладины в элементах № 2 и 3 - *сбавка 0.5 балла.*

Элемент № 4 – при выполнении силой - *элемент не засчитывается.*

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

Обязательная программа II-юношеского разряда.

(юноши)

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

Если спортсмен не выполняет требование к элементу (**обозначить - 1сек.**), производится сбавка - **0.3 балла**.

За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка - **0.5 балла**.



Вольные упражнения.

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра и без учёта времени.

Элемент №3 – при выполнении элемента через сед с согнутыми ногами производится сбавка – ***0.3 балла***.

Элемент №5 выполняется с захватом голени руками; если спортсмен не выполняет требования - **элемент не засчитывается**.

Элемент №10 – при выполнении элемента без прохождения стойки **элемент не засчитывается** и производится сбавка - ***0.5 балла***.

За превышение количества шагов в разбеге сбавка - ***0,3 балла***.

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

6	Падение вперёд в упор лёжа на согнутые руки, шпагат (любой)	1.0
7	Из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить)	0.5
8	Упор присев, стойка на голове (2 сек.)	1.0
9	Опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног	0.5
10	Разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперёд в упор присев	1.0
11	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	
1	Наскок в упор (обозначить), мах правой, мах левой	0.5+0.5+0.5
2	Мах правой, перемах левой вперёд	0.5+1.0
3	Мах вправо, мах влево	0.5+0.5
4	Мах вправо с перемахом правой вперёд в упор сзади	1.0
5	Перемах левой назад	1.0
6	Мах вправо, мах влево	0.5+0.5
7	Перемах правой назад в упор	1.0
8	Перемах левой вперёд	1.0
9	Перемахом правой вперёд соскок с поворотом на 90°.	1.0
	Итого:	10,0



Кольца.

При выполнении силового элемента махом - **сбавка 0.3 балла.**

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
1	И.П.- вис	
2	Из виса силой вис согнувшись (2 сек.)	1.5
3	Силой опуститься в вис сзади (обозначить)	1.0
4	Силой, сгибаясь, вис согнувшись (обозначить)	1.5
5	Вис прогнувшись (2сек.)	1.0
6	Махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.)	1.5
7	Мах назад, мах вперёд, мах назад	0.5+0.5+0.5
8	Махом вперёд через выкрут назад прямым телом соскок.	2.0
	Итого:	10.0



Опорный прыжок.

Высота кубов -60см.

Если спортсмен совершает падение в элементе №1 - ему разрешается выполнить элемент №2.

Элемент №1 выполненный в стойку – *без сбавок*

стойка $> 60^\circ$ - *0.3 балла*

$59^\circ > 45^\circ$ - *0.5 балла*

$44^\circ >$ ниже – *1.0. балл*

После выполнения элемента №1 спортсмену разрешается подойти к краю кубов и затем выполнить элемент №2.

Элемент №2 – если элемент выполняется из другого И.П. - *элемент не засчитывается.*

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



Брусья.

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Положение ног на махе назад: горизонталь - *без сбавок*

горизонталь $> 15^\circ$ - *0.3 балла*, $16^\circ > 30^\circ$ - *0.5 балла*, ниже 31° - *не считать*.

Элемент №6 выполняется: таз $-15^\circ >$ до горизонтали – *без сбавок*,

$-16^\circ > -30^\circ$ - *0.1 балла*, $-31^\circ >$ и ниже - *0.3 балла*

При выполнении соскока тело выше 45° - *без сбавок*, $45^\circ >$ горизонталь - *0.5 балла*, ниже горизонтали - *1.0 балл*.

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



Перекладина.

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине.

Элемент №2 – при выполнении этого элемента без броска – *сбавка 0.5 балла.*

Элемент №3 – при выполнении этого элемента выше 45° - *без сбавок*

$44^{\circ} > 30^{\circ}$ - *0.1 балла*

$29^{\circ} >$ горизонталь - *0.3 балла*

ниже горизонтали - *0.5 балла*

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	
1	Поднимая прямые ноги спереди - броском мах назад, броском мах вперед, броском мах назад	0.5+0.5+0.5
2	Махом вперед подъем переворотом в упор	2.0
3	Отмах	2.0
4	Оборот назад в упоре	2.0
5	Соскок дугой прямым телом.	2.5
	Итого:	10.0

Обязательная программа I-юношеского разряда.

(юноши)

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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



Вольные упражнения.

Упражнение составляется в произвольном порядке, добавляя элементы хореографии.

Элемент №7 выполняется с захватом голени руками; если спортсмен не выполняет требования производится сбавка - **0.5 балла**.

За превышение количества шагов в разбеге сбавка - **0,3 балла**.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.	
1	С небольшого разбега (2-4 шага), переворот вперёд на одну, переворот вперед на две, отскок вверх	1.0+1.5
2	С небольшого разбега (2-4 шага), рондат, фляк, отскок вверх, с прямыми ногами	0.5+1.0+0.5
3	Шпагат (любой 2 сек.)	1.0
4	Силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (из любого И.П., 2сек.)	1.0
5	Равновесие (любое 2 сек.)	1.0
6	Хореографический прыжок (любой)	0.5
7	С небольшого разбега (2-4 шага), сальто вперёд в группировке.	2.0
	Итого:	10.0



Конь-махи.

Комбинация выполняется **на грибке**.

Для выполнения комбинации используется гимнастический грибок на ножке.

Комбинация может быть развёрнута зеркально, если спортсмен выполняет круги вправо.

Допускается не более 2-х падений. После третьего падения комбинация прекращается и оценивается сделанная её часть.

Требование к выполнению кругов: тело гимнаста прямое - **без сбавок**

0 > 30° - **0.1 балла**

свыше 30° - **0.3 балла**

Сбавка производится за каждый круг.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- упор стоя, руки на грибке	
1	10 кругов	Каждый круг - 0.9
2	Перемахом вперёд и толчком правой соскок встать правым боком к грибку.	1.0
	Итого:	10.0



Кольца.

При выполнении силового элемента махом - **сбавка 0.3 балла.**

Элемент №4 - при выполнении без разгиба - **0.5 балла.**

Требование к выполнению махов: выше горизонтали - **без сбавок**

горизонталь $>$ - 15° - **0.1 балла**

$-16^\circ >$ - 30° - **0.3 балла**

ниже -31° - **0.5 и не считать.**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис	
1	Силой, вкрут в вис сзади	1.5
2	Силой, сгибаясь, вис согнувшись (обозначить)	1.0
3	Разгибаясь вверх, махом назад выкрут вперёд, мах назад	2.0+0.5
4	Махом вперёд через вис согнувшись, разгибаясь выкрут назад	2.0
5	Мах вперёд, мах назад	0.5+0.5
6	Махом вперёд через выкрут назад прямым телом соскок.	2.0
	Итого:	10.0



Опорный прыжок.

Опорный прыжок выполняется **с одного моста.**

Высота стола - **110 см.**

Упражнение	Стоимость «D», баллы
Переворот вперёд.	10.0



Брусья.

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Элемент №2 и №6 - при выполнении этих элементов: 45° и выше - *без сбавок*
44° > 15° - *0.3 балла*. 14° > горизонталь - *0.5 балл*, ниже горизонтали - *не считать*.

Элемент №5 – тело прямое; горизонталь и выше - *без сбавок*

горизонталь > -30° - *0.1 балла*

31° и ниже - *0.3 балла*

Требование к выполнению соскока: 30° и выше - *без сбавок*

29° > горизонталь - *0.3 балла*

ниже горизонтали - *0.5 балла*.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- стоя в жердях поперёк	
1	С прыжка вис согнувшись, мах вперёд с небольшим разгибанием вверх, махом назад подъём разгибом в упор	0.5+0.5+1.5
2	Мах назад	1.0
3	Махом вперёд угол (2сек.)	1.0
4	Стойка силой (любая, обозначить)	2.0
5	Мах вперёд	0.5
6	Мах назад	1.0
7	Махом вперёд соскок с поворотом на 180° через жердь на левой (правой) руке.	2.0
	Итого:	10.0



Перекладина.

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине.

Элемент №4 – при выполнении этого элемента выше 60° - *без сбавки*

59° > 45° - *0.1 балла*

44° > 30° - *0.3 балла*

29° > горизонталь - *0.5 балла*

ниже горизонтали - *не считать*

Элемент №1, 2 исполнять с прямыми руками - **без сбавок.**

Требование к выполнению соскока: горизонталь и выше - *без сбавок*

горизонталь > -30° - *0.3 балла*

31° и ниже - *0.5 балла*

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис	
1	Поднимая прямые ноги спереди - броском мах назад, броском мах вперед, броском мах назад	0.5+0.5+0.5
2	Поднимая прямые ноги спереди высокий мах дугой, мах назад	1.5
3	Махом вперед подъём разгибом	1.5+0.5
4	Отмах	1.5
5	Оборот назад в упоре	2.0
6	Спад мах дугой, махом назад соскок прогнувшись	1.5
	Итого:	10.0

**Программа «Юная гимнастка»
(девушки)**

Опорный прыжок

Высота кубов - 40 см.

Элемент №1 - при выполнении без фазы полёта сбавка - 0.5 балла.

Элемент №2 - при выполнении без обозначения И.П. (упор присев) сбавка - 0.5 балла.

Если спортсменка совершает падение в элементе №1 - ей разрешается выполнить элемент №2.

После выполнения элемента №1 спортсменке разрешается подойти к краю кубов и затем выполнить элемент №2.

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

Разновысокие брусья

Упражнение выполняется на низкой жерди.

1. Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице.

И.П. – Вис прямым телом

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	Вис прямым телом (2 сек.)	1.0
2	Сгибаясь продеть ноги в вис сзади (2 сек.)	2.0
3	Возвращение в И.П. вис прямым телом	2.0
4	Подъем переворотом	3.0
5	Пол оборота вперед в вис прямым телом,	1.0
6	Отпустив руки - соскок	1.0

Бревно

Составляется произвольно из представленных элементов.

И.П. – стоя продольно к бревну.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	Равновесие «ласточка»	2.0
2	Три вида различных шагов	2.0 + 2.0 + 2.0
3	Соскок с конца бревна прыжок вверх прогнувшись, руки дугами снизу-вверх	2.0

Вольные упражнения



№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	Любое равновесие	2.0
2	Кувырок вперед в группировке в упор присев	2.0
3	Стойка на лопатках (2 сек.)	2.0
4	«Мост»	3.0
5	Прыжок вверх прогнувшись	1.0

Обязательная программа III-юношеского разряда (девочки)



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.)		

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 «Цапелка», 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.
1	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.
2	Кувырок вперёд в группировке	При выполнении группировки захват голени руками	Отсутствие захвата голени руками – 0,3.
3	Медленный переворот назад с одной ноги, встать по одной.		
4	С подскока рондат - отскок вверх в доскок	Доскок фиксировать 1 сек.	Отсутствие доскока – 0,3.
5	Кувырок назад с прямыми руками в упор присев		
6	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.
7	Любое равновесие с прямой ногой (2 сек.)	Нога выше горизонтали.	Ниже уровня горизонтали - 0,3
8	Шпагат любой (2 сек.)		

1 юношеский спортивный разряд

Опорный прыжок

Переворот через горку матов 100 см или стол 105 см. Выполнять с одного моста.

Разновысокие брусья

Упражнение выполняется на низкой жерди.

Отмах ноги врозь – 0,5 балла

И.П. – стоя лицом к брусьям

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
1	С прыжка вис углом, подъём разгибом — отмах	Полное выпрямление тела в висе перед выполнением подъёма разгибом	Недостаточное выпрямление тела — 0,1 Отмах на уровне горизонтали и выше - без сбавок. Отмах ниже уровня горизонтали — 0,3.
2	Вис углом — подъём двумя в упор сзади	Полное выпрямление тела в висе перед выполнением подъёма двумя.	Недостаточное выпрямление тела перед подъёмом двумя — 0,1 Прогибание тела, при выполнении подъёма двумя - 0,5.
3	Переставляя руку, в хват снизу, поворот в упор	Поворот выполнять на прямой руке.	
4	Отмах	В конце отмаха туловище прямая линия.	Выше горизонтали – без сбавки; На уровне горизонтали – 0,1; Ниже горизонтали - 0,3. Отсутствие прямой линии туловища в конце отмаха -0,3.
5	Оборот назад в упор		
6	Через вис согнувшись - соскок дугой		

Бревно

(1 юношеский спортивный разряд)

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 в упор, силой, разводя ноги, с прямыми руками, шпагат продольно с опорой руками		
2	Кувырок вперёд, в положение лёжа на спине согнувшись ноги вертикально, руками держаться за бревно		
3	Любой медленный переворот		
4	Поворот 180° на двух ногах	Поворот выполнять на полупальцах	Выполнение поворота на всей стопе - 0,3
5	Любое равновесие с прямой ногой (выше 45° от горизонтали)		Выше 45° от горизонтали — без сбавок. От горизонтали до 45° - 0,3; ниже горизонтали - 0,5.
6	Прыжок хореографический, любой из таблицы		
7	Прыжок прогнувшись	Выполнять с махом рук вверх	
8	Шаги голопа, поочерёдно правая/левая спереди	Не менее 2 шагов каждой ногой спереди	
9	Соскок: рондат.		

Вольные упражнения
(1 юношеский спортивный разряд)

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.
1	С подскока или с разбега рондат - фляк - отскок вверх в доскок	Доскок фиксировать 1 сек.	Отсутствие доскока – 0,3.
2	С 2-3 шагов разбега темповой переворот на две	Выраженная фаза полёта после толчка с рук	Превышение количества шагов - 0,1. Слабо выраженная фаза отталкивания с рук - 0,3.
3	Кувырок вперёд в присед - подъём разгибом с головы	При выполнении кувырка вперёд, ноги после отталкивания – прямые	
4	Кувырок назад с прямыми руками в упор лёжа - толчком ног продеть прямые ноги в сед		Удар ногами об ковёр при выполнении продева - 0,3.
5	С разбега наскок на две – толчком двух ног прыжок вверх с группировкой	При выполнении группировки захват голени руками	Отсутствие захвата голени руками – 0,3.
6	С шага прыжок в стойке на руках, встать в стойку на руках (обозначить) - кувырок вперёд, встать с прямыми ногами		
7	Любой поворот на одной ноге на 180		
8	Любой хореографический прыжок из таблицы		
9	Шпагат любой		

