

УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта и туризма
Республики Беларусь
С.М.Ковальчук
« 1 » 04 2021

КРИТЕРИИ
отбора кандидатов для зачисления
в средние школы – училища олимпийского резерва
по гимнастике спортивной

СОГЛАСОВАНО
Общественная
организация
«Белорусская
ассоциация гимнастики»
А.В.Федоров
« 1 » 2021

СОГЛАСОВАНО
Заместитель Министра
спорта и туризма
Республики Беларусь
А.И.Барауля
« 1 » 2021

СОГЛАСОВАНО
Учреждение образования
«Республиканское
государственное училище
олимпийского резерва»
А.В.Власюк
« 1 » 2021

СОГЛАСОВАНО
Управление спорта
Министерства спорта и
туризма Республики
Беларусь

« 16 » 05 2021

СОГЛАСОВАНО
Учреждение
«Республиканский центр
олимпийской подготовки
по гимнастическим видам
спорта»

Степанова
« 1 » 2021

Минск, 2021

С.М.Ковальчук

**КРИТЕРИИ ОТБОРА КАНДИДАТОВ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
СРЕДНИЕ ШКОЛЫ – УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ГИМНАСТИКЕ СПОРТИВНОЙ**

1. Общие сведения, спортивные результаты и требования к спортивно-технической подготовке

Возраст, лет	Класс	Спортивный разряд	Спортивный результат (текущий), рейтинг (республиканский)	Требования к спортивно-технической подготовке	Базовая трудность упражнений произвольной программы (баллы)
10 – 11 лет	5	III – II (юноши, девушки)	Республиканские соревнования, внесенные в республиканский календарь (далее – РС) 1-6 место (многоборье); спартакиада ДЮСШ, Первенство республики Беларусь (далее – ПРБ) 1-6 место (многоборье)	Девушки: владение техникой упражнений гимнастического многоборья соответствияс требованиями II разряда обязательной программы (Приложение 1); Юноши: владение техникой упражнений гимнастического многоборья соответствияс требованиями III разряда обязательной программы (Приложение 3);	--
11 – 12 лет	6	II – I (юноши, девушки)	РС, 1 – 6 место (многоборье); спартакиада ДЮСШ, ПРБ, Республиканская спартакиада школьников 1-6 место (многоборье); 1-3 место (отдельные виды)	Девушки 12 лет: владение техникой упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями I разряда обязательной программы (Приложение 2); Юноши: владение техникой упражнений гимнастического многоборья соответствияс требованиями III разряда обязательной программы (Приложение 4);	--

12 – 13 лет	7	I – КМС (девушки)	спартакиада ДЮСШ, ПРБ, олимпийские дни молодежи Республики Беларусь (далее – ОДМ РБ), республиканская спартакиада школьников I-6 место (многоборье); I-3 место (отдельные виды); списочный состав НК	Девушки: владение техникой упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями I разряда обязательной программы (Приложение 2); Юноши: владение техникой упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями I разряда обязательной программы (Приложение 4);	оп. прыжок 3,2 – 3,6 брусья 3,5 – 4,0 бревно 4,0 – 4,5 в/упр. 3,7-4,2
13 – 14 лет	8	I – КМС (девушки, юниорки)	Кубок Республики Беларусь (далее – КРБ), спартакиада ДЮСШ, ПРБ, ОДМ РБ, Республиканская спартакиада школьников: I-6 место (многоборье); I-3 место (отдельные виды); списочный состав НК РБ	Юниорки 14 лет: владение программой КМС согласно международным правилам судейства FIG 2022-2024 (юниорки) со всеми требованиями к композиции.	оп. прыжок 3,6 – 3,8 брусья 3,7 – 4,2 бревно 4,4 – 4,7 в/упр. 4,2 – 4,5
14 – 15 лет	9	КМС (юниорки)	Спартакиада ДЮСШ, республиканская спартакиада школьников: I-3 место (многоборье, отдельные виды); КРБ, Чемпионат Республики Беларусь (далее – ЧРБ) I-6 место (многоборье, отдельные виды); списочный состав НК РБ	Юноши, юниоры: владение техникой упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями I разряда обязательной программы (Приложение 5); Юниорки: владение программой КМС согласно международным правилам судейства FIG 2022-2024 (юниорки) со всеми требованиями к композиции	в/упр. 3,3 – 3,8 конь-махи 3,3 – 3,8 кольца 2,8 – 3,3 оп.прыжок 2,4 – 2,8 брусья 3,0 – 3,5 перекладина 2,8 – 3,3 оп. прыжок 3,8 – 4,0 брусья 4,0 – 4,4 бревно 4,5 – 4,8 в/упр. 4,4 – 4,7
		I – КМС (юниоры)		Юниоры: владение техникой упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями I разряда обязательной программы	в/упр. 3,6 – 4,0 конь-махи 3,6 – 4,0 кольца 3,1 – 3,5 оп.прыжок 2,8 – 3,2 брусья 3,3 – 3,7

15 – 16 лет	10	КМС – МС (юниорки, женщины)	КРБ, ОДМ, КРБ, ЧРБ 1-6 место (многоборье, отдельные виды); списочный состав НК РБ	(Приложение 5) Юниорки, женщины: владение программой КМС согласно международным правилам судейства FIG 2022-2024 (юниорки) со всеми требованиями к композиции	перекладина 3,1 – 3,5 оп. прыжок 3,8 – 4,2 брусья 4,2 – 4,6 бревно 4,5 – 5,0 в/упр. 4,4 – 5,0
		КМС (юниоры)			
16 – 17 лет	11	КМС – МС (женщины)	КРБ, ЧРБ 1-6 место (многоборье, отдельные виды); списочный состав НК РБ	Женщины: владение программой МС согласно международным правилам судейства FIG 2022-2024 со всеми требованиями к композиции	оп. прыжок 4,0 – 4,6 брусья 4,8 – 5,4 бревно 4,8 – 5,4 в/упр. 4,6 – 5,2
		КМС – МС (юниоры)			
17 – 18 лет	1 курс	МС (женщины)	КРБ, ЧРБ 1-3 место (многоборье, отдельные виды); списочный состав НК РБ	Женщины: владение программой МС согласно международным правилам судейства FIG 2022-2024 со всеми требованиями к композиции	оп. прыжок 4,0 – 4,6 брусья 4,8 – 5,4 бревно 4,8 – 5,4 в/упр. 4,6 – 5,2
		КМС – МС (юниоры, мужчины)			

2. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке (девушки, юниорки, женщины)
 Уровень развития физических качеств должен быть не ниже удовлетворительного.
 Методика тестирования и критерии оценки в Приложении 6.

Тест	Балл	Девушки, юниорки, женщины									
		10 лет	11-12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет и ст.			
Бег 20м	5	4,10 и лучше	3,90 и лучше	3,90 и лучше	3,30 и меньше	3,30 и меньше	3,30 и меньше	17 лет и ст.			
	4	4,11-4,20	3,91-4,00	3,91-4,00	3,40-3,49	3,40-3,49	3,30 и меньше	3,30 и меньше			
	3	4,21-4,30	4,01-4,10	4,01-4,10	3,50-3,59	3,50-3,59	3,40-3,49	3,40-3,49			
	2	4,31-4,40	4,11-4,20	4,11-4,20	3,60-3,69	3,60-3,69	3,50-3,59	3,50-3,59			
	1	4,41 и хуже	4,21 и хуже	4,21 и хуже	3,7 и больше	3,7 и больше	3,60-3,69	3,60-3,69			
Подтягивания кол-во раз	5	16 и лучше	18 и лучше	-	-	-	-	3,7 и больше			
	4	15-14	17-16	-	-	-	-	3,7 и больше			
	3	13-12	15-14	-	-	-	-	-			
	2	11-10	13-12	-	-	-	-	-			
	1	9 и хуже	11 и хуже	-	-	-	-	-			
Лазание по канату 3м.	5	8,00 и лучше	7,00 и лучше	6,00 и лучше	6,20 и меньше	6,20 и меньше	6,20 и меньше	6,20 и меньше			
	4	8,01-10,00	7,01-9,00	6,01-8,00	6,21-6,50	6,21-6,50	6,21-6,50	6,21-6,50			
	3	10,01-12,00	9,01-11,00	8,01-10,00	6,51-6,80	6,51-6,80	6,51-6,80	6,51-6,80			
	2	12,01-14,00	11,01-13,00	10,01-11,00	6,81-7,00	6,81-7,00	6,81-7,00	6,81-7,00			
	1	14,01 и хуже	13,01 и хуже	11,01 и хуже	7,01 и больше	7,01 и больше	7,01 и больше	7,01 и больше			
Высокий угол	5	12 и лучше	13 и лучше	15 и лучше	30" и больше	30" и больше	30" и больше	30" и больше			
	4	11-10	12-11	14-13	29"-25"	29"-25"	29"-25"	29"-25"			
	3	9-8	10-9	12-11	24"-20"	24"-20"	24"-20"	24"-20"			
	2	7-6	8-7	10-9	19"-15"	19"-15"	19"-15"	19"-15"			
	1	5 и хуже	6 и хуже	8 и хуже	14" и меньше	14" и меньше	14" и меньше	14" и меньше			
Поднимание прямых ног в угол в висе кол-во раз	5	25 и лучше	18 и лучше	20 и лучше	18	18	14" и меньше	14" и меньше			
	4	24-21	17-15	19-18	17-15	17-15	20	20			
	3	20-16	14-12	17-16	14-12	14-12	19-16	19-16			
	2	15-11	11-9	15-14	11-10	11-10	15-12	15-12			
	1	10 и хуже	8 и хуже	13 и хуже	9 и меньше	9 и меньше	11-10	11-10			
Спичаки ноги врозь (10-12 лет)	5	8	10	10	10	10	9 и меньше	9 и меньше			
	4	7-6	9-8	9-8	9-8	9-8	12	12			

и вместе (13 лет и ст.) кол-во раз	3	5-4	7-6	7-6	7-6	7-6	7-6	7-6	9-8	9-8
	2	3-2	5-4	5-4	5-4	5-4	5-4	5-4	7-6	7-6
	1	1	3 и хуже	3 и меньше	3 и меньше	3 и меньше	3 и меньше	3 и меньше	5 и меньше	5 и меньше
	5	30" и лучше	40" и лучше	50" и лучше	50" и лучше	1' и больше	1' и больше	1' и больше	1' и больше	1' и больше
	4	29" - 25"	39" - 35"	49" - 45"	49" - 45"	59" - 50"	59" - 50"	59" - 50"	59" - 50"	59" - 50"
Стойка на руках, с	3	24" - 20"	34" - 30"	44" - 40"	44" - 40"	49" - 40"	49" - 40"	49" - 40"	49" - 40"	49" - 40"
	2	19" - 15"	29" - 25"	39" - 35"	39" - 35"	39" - 30"	39" - 30"	39" - 30"	39" - 30"	39" - 30"
	1	14" и хуже	24" и хуже	34" и хуже	34" и хуже	29" и меньше	29" и меньше	29" и меньше	29" и меньше	29" и меньше
	5	7 и лучше	10 и лучше	-	-	-	-	-	-	-
	4	6	9-8	-	-	-	-	-	-	-
Подъём разгибом	3	5	7-6	-	-	-	-	-	-	-
	2	4	5-4	-	-	-	-	-	-	-
	1	3 и хуже	3 и хуже	-	-	-	-	-	-	-
	5	-	6 и лучше	8 и лучше	8 и лучше	10	10	10	12	12
	4	-	5-4	7-6	7-6	9-8	9-8	9-8	11-10	11-10
Отмахи в стойку кол-во раз	3	-	3	5-4	5-4	7-6	7-6	7-6	9-8	9-8
	2	-	2	3-2	3-2	5-4	5-4	5-4	7-6	7-6
	1	-	1	1	1	3 и меньше	3 и меньше	3 и меньше	5 и меньше	5 и меньше
	5	-	-	5 и лучше	5 и лучше	10	10	10	12	12
	4	-	-	4	4	9-8	9-8	9-8	11-10	11-10
Подъём разгибом, отмахи в стойку кол-во раз	3	-	-	3	3	7-6	7-6	7-6	9-8	9-8
	2	-	-	2	2	5-4	5-4	5-4	7-6	7-6
	1	-	-	1	1	3 и меньше	3 и меньше	3 и меньше	5 и меньше	5 и меньше
	5	163 и лучше	175 и лучше	185 и лучше	185 и лучше	215 и больше	215 и больше	215 и больше	215 и больше	215 и больше
	4	162 - 156	174 - 168	184 - 178	184 - 178	214 - 211	214 - 211	214 - 211	214 - 211	214 - 211
Прыжок в длину с места	3	155 - 141	167 - 153	177 - 163	177 - 163	210 - 206	210 - 206	210 - 206	210 - 206	210 - 206
	2	140 - 134	152 - 146	162 - 156	162 - 156	205 - 201	205 - 201	205 - 201	205 - 201	205 - 201
	1	133 и хуже	145 и хуже	155 и хуже	155 и хуже	200 и меньше	200 и меньше	200 и меньше	200 и меньше	200 и меньше
	5	0,3 и лучше	0,2 и лучше	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	4	0,4 - 0,8	0,3 - 0,6	0,1 - 0,5	0,1 - 0,5	0,1 - 0,5	0,1 - 0,5	0,1 - 0,5	0,1 - 0,5	0,1 - 0,5
Сумма сбавок за гибкость	3	0,9 - 1,3	0,7 - 1,1	0,6 - 1,0	0,6 - 1,0	0,6 - 1,0	0,6 - 1,0	0,6 - 1,0	0,6 - 1,0	0,6 - 1,0
	2	1,4 - 2,0	1,1 - 2,0	1,1 - 2,0	1,1 - 2,0	1,1 - 1,5	1,1 - 1,5	1,1 - 1,5	1,1 - 1,5	1,1 - 1,5
	1	2,1 и хуже	2,1 и хуже	2,1 и хуже	2,1 и хуже	1,6 и больше	1,6 и больше	1,6 и больше	1,6 и больше	1,6 и больше

3. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке (юноши, юниоры, мужчины) Методика тестирования прилагается

ЮНОШИ 10 ЛЕТ										
Баллы	Бег 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Лазание на канате без помощи ног, 4 м, с	Угол ноги вместе + сличаг ноги врозь на брусках, кол-во	Горизонтальный упор ноги врозь на 45°, с	Горизонтальный упор ноги врозь (параллельно), с	Подъем силой на кольцах, кол-во	Стойка на руках на полу стоя, с	Круги двумя на «грибке», кол-во	Гибкость (сумма сбавок)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10,0	3,6 и менее	160 и более	12,0 и менее	7 и более	5,0 и более	10,0 и более	5 и более	30 и более	30 и более	0
9,5	3,61 – 3,7	155 – 159	12,1 – 12,5	6	4,5 – 4,99	9,5 – 9,99	4	27,0 – 29,99	27 – 29	0,2
9,0	3,71 – 3,8	150 – 154	12,6 – 13,0	5	4,0 – 4,49	8,0 – 9,49	3	24,0 – 26,99	24 – 26	0,3
8,5	3,81 – 3,9	145 – 149	13,1 – 13,5	4	3,5 – 3,99	7,5 – 7,99	2	21,0 – 23,99	22 – 24	0,4
8,0	3,91 – 4,0	140 – 144	13,6 – 14,0	3	3,0 – 3,49	6,0 – 7,49	1	18,0 – 20,99	20 – 22	0,5
7,5	4,01 – 4,1	135 – 139	14,1 – 14,5	2	2,5 – 2,99	5,5 – 5,99	–	15,0 – 17,99	17 – 19	0,6
7,0	4,11 – 4,2	130 – 134	14,6 – 15,0	1	2,0 – 2,49	5,0 – 5,49	–	14,0 – 14,99	14 – 16	0,7
Не аттестован	4,21 и более	129 и менее	15,1 и более	–	1,99 и менее	4,99 и менее	–	13,99 и менее	13 и менее	0,8 и более

ЮНОШИ 11 ЛЕТ

Баллы	Бег 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Лазание по канату без помощи ног, 4 м, с	Сличаг на брусках, кол-во	Угол ноги вместе + сличаг ноги врозь на брусках, кол-во	Горизонтальный упор ноги врозь (параллельно), с	Подъем силой на кольцах, кол-во	Стойка на руках на полу стоя, с	Круги попереk на коне, кол-во	Гибкость (сумма сбавок)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10,0	3,5 и менее	170 и более	10,0 и менее	5 и более	10 и более	5,0 и более	7 и более	40 и более	20 и более	0
9,5	3,51–3,59	165 – 169	10,1 – 10,5	–	9	4,5 – 4,99	6	37,0 – 39,99	17–19	0,2
9,0	3,6	160 – 164	10,6 – 11,0	4	8	4,0 – 4,49	5	34,0 – 36,99	14–16	0,3
8,5	3,61–3,69	155 – 159	11,1 – 11,5	–	7	3,5 – 3,99	4	31,0 – 33,99	11–13	0,4
8,0	3,7	150 – 154	11,6 – 12,0	3	6	3,0 – 3,49	3	28,0 – 30,99	8–10	0,5
7,5	3,71–3,79	145 – 149	12,1 – 12,5	–	5	2,5 – 2,99	2	25,0 – 27,99	5–7	0,6
7,0	3,8	140 – 144	12,6 – 13,0	2	4	2,0 – 2,49	1	24,0 – 24,99	2–4	0,7
Не аттестован	3,81 и более	139 и менее	13,1 и более	1 и менее	3	1,99 и менее	–	23,99 и менее	1 и менее	0,8 и более

ЮНИОНИ 12-13 лет

Баллы	Бег 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Лазание по канату, 4 м, с	Спицаг на брусках ноги вместе, кол-во	Стойка на кольцах стоять, с	Горизонтальный упор ноги врозь на брусках, с	Подъем силой на кольцах, кол-во	На кольцах в лямках крест дожать, кол-во	Круги на коне на ручках, кол-во	Гибкость (сумма сбавок)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10,0	3,4 и менее	180 и более	8,0 и менее	5 и более	10,0 и более	10,0 и более	12 и более	3 и более	30 и более	0
9,5	3,41 - 3,45	175 - 179	8,1 - 8,49	-	9,5 - 9,99	9,5 - 9,99	11	-	25 - 29	0,2
9,0	3,46 - 3,5	170 - 174	8,5 - 9,0	4	9,0 - 9,49	9,0 - 9,49	10	2	20 - 24	0,3
8,5	3,51 - 3,55	165 - 169	9,1 - 9,49	-	9,5 - 9,99	8,5 - 8,99	9	-	15 - 19	0,4
8,0	3,56 - 3,6	160 - 164	9,5 - 10,0	3	9,0 - 9,49	8,0 - 8,49	8	1	10 - 14	0,5
7,5	3,61 - 3,65	155 - 159	10,1 - 10,49	-	8,5 - 8,99	7,5 - 7,99	7	-	7 - 9	0,6
7,0	3,66 - 3,7	150 - 154	10,5 - 11,0	2	8,0 - 8,49	7,0 - 7,49	6	-	4 - 6	0,7
Не аттестован	3,71 и более	149 и менее	11,1 и более	1 и менее	7,99 и менее	6,99 и менее	5 и менее	-	3 и менее	0,8 и более

ЮНИОРЫ, мужчины 14-18 лет

Баллы	Бег 20м, с	Прыжок в длину с места, см	Лазание по канату без помощи ног, из пол. сидя 4 м, с	Отжимание в стойке на руках на брусках, кол-во	Спицаг на брусках, кол-во	Стойка на кольцах, с	«Самолет» в лямках на кольцах, сек	Горизонтальный упор ноги врозь на кольцах, с	Крест на кольцах, с	Круги на ручках, кол-во	Гибкость (сумма сбавок)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10,0	3,2 и менее	220 и более	6 и менее	10 и более	10 и более	30 и более	5,0 и более	5,0 и более	7,0 и более	50 и более	0,0
9,5	3,21 - 3,25	215 - 219	6,1 - 6,2	-	-	27,0 - 29,99	4,9 - 4,7	4,9 - 4,7	6,5 - 6,99	49 - 47	0,1
9,0	3,26 - 3,3	210 - 214	6,3 - 6,4	8	9	24,0 - 26,99	4,6 - 4,4	4,6 - 4,4	6,0 - 6,49	46 - 44	0,2
8,5	3,31 - 3,35	205 - 209	6,5 6,6	7	-	21,0 - 23,99	4,3 - 4,1	4,3 - 4,1	5,5 - 5,99	43 - 41	0,3
8,0	3,36 - 3,4	200 - 204	6,7 - 6,8	6	8	18,0 - 20,99	4,0 - 3,8	4,0 - 3,8	5,0 - 5,49	40 - 38	то же
7,5	3,41 - 3,45	195 - 199	6,9 - 7,0	-	-	15,0 - 17,99	3,7 - 3,5	3,7 - 3,5	4,5 - 4,99	37 - 35	0,4
7,0	3,46 - 3,5	190 - 194	7,1 - 7,2	6	7	13,0 - 14,99	3,4 - 3,2	3,4 - 3,2	4,0 - 4,49	34 - 32	0,5
Не аттестован	3,81 и более	169 и менее	8,5 и более	2 и менее	3 и менее	4,99 и менее	1,3 и менее	1,3 и менее	0,99 и менее	13 и менее	1,6 и более

Методика тестирования и оценки общей и специальной физической подготовленности

ДЕВУШКИ, ЮНИОРКИ, ЖЕНЩИНЫ

- 1) Бег с высокого старта 20 м, с

Проводится на дорожке для разбега для опорного прыжка.

- 2) Переворот в упор из виса, кол-во раз

Выполняется на верхней жерди, без помощи движений ногами и туловищем. Засчитывается количество правильно выполненных переворотов, (при сгибании рук подбородок находится выше жерди)

- 3) Подтягивания в вися на жерди, кол-во раз

Выполнения без остановки. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше жерди.

- 4) Лазание по канату (3 м) с. без помощи ног,

Выполняется из положения сидя на мате. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. После касания рукой металлического патрона на конце каната, секундомер выключается.

- 5) Высокий угол в упоре, с

При удержании ноги должны быть перпендикулярно полу, параллельны туловищу. При потере этого положения секундомер выключается.

- 6) Поднимание прямых ног в угол (для 14 лет и старше из угла 90°) в вися на гимнастической стенке хватом сверху, количество раз за 30 с.

Выполняется в среднем темпе. Упражнение считается выполненным в том случае, если ноги поднимаются, до касания хвата рук. Опускание в вис должно проходить мягко, до легкого касания ногами стенки. Оценивается количество повторений.

- 7) Спичаки, кол-во раз на стоялках

Выполняется на ровной поверхности из угла в упоре ноги врозь (10-12 лет) ноги вместе (13 лет и старше). Выполнением считается выход в обозначенную стойку на руках. Опускание ног должно проходить силой. Оценивается количество повторений.

- 8) Стойка на руках, с

Выполняется на ровной поверхности. Выход в стойку произвольный. Фиксируется положение стойки. Допускается 3 попытки.

- 9) Подъем разгибом кол-во раз

Выполняется на нижней жерди. Носками не касаться пола. Засчитывается выполнение без остановки.

- 10) Отмах в стойку, кол-во раз

Выполняется на нижней жерди. Стойка выполняется прямыми руками и ноги вместе.

11) Подъем разгибом, отмах в стойку, кол-во раз
 Выполняется на нижней жерди. После выхода в стойку, плавное опускание в подъем разгибом и т.д. Носками не касаться пола. Отмах в стойку ноги вместе. Засчитывается количество полностью выполненной связки.

12) Прыжок в длину с места, см

Спортсменка становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем ее прыжка.

13) Гибкость

Наклон вперед

Выполняется из седа на ровной поверхности ноги прямые вместе или врозь на 90°.

Сбавки за ошибки (в баллах):

- | | |
|--|------------|
| а) наклон туловища до 45° | 1,0 |
| б) наклон туловища под углом в 45° | 0,8 |
| в) наклон туловища больше 45° | 0,6 |
| г) туловище почти касается пола (коленей) | 0,5-0,3 |
| д) туловище касается пола плечами | 0,2-0,1 |
| е) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх | без сбавки |

Шпагаты

Тест выполняется на ровной поверхности. Оба бедра касаются пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки точно в стороны. Выполняются три шпагата (правый, левый, поперечный) и выставляется общая оценка.

Сбавки за ошибки (в баллах):

- | | |
|---|---------|
| а) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу | 1,0 |
| б) то же, но руки в стороны | 0,8 |
| в) ноги до колен касаются пола, руки в стороны | 0,6-0,4 |
| г) ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты | 0,3-0,2 |
| д) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, | |

руки в стороны

без сбавки

Мост из положения лежа

Выполняется тест на ровной поверхности. Фиксируется положение «мост» 3 секунды. Сбавки за ошибки (в баллах):

- а) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом в 45° 1,0
 б) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали 0,8-0,6
 в) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали 0,5-0,3
 г) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу 0,2-0,1
 д) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу без сбавки

Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для девушек 10-13 лет

Сумма баллов	Уровень развития
55-45	отличный
44-38	хороший
38-30	удовлетворительный
29 и меньше	неудовлетворительный

Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для девушек 14 лет и старше

Сумма баллов	Уровень развития
55-49	отличный
48-40	хороший
39-33	удовлетворительный
32 и меньше	неудовлетворительный

ЮНОШИ, ЮНИОРЫ, МУЖЧИНЫ

Контрольные нормативы оцениваются по 10 бальной системе.

В столбцах 5-10 упражнения одновременно оцениваются за качество и точность данных положений (технику движений). Сбавки в баллах согласно правилам судейства. При равном результате (удержании (с) или количестве выполнения) предпочтение отдается более качественному выполнению.

Гибкость оценивается по сумме сбавок за выполнение следующих упражнений:

- наклон вперед из седа на полу ноги врозь (угол 90°) руки вверх;
- мост (принятие положения произвольно);
- шпагаты (левой, правой, прямой).

Сбавки за ошибки определяются согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике.

4. Шкала приоритетных показателей спортсменов, оцениваемых при зачислении в средние школы – училища олимпийского резерва

Возраст	Баллы	Показатель
10 – 13 лет	5	Спортивный результат
	4	Спортивно-техническая подготовка
	3	Личные качества (целеустремленность, воля к победе, дисциплинированность)
	2	СФП
	1	Психологическая устойчивость
14 лет и старше	5	Спортивный результат
	4	Спортивно-техническая подготовка
	3	Личные качества (целеустремленность, воля к победе, дисциплинированность)
	2	СФП
	1	Психологическая устойчивость

**II ВЗРОСЛЫЙ РАЗРЯД
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Исходный балл на всех видах многоборья – 10.00 баллов

О П О Р Н Ы Й П Р Ы Ж О К

№ п/п	Содержание упражнения	Расценка (балл)
1.	Рондат на мостик – сальто назад прогнувшись (без коня – высота матов для приземления 40 см)	2.60
2.	Переворот вперёд через коня – <u>высота коня min 115 см</u>	2.00

Б Р У С Ь Я

№ п/п	Содержание упражнения	Расценка (балл)
1.	Из стойки лицом к в/ж – прыжком на н/ж вис углом и подъём разгибом (0.10) – махом назад стойка на руках ноги вместе (0.20)	0.30
2.	Оборот назад не касаясь в стойку на руках («перешмыг») (0.30)	0.30
3.	Поставить ноги вместе на н/ж – оборот назад в упоре стоя согнувшись (0.1) – перескок на в/ж	0.10
4.	Подъём разгибом (0.10) – махом назад стойка на руках ноги вместе (0.20)	0.30
5.	Два больших оборота назад в стойку на руках(0.20+0.20)	0.40
6.	Вариант 1: Опускание в упор на руках – оборот назад касаясь– мах дугой вперед – мах назад Вариант 2: Подъем разгибом – с небольшого отмаха мах дугой вперед – мах назад Вариант 3: Сразу уйти в соскок	
7.	СОСКОК: махом вперёд сальто назад в группировке (или махом вперёд сальто назад прогнувшись) (0.10)	0.10

Трудность упражнения (оценка «D») 1.50

Б Р Е В Н О

№ п/п	Содержание упражнения	Расценка (балл)
1.	НАСКОК: Силой согнувшись ноги врозь, стойка на руках («спичаг») (0.20)	0.20
2.	Сальто назад в группировке (0.30)	0.30
3.	Гимнастическая серия: Прыжок шагом прямой ногой (0.20) – шаг – подскок с махом прямой ноги вперед выше	Г/С 0.30

	горизонталь с фиксацией ее на приземлении не ниже 90° (0.10)	
4.	Соединение: Медленный переворот назад (0.10) – фляк с приземлением на одну ногу (0.20)	A/C 0.30
5.*	Медленный переворот вперед* из заднего равновесия «ласточки» (нога не ниже уровня горизонтали, держать 2 сек) с приставлением передней (свободной) ноги к носку опорной (0.10)	0.10
6.*	Гимнастическая серия: «Сиссон»* (0.10) – толчком двух ног прыжок в продольный шпагат с приземлением на две ноги (0.20)	Г/С 0.30
7.	Поворот на 360° на одной ноге, другая в «пассе» носок у колена (0.10)	0.10
8.	СОСКОК на выбор № 1 или № 2: Соединение № 1: Колесо (0.10) – сальто назад (0.10) Соединение № 2: Переворот назад (0.10) – сальто назад (0.10)	0.20

Трудность упражнения (оценка «D») 1.80

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

№ п/п	Содержание упражнения	Расценка (балл)
1.	СОЕДИНЕНИЕ № 1: Рондат (0.10) – фляк (0.10) – сальто назад прогнувшись (0.10)	A/C 0.30
2.	Прыжок «сиссон» (0.10)	0.10
3.	Гимнастическая серия: Прыжок шагом прямой ногой (0.10) – шаг (или шаг галопа) – подскок с поворотом на 180° («Фуэте») в равновесие (фиксация ноги не ниже 90°) (0.10)	Г/С 0.20
4.	СОЕДИНЕНИЕ № 2: Темповой переворот на две ноги (0.10) – сальто вперед в группировке (0.10)	A/C 0.20
6.	Прыжок прогнувшись с поворотом на 360°	0.20
7.	Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 180° плечом назад (одним переступанием) – кувырок вперед согнувшись (0.10) (встать через прямые ноги)	0.10
8.	Поворот на 360° на одной ноге, другая в «пассе», носок у колена (0.10)	0.10
9.*	СОЕДИНЕНИЕ № 3: Рондат (0.10) – фляк (0.10) – фляк (0.10) – сальто назад в группировке (0.10)	A/C 0.40

Трудность упражнения (оценка «D») 1.60

**І ВЗРОСЛЫЙ РАЗРЯД
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Исходный балл на всех видах многоборья – 10.00 баллов

О П О Р Н Ы Й П Р Ы Ж О К

№ п/п	Содержание упражнения	Расценка (балл)
1* день	Рондат фляк на коня – приземление на горку матов/кубов (ровно с прыжковым столом) – встать в стойку на ногах руки вверх <i>Высота прыжкового стола 120-125 см (изменениз с 01.01.2020)</i>	2.40
2 день	Любой прыжок из таблицы трудности Примечание: надбавка – 0.50 к окончательной оценке за исполнение прыжка из группы 4 («Юрченко»)	

Б Р У С Ь Я

УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ НА ОДНОЙ ЖЕРДИ

№ п/п	Содержание упражнения	Расценка (балл)
1.	Упражнение начинать из вися – Подъём разгибом (0.10) – Махом назад стойка на руках (0.20)	0.30
*2.	Оборот назад не касаясь в стойку на руках («перешмыг») (0.30)	0.30
*3.	Из стойки на руках большим махом вперёд поворот на 180° плечом вперёд в хват сверху в стойку на руках («санжировка») (0.20)	0.20
*4.	Из стойки на руках большим махом вперёд поворот на 180° плечом вперёд в хват сверху в стойку на руках («санжировка») (0.20)	0.20
5.	Большой оборот назад в стойку на руках (0.20)	0.20
6.*	Большой оборот назад с поворотом на 180° в обратный хват («Келлеровский»)* (0.20)	0.20
7.*	Большой оборот вперёд в стойку на руках* (0.20)	0.20
8.*	Большой оборот вперёд с поворотом на 180 в стойке на руках (0.20)	0.20
9.	Большой оборот назад в стойку на руках (0.20)	0.20
10.	СОСКОК: большим махом вперёд сальто назад прогнувшись (0.10)	0.10

Трудность упражнения (оценка «D») 2.10

БРЕВНО

№ п/п	Содержание упражнения	Расценка (балл)
1.*	НАСКОК НА КОНЕЦ БРЕВНА в упор вне и Силой, согнувшись ноги врозь, стойка на руках («спичаг») (0.20) и медленный переворот вперед*	0.20
2.*	СОЕДИНЕНИЕ: Прыжок шагом прямой ногой* (0.20) – шаг – махом прямой ноги вперед поворот на 180° на одной ноге («Фуэте»)* в равновесие (фиксация ноги не ниже 90°) (0.10)	Г/С 0.30
3.*	СОЕДИНЕНИЕ: Фляк на одну ногу (0.20) – фляк на две ноги (0.20)	А/С 0.40
4.	Поворот на 360° на одной ноге, другая в «пассе», носок у колена (0.10)	0.10
5.	Прыжок со сменой ног в шпагат	0.30
6.	Сальто назад в группировке	0.30
7.*	СОСКОК на выбор № 1 или № 2: Соединение № 1: Рондат (0.20) – сальто назад (0.10) Соединение № 2: Фляк <u>на две ноги</u> *(0.20) – сальто назад (0.10)	А/С 0.30

Трудность упражнения (оценка «D») 1.90

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

№ п/п	Содержание упражнения	Расценка (балл)
1.*	СОЕДИНЕНИЕ № 1: Рондат (0.10) – фляк (0.10) – сальто назад прогнувшись с <u>псздним</u> поворотом на 180° (0.20)	А/С 0.40
2.	Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360° плечом назад (не более двух переступаний руками) (0.10)	0.10
3.	Поворот на 720° на одной ноге, другая в «пассе», носок у колена (0.20)	0.20
4.*	СОЕДИНЕНИЕ № 2: Темповой переворот вперед на две ноги (0.10) – сальто вперед <u>согнувшись</u> (0.10) / <i>изменение с 01.09.2019г.</i>	А/С 0.20
5.	Гимнастическая серия: Прыжок со сменой ног в шпагат 180° – шаг (или шаг галопа) (0.20) – «перекидной» прыжок в шпагат 180° (0.20)	Г/С 0.40
6.	СОЕДИНЕНИЕ № 3: Рондат (0.10) – фляк (0.10) – темповое сальто назад (0.10) – фляк (0.10) – сальто назад прогнувшись (0.10)	А/С 0.50

Трудность упражнения (оценка «D») 1.80

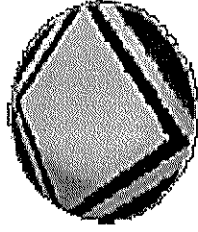
Программа 3 разряда

Программа 3 разряда

- соревнования проводятся два дня по обязательной программе: (судейство упражнений производится из **10,0** баллов);
- в первый день соревнований упражнение выполняется на коне – махи без ручек;
- в первый день опорный прыжок выполняется с одного мостика (без коня);
- упражнения на снарядах выполняются строго по записи (кроме в/упражнений);
- вольные упражнения выполняются в произвольном порядке перечисленных элементов и соединений;
- приземление в «доскок» (кроме коня – махи) надбавка + 0,3 балла к окончательной оценке (в вольных упражнениях – последняя диагональ) (бригада «Д»);
- исполнение дополнительных элементов (не указанных в программе) на всех снарядах – сбавка 0,5 б. (бригада «Д»);
- к участию в соревнованиях по программе 3 разряда допускаются гимнасты не старше 13 лет

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 3 РАЗРЯДА

1 день



ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Технические требования:

1. Стартовая оценка – **10,0** баллов.
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки					Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0	падение	
1	Из основной стойки, мах ногой вперёд, колесо (0,4), колесо с поворотом на 90 гр. приставляя ногу (0,4), три фляка назад (0,7+0,7+0,7) и отскок прогнувшись (0,4) (любой хореографический элемент).	3,3	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖЖ
2	С одного-двух шагов, поворот на одну (0,5), поворот на две (0,5), падение в упор лёжа.	1,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖЖ
3	Махом стойка на руках (2 сек.) (0,5), переход плечом вперёд (0,5), опуская прямые ноги, через упор стоя, кувырок назад через прямые руки в стойку (0,5).	1,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖЖ
4	Продольный шаг.	0,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖЖ
5	«Спичаг» ноги врозь (2 сек.).	0,7	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖЖ
6	Равновесие (2 сек.).	0,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖЖ
7	С двух-трёх шагов, рондаг-фляк (0,7) – салто назад в группировке (0,8).	1,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖЖ
8	В упражнении исполнить не менее 2-х хореографических прыжков (0,5 + 0,5).	1,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖЖ

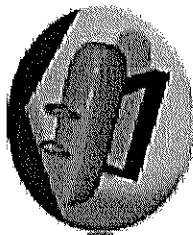
Примечание:

Порядок исполнения хореографических прыжков произвольно.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 3 РАЗРЯДА

1 день

КОНЬ - МАХИ (БЕЗ РУЧЕК)

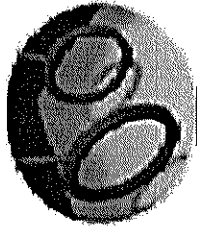


Технические требования:

1. Стартовая оценка – **10,0** баллов.
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки					Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0	падение	
1	Два круга поперёк (0,6 + 0,6), круг с поворотом на 90° (на перемахе вперёд) (1,0)	2,2	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
2	Два круга продольно (0,6 + 0,6), круг с поворотом на 90° (на перемахе назад) в положение лицом наружу (1,0)	2,2	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
3	Два круга лицом наружу (0,6 + 0,6), круг с поворотом на 90° (на перемахе вперёд) (1,0)	2,2	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
4	Два круга продольно (0,6 + 0,6), круг с поворотом на 90° (на перемахе назад) (1,0)	2,2	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
5	Круг поперек и перемахом вперед соскок углом (стоять боком к снаряду). (0,6 + 0,6)	1,2	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 3 РАЗРЯДА
1 день
КОЛЬЦА



Технические требования:

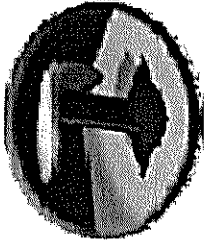
1. Стартовая оценка – **10,0 баллов.**
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки					Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0	подение	
1	Подъём силой в упор	1,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
2	Угол (2 сек.)	1,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
3	Силой любая стойка на руках (1 сек.)	2,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
4	Опускание силой головой вниз (через согнутые руки) в вис прогнувшись	1,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
5	Вис согнувшись	0,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
6	Мах дугой с переходом в вис и три маха в виси (1,0 + 1,0 + 1,0)	3,0	плечи на уровне колец						без сбавки
			плечи ниже уровня колец		+			одна сбавка за три маха	
			плечи в нижней точке (как вкрут)				+		
7	Соскок высоким выкрутом назад	1,0	плечи на уровне колец						без сбавки
			плечи ниже уровня колец		+				
			плечи в нижней точке (как вкрут)				+		
	исполнение через сальто					+			

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 3 РАЗРЯДА

1 день

О П О Р Н Ы Й П Р Ы Ж О К



Технические требования:

1. Стартовая оценка – **10,0** баллов.
2. Исполнение прыжка со сгибанием в тазобедренных и/или в коленных суставах более 45 гр. – сбавка 3,00 б. со стартовой оценки (бригада «Д»).

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки				Примечание	
				0,1	0,3	0,5	1,0 падение		
1	1. Сальто вперед прогнувшись с мостика 2. Рандат на мостик - сальто назад прогнувшись (без коня – высота матов для приземления 30 см) Последовательность выполнения прыжков произвольная.	10,0	технические ошибки в фазе наскока на мостик	+	+	+		по правилам ФИЖ	
			ошибки исполнения в фазе полета	+	+	+		по правилам ФИЖ	
			недостаточная высота, (недостаточный подъем центра тяжести):						
			ОЦТ на уровне плеч и выше					без сбавки	
			ОЦТ выше уровня таза, но ниже уровня плеч		+				
			ОЦТ на уровне таза и ниже				+		
	недостаточно прямое тело при приземлении		+	+	+		по правилам ФИЖ		
<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок № 1,2 выполняется в первый день соревнований. В зачет идет средняя оценка двух прыжков. 									

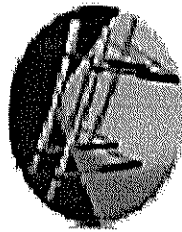
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 3 РАЗРЯДА

1 день Б Р У С Б Я

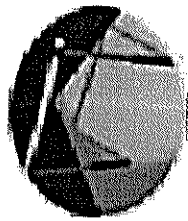
Технические требования:

1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.

За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента (бригада «Д»).



№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки				Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0 падение	
1	Из виса мах дугой и три маха в висе согнутыми или прямыми ногами (0,5 + 0,5 + 0,5)	1,5	таз на уровне жердей и выше таз ниже уровня жердей (0-30) таз ниже уровня жердей (30 и ниже)	+				без сбавки одна сбавка
2	Подъём махом назад в упор на руки	0,7	общие ошибки	+				по правилам ФИЖ
3	Мах вперёд в упоре на руках	0,3	общие ошибки	+				по правилам ФИЖ
4	Подъём махом назад в упор	1,0	ноги на уровне горизонта и выше ноги выше жердей ноги ниже жердей					без сбавки
5	Махом вперёд спад в вис согнувшись и дуга в упор на руки	1,5	общие ошибки	+				по правилам ФИЖ
6	Махом назад отодвиг в вис углом	0,3	общие ошибки	+				по правилам ФИЖ
7	Подъём разгибом в угол	0,5	общие ошибки	+				по правилам ФИЖ
8	Угол (2 сек.)	0,5	общие ошибки	+				по правилам ФИЖ
9	«Спичаг» ноги врозь (2 сек.)	1,2	общие ошибки	+				по правилам ФИЖ
10	Три маха в упоре (0,5 + 0,5 + 0,5)	1,5	мах назад 45° и выше					без сбавки
			мах назад выше горизонта, но ниже 45°					сбавка за каждый мах
			мах назад ниже горизонта		+			
11	Махом вперёд соскок через одну руку с поворотом на 180 гр.	1,0	на махе вперёд таз на уровне плеч и выше					без сбавки
			на махе вперёд таз ниже уровня плеч		+			сбавка за каждый мах
			на махе вперёд ноги ниже жердей					
			таз на уровне плеч и выше					без сбавки
			таз ниже уровня плеч		+			без сбавки
			таз прижат к руке				+	



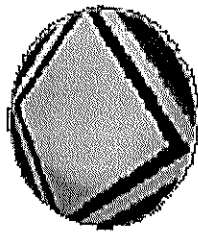
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 3 РАЗРЯДА
1 день
ПЕРЕКЛАДИНА

Технические требования:

1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента (бригада «Д»).

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки				Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0 падение	
1	Подъём разгибом и отмах (1,0 + 1,0)	2,0	отмах 45° от уровня горизонта и выше отмах выше горизонта, но ниже 45° отмах ниже горизонта		+			без сбавки
2	Оборот назад не касаясь в стойку («перешмыг»)	2,0	от 0 - 45° от 46° - 90° ниже 90°		+			без сбавки
3	Два больших оборота назад (1,5 + 1,5)	3,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
4	Большой оборот назад с постановкой ног вместе на перекладину и оборот назад в упоре стоя согнувшись	2,0	поставить ноги поздним темпом (после прохождения стойки на руках) поставить ноги ранним темпом					без сбавки
5	Выпрямляя туловище, соскок лётном прогнувшись	1,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 3 РАЗРЯДА 2 день



ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

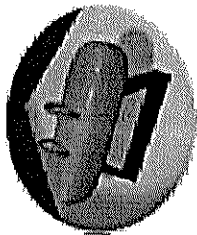
Технические требования:

1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки					Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0	падение	
1	Рондат (0,5) - фляк (0,5) – сальто назад прогнувшись (1,0)	2,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
2	Переворот на две (0,5) сальто вперед в группировке (1,0)	1,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
3	Любой хореографический прыжок с поворотом 90° (0,5)	0,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
4	Из стойки, колесо с поворотом на 90° (0,5), шаг вперед стойка с подскоком на руках, кувырок вперед встать с прямыми ногами (0,5), падение в упор лежа, круг, круг в любой шпагат (0,6) «сличаг» ноги врозь (2 сек.) (1,0), хореографический прыжок (0,4), поворот в диагональ	3,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
6	Равновесие (2 сек.) (0,5)	0,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
7	Рондат (0,5) - два фляка (1,0) – сальто назад в группировке (1,0)	2,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 3 РАЗРЯДА

2 день



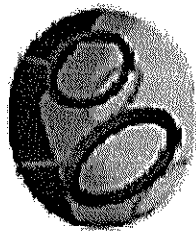
КОНЬ - МАХИ

Технические требования:

1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки				Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0 падение	
1	Два круга попере́к (1,0 + 1,0), круг с поворотом на 180° (1,0), круг лицом наружу (1,0), круг с поворот на 180° в упор попере́к ноги врозь левая рука на ручке-правая на теле (0,5).	4,5	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
2	Поворотом на 90° вход в с перемахом правой ноги в упор на ручках (0,5), круг одной (0,5), Прямое скрещение (1,0), 2 круга в ручках (1,0 + 1,0).	4,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
3	Переход на ручку и тело с отворотом плечом назад на 90° правая рука на теле в соскок	1,5	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 3 РАЗРЯДА
2 день
КОЛЬЦА

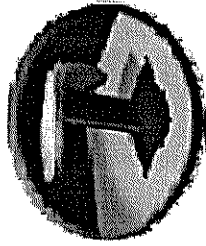


Технические требования:

1. Стартовая оценка – **10,0 баллов.**
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки					Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0	падение	
1	Из виса, вкрут, через вис согнувшись, вис прогнувшись (0,5), опускание в горизонтальный вис сзади (2 сек.) (2,0), опускание в вис сзади и переход в вис согнувшись (0,5).	3,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
2	Выкрут вперед прогнувшись (0,5), подъем махам назад, угол (2 сек.) (1,0).	1,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
3	Стойка силой (любая) (2 сек) (2,0).	2,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
4	Опускание головой вниз, через согнутые руки в вис прогнувшись (1,0).	1,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
5	Из виса согнувшись, выкрут назад (0,5), выкрут назад прогнувшись (1,0), сальто назад прогнувшись (1,0).	2,5	общие ошибки исполнение соскока через выкрут – сбавка 0,5 б.	+	+	+			по правилам ФИЖ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 3 РАЗРЯДА
2 день
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

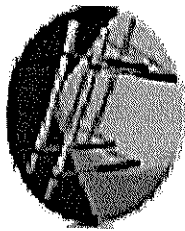


Технические требования:

1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки				Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0 падение	
1	1.Переворот вперед	10,0	Ошибки исполнения в 1 фазе полета	+	+	+		по правилам ФИЖ
			Технические ошибки в 1 фазе полета	+	+	+		по правилам ФИЖ
			Прохождение стойки не точно по вертикали	+	+	+		по правилам ФИЖ
			Ошибки исполнения во 2 фазе полета	+	+	+		по правилам ФИЖ
			Технические ошибки во 2 фазе полета	+	+	+		по правилам ФИЖ
			Недостаточно прямое тело при приземлении	+	+			по правилам ФИЖ
<ul style="list-style-type: none"> • Выполняется 1 попытка. Высота коня 125-135 см, с двух мостиков 								

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 3 РАЗРЯДА
2 день
БРУСЬЯ



Технические требования:

1. Стартовая оценка – **10,0 баллов.**
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки					Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0	падение	
1	Подъём разгибом, мах в стойку (2 сек.) (0,5 + 1,0)	1,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
2	Мой в упор на руках (2,0)	2,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
3	Мах назад подъём в упор, махом вперёд угол (0,5)	0,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
4	Дуга в упор на руках, махом назад переход в вис, подъём разгибом в угол (2 сек.) (1,0 + 1,0+1,0)	3,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
5	«Спичаг» (2 сек.) (2,0)	2,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
6	Соскок махом вперёд с поворотом 180° (1,0)	1,0	таз на уровне плеч и выше						без сбавки
			таз ниже уровня плеч		+				
			таз прижат к руке				+		

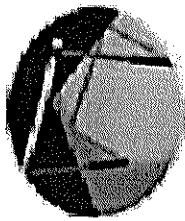
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 3 РАЗРЯДА

2 день

ПЕРЕКЛАДИНА

Технические требования:

1. Стартовая оценка – **10,0 баллов.**
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.



№ п/п	Содержание	Стоимость элемента	Ошибки	Сбавки					Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0	падение	
1	Подъём разгибом и отмах (0,5 + 0,5)	1,0	отмах 45° от уровня горизонта и выше отмах выше горизонта, но ниже 45° отмах ниже горизонта, но не больше 45° отмах ниже горизонта более чем 45°		+				без сбавки
2	Оборот назад не касаясь в стойку на руках («перешмыг»)	2,0	от 0° -15° от 16° -30° от 31° -45° от 46° -90° ниже 90°		+				и не считать элемент без сбавки
3	Два больших оборота назад (0,5 + 0,5)	1,0	общие ошибки						и не считать элемент
4	Большим махом вперёд поворот на 180° плечом вперёд в хват сверху в стойку на руках («санжировка») (1,5), большим махом вперёд поворот на 180° плечом вперёд в хват сверху в стойку на руках («санжировка») (1,5)	3,0	от 0° -15° от 16° -30° от 31° -45° от 46° -90° ниже 90°		+				по правилам ФИЖ без сбавки
5	Большим махом вперёд сальто назад прогнувшись	3,0	общие ошибки		+				и не считать элемент по правилам ФИЖ

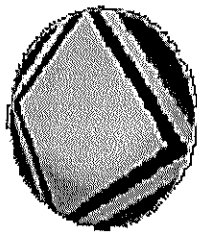
Программа 2 разряда

Программа 2 разряда

- соревнования проводятся в первый день по обязательной программе: 6 элементов + соскок (судейство упражнений производится из 10,0 баллов).
- вольные упражнения выполняются в произвольном порядке с обязательным использованием 4-х углов гимнастического ковра.
- конь без ручек.
- на опорном прыжке высота снаряда 135 см (допускается выполнение прыжка с двух мостов).
- во второй день гимнасты соревнуются по произвольной программе регламент FIG для юниоров.
- к участию в соревнованиях по программе 2 разряда допускаются спортсмены не старше 13 лет.
- приземление в «доскок» (кроме коня – махи) надбавка + 0,3 балла к окончательной оценке (в вольных упражнениях – последняя диагональ).

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 2 РАЗРЯДА

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



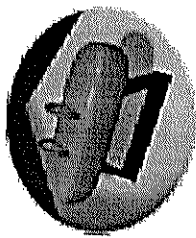
Технические требования:

1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки					Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0	падение	
1	С разбега сальто вперёд в группировке (0,6), в темп сальто вперёд в группировке (0,6), хореографический прыжок (0,5), выпадом поворот на диагональ в противоположную сторону, падение в упор лёжа (0,3)	2,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
2	Круг двумя (1,0), круг двумя в шпагат (1 сек) (1,5), «спичка» ноги врозь (2 сек.) (0,5) – опускающая ноги встать в о.с.	3,0	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
3	Переворот на две (0,5) – сальто вперед прогнувшись (0,8) хореографический прыжок (0,5), выпадом поворот на диагональ в противоположную сторону, равновесие (2 сек.) (0,7)	2,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
4	С 1 – 2-шагов ,рондат, 3 фляка(0,5 + 0,5 + 0,5), сальто назад прогнувшись (1,0)	2,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 2 РАЗРЯДА

КОНЬ - МАХИ (БЕЗ РУЧЕК)



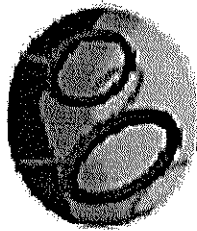
Технические требования:

1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки				Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0 падение	
1	Два круга попере(0,5 + 0,5), «стойкли» + «стойкли» (вертушка Шагиняна) (1,0 + 1,0)	3,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
2	Круг поперек на теле	0,5	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
3	Проходка вперед «мадьяр» 1/3 (0,5) + 2/3 (0,6) + 3/3 (0,9)	2,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
4	Круг поперек лицом наружу	0,5	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
5	Проходка назад «шивадо» 1/3 (0,5) + 2/3 (0,6) + 3/3 (0,9)	2,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
6	Круг поперек на теле	0,5	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
7	Перемах вперед с поворотом на 90°, круг или круг «Гомас» в соскок.	1,5	тело на уровне горизонта и выше					по правилам ФИЖ
			тело ниже уровня горизонта		+			без сбавки
			тело ниже уровня горизонта и нет полного разгибания в тазобедренном суставе			+		

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 2 РАЗРЯДА

КОЛЬЦА



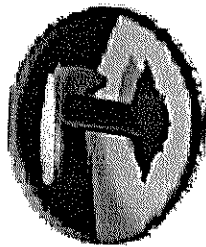
Технические требования:

1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки				Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0 падение	
1	С размахивания (2 – 3 высоких маха)	1,0	плечи выше уровня колец плечи на верхнем уровне колец плечи на нижнем уровне колец плечи ниже уровня колец	+				без сбавки
2	Махом назад, выкрут вперед	1,5	плечи выше уровня колец плечи на уровне колец плечи ниже уровня колец плечи в нижней точке (как вкрут)	+		+		общая сбавка за махи без сбавки
3	Подъем махом назад в угол вне (2 сек.)	2,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
4	Через горизонтальный упор ноги врозь, переход в угол (2 сек.)	1,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
5	Стойка силой ноги вместе (2 сек.)	1,5	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
6	Отодвиг назад, высокий выкрут назад	1,5	плечи на уровне 45° плечи ниже 45° плечи на уровне колец плечи ниже уровня колец	+				без сбавки
7	Сальто назад прогнувшись в соскок	1,5	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 2 РАЗРЯДА

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК



Технические требования:

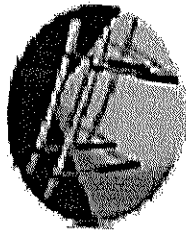
1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.
2. Высота снаряда - 135 см.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки					Примечание	
				0,1	0,3	0,5	1,0	падение		
1	Переворот вперед через коня	10,0	ошибки исполнения в 1 фазе полета	+	+	+			по правилам ФИЖ	
			технические ошибки в 1 фазе полета	+	+	+			по правилам ФИЖ	
			стойка не точно по вертикали	+	+	+			по правилам ФИЖ	
			ошибки исполнения во 2 фазе полета	+	+	+			по правилам ФИЖ	
			технические ошибки во 2 фазе полета	+	+	+			по правилам ФИЖ	
			недостаточная высота,							
			недостаточный подъем центра тяжести							
			недостаточная дальность полета:							
			2,0 м и дальше							
			от 1,5 м до 2,0 м	+						без сбавки
от 1,0 м до 1,5 м			+							
ближе 1,0 м					+					
недостаточно прямое тело при приземлении			+	+	+			по правилам ФИЖ		

Примечание: прыжок выполнять с одного мостика.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 2 РАЗРЯДА

БРУСЬЯ

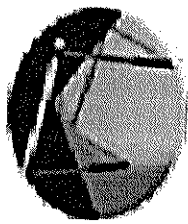


1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

Технические требования:

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки					Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0	падение	
1	Из виса мах дугой и один мах в висе (0,5 + 0,3) Можно прямыми или согнутыми	0,8	таз на уровне жердей и выше						без сбавки
2	Вторым махом назад, вис углом и подъём разгибом через высокий угол	0,5	таз ниже уровня жердей		+				каждый раз
3	Махом назад угол вне (2 сек)	0,5	общая сбавка	+	+	+			по правилам ФИЖ
4	Соединяя ноги, через горизонтальный упор, сальто под жердями в упор	1,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
			ноги на уровне горизонта						без сбавки
			ноги выше жердей	+					
			ноги ниже жердей оборотом				+		
5	Угол (2 сек)	0,5	согнутые руки, независимо от положения тела				+		
6	«Спичка» (2 сек.)	1,2	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
			общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
7	Махом вперед поворот на 180 гр. в упор («оберучный»)	2,0	тело на уровне 45° и выше						без сбавки
			ниже 45° и до уровня горизонтали				+		
			ниже уровня горизонтали						
8	Отодвиг в упор на руках и подъём махом вперед	0,5	ниже уровня горизонтали				+		
9	Мах назад в стойку (2 сек.)	0,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
10	Переход плечом вперед	0,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
11	Махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок	1,5	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 2 РАЗРЯДА



П Е Р Е К Л А Д И Н А

Технические требования:

1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки					Примечание	
				0,1	0,3	0,5	1,0	падение		
1	Из виса, размахивание изгибами, мах дугой и хлестом мах назад в стойку	0,7	отклонение от 16° - 45° отклонение от 46° - 90° ниже уровня горизонтали	+						
2	Большим махом вперед поворот на 180° плечом вперед в хват сверху в стойку на руках («санжировка») (1,0), большим махом вперед поворот на 180° плечом вперед в хват сверху в стойку на руках («санжировка») (1,0)	2,0	общие ошибки	+	+	+				по правилам ФИЖ
3	Большой оборот назад	0,5	общие ошибки	+	+	+				по правилам ФИЖ
4	Со стойки оборот назад в упоре не касаясь («перешмыг»)	1,3	общие ошибки	+	+	+				по правилам ФИЖ
5	Большой оборот назад	0,5	общие ошибки	+	+	+				по правилам ФИЖ
6	Большой оборот назад с поворотом на 180° «Келлеровский»	1,5	общие ошибки	+	+	+				по правилам ФИЖ
7	Большой оборот вперед	0,5	общие ошибки	+	+	+				по правилам ФИЖ
8	Большой оборот вперед с поворотом на 180° в хват снизу (обратная санжировка)	1,0	общие ошибки	+	+	+				по правилам ФИЖ
9	Махом назад перехват в хват сверху	0,5	общие ошибки	+	+	+				по правилам ФИЖ
10	Махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок	1,5	общие ошибки	+	+	+				по правилам ФИЖ

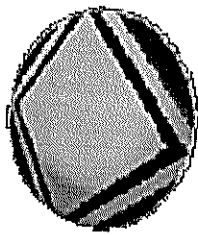
Примечание: Отклонения при исполнении маховых элементов в или через стойку на руках включающие повороты 0° - 15° = без сбавки, 16° - 30° = -0,1, 31° - 45° = -0,3, 46° - 90° = -0,5, ниже 90° = -0,5 и не считать (бригадой D)

Программа 1 разряда Программа 1 разряда

- соревнования проводятся в первый день по обязательной программе: 7 элементов + соскок (судейство упражнения производится из 10,0 баллов).
- вольные упражнения выполняются в произвольном порядке с обязательным использованием 4-х углов гимнастического ковра.
- на опорном прыжке высота снаряда 135 см (прыжок выполняется с одного моста), выполняется два прыжка (прыжок А и прыжок В1 или В2 на выбор), в зачёт гимнасту в многоборье и в командное первенство идёт полу сумма двух прыжков.
- во второй день гимнасты соревнуются по произвольной программе регламент FIG для юниоров.
- к участию в соревнованиях по программе 1 разряда допускаются спортсмены, которым в год проведения соревнований исполняется 14 лет и младше.
- спортсмены, которым в год проведения соревнований исполняется 14 лет не имеют права выступать по программе ниже 1 разряда.
- Попадание в финал на опорном прыжке по полу сумме за два дня.
- приземление в «доскок» (кроме коня – махи) надбавка + 0,3 балла к окончательной оценке (в вольных упражнениях – последняя диагональ).

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 1 РАЗРЯДА

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



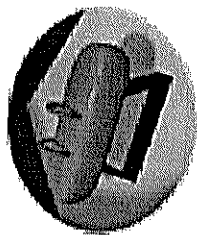
Технические требования:

1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки					Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0	падение	
1	С шага (руки снизу), подскок в стойку (0,2), два поворота плечом вперёд 360° (0,3 + 0,3), кувырок вперёдв угол вне (2 сек.) (0,2), спичаг ноги врозь (2 сек.) (0,5), переход плечом назад (0,2), опускакая ноги кувырок назад в стойку через прямые руки с подскоком (0,3), кувырок назад в стойку с поворотом на 360° (0,4), кувырок назад в стойку с поворотом на 180° (плечом назад) (0,3), кувырок вперед ноги врозь (без паузы) в стойку (обозн.) (0,4), кувырок вперед в группировке (0,2), шаг прыжок со сменной ног (0,3), шаг и прыжок с поворотом на 180° (0,2) на диагональ в противоположную сторону	3,8	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
2	3 - 4 шага разбега переворот вперед, сальто прогнувшись (0,7), сальто в группировке (0,5) (можно без переворота), падение в упор лёжа, круг «Томас» (0,5), круг «Томас» в шагагт ноги врозь (0,7), горизонтальный упор ноги врозь (2 сек.) (0,5), соединяя ноги сед на пятках с наклоном, выпрямляя ноги выход в стойку с поворотом на 90 гр.(0,2)	3,1	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
3	С шага «колесо» (0,2), «колесо» в стойку на руках (обозначить) (0,2), поворот на 270° и кувырок вперед (0,2), с шага прыжок ноги врозь (разножка), в темп сальто вперед в группировке (0,4), хореографический прыжок «олень» (0,3), шаг выпад и поворот лицом на диагональ,	1,3	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ
4	Равновесие (2 сек.) (0,3), с 2-х шагов, рондаг, темповое сальто (0,4), два фляка(0,3 + 0,3), сальто назад прогнувшись (0,5)	1,8	общие ошибки	+	+	+			по правилам ФИЖ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 1 РАЗРЯДА

КОНЬ - МАХИ



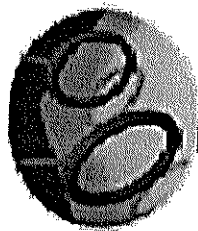
1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.
 2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

Технические требования:

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки				Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0 падение	
1	Два скрещения (лобьх) (0,3+0,3)	0,6	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
2	Два круга в упоре на ручках (0,4 + 0,4)	0,8	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
3	«Стойкли» «В»	0,8	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
4	Два круга в упоре на ручке и теле (0,4 + 0,4)	0,8	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
5	Вход через ручку «Стойкли» «В»	1,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
6	Два круга в упоре на ручках (0,4 + 0,4)	0,8	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
7	Круг с поворотом на 180° («челпский»)	0,8	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
8	Круг в упоре на ручках	0,3	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
9	½ «Шивадо»	1,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
10	Два круга в упоре на теле (0,3 + 0,3)	0,6	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
11	Перемах вперед с поворотом на 90°, круг или круг «Томас» в стойку на руках, соскок	2,5	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 1 РАЗРЯДА

КОЛЬЦА



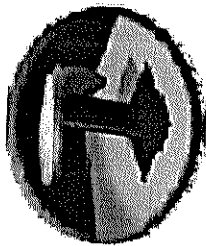
Технические требования:

1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки				Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0 падение	
1	Силой, с прямыми руками, (через вис спереди) вис прогнувшись	0,3	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
2	Подъем махом назад в угол вне (2 сек.)	0,6	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
3	Силой, горизонтальный упор ноги врозь (2 сек.)	1,2	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
4	Соединяя ноги, переход в угол (2 сек.)	0,6	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
5	Стойка силой (2 сек.)	1,3	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
6	Большой оборот вперед (2 сек.)	2,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
7	Большой оборот назад (2 сек.)	2,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
8	Соскок двойное сальто назад в группировке	2,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 1 РАЗРЯДА

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК



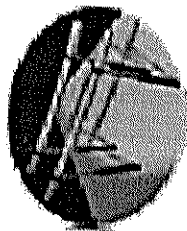
Технические требования:

1. Стартовая оценка каждого прыжка – 10,0 баллов.
2. Высота снаряда – 135 см.
3. Выполняется два прыжка (прыжок А и прыжок В1 или В2 по выбору).
4. В зачёт гимнасту в многоборье и в командное первенство идёт полусумма двух прыжков.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки				Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0 падение	
А	Переворот - сальто вперед в группировке	10,0	ошибки исполнения в 1 фазе полета	+	+	+		по правилам ФИЖ
			технические ошибки в 1 фазе полета	+	+	+		по правилам ФИЖ
В1	«Цукаха» согнувшись	10,0	стойка не точно по вертикали	+	+	+		по правилам ФИЖ
			ошибки исполнения во 2 фазе полета	+	+	+		по правилам ФИЖ
В2	Рондат на мостик фляк на прыжковый стол сальто назад в группировке (прыжок «Юрченко» в группировке)	10,0	технические ошибки во 2 фазе полета	+	+	+		по правилам ФИЖ
			недостаточная высота, недостаточный подъем центра тяжести	+	+	+		по правилам ФИЖ
Примечание:	прыжок выполнять с одного гимнастического моста		недостаточно прямое тело при приземлении	+	+	+		по правилам ФИЖ
			приземление ближе 1м от края			+		

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 1 РАЗРЯДА

Б Р У С Ь Я



Технические требования:

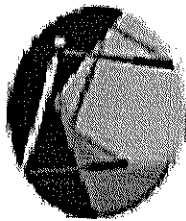
1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.

№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки					Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0	падение	
1	Подъём разгибом мах в стойку (2 сек.)	0,7	общие ошибки	+	+	+	+		по правилам ФИЖ
2	«Мой» (допускается выполнение с согнутыми ногами), мах в стойку (2 сек.)	1,7	общие ошибки	+	+	+	+		по правилам ФИЖ
3	Сальто под жердями в упор	1,0	общие ошибки	+	+	+	+		по правилам ФИЖ
4	Угол (2 сек.), «сличаг» (2 сек.)	1,3	общие ошибки	+	+	+	+		по правилам ФИЖ
5	Махом вперед поворот на 180 гр. в упор «Оберучный».	1,8	тело на уровне 45° и выше ниже 45° и до уровня горизонтали						по правилам ФИЖ
6	Опускание в упор на руках подъем махом вперед (0.5), мах назад в стойку (2 сек.) (0.5)	1,0	ниже уровня горизонтали						без сбавки
7	Поворот плечом вперед (2сек.)	1,0	общие ошибки	+	+	+	+		по правилам ФИЖ
8	Сальто назад прогнувшись соскок	1,5	общие ошибки	+	+	+	+		по правилам ФИЖ

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА 1 РАЗРЯДА
ПЕРЕКЛАДИНА**

Технические требования:

1. Стартовая оценка – 10,0 баллов.
2. За невыполнение обязательного элемента, или его пропуск, снимается стоимость этого элемента.



№ п/п	Содержание	Стоимость элементов	Ошибки	Сбавки				Примечание
				0,1	0,3	0,5	1,0 падение	
1	Из вися, размахивание изгибами, мах дугой и хлестом мах назад в стойку	0,5	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
2	Две «санжировки» прыжком (при выполнении «санжировки» переходом – сбавка 0,5 балла)	1,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
3	Большой оборот назад	0,5	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
4	Большой оборот назад с подлетом	0,5	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
5	Оборот назад с поворотом на 180° (в хват снизу) «Келлеровский»	0,8	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
6	Закладка вперед («Эндо»)	1,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
7	Большой оборот вперед	0,5	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
8	Продев-выкрут («Адлер»)	1,2	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
9	Махом назад подхват в хват сверху		общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
10	Оборот не касаясь в стойку («перешмыг»)	0,5	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
11	Большой оборот назад, закладка назад ноги врозь («Шгальдер»)	1,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
12	Два больших оборота назад (разгонный темп) (0,5+0,5)	1,0	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
13	Двойное сальто назад прогнувшись в соскок (исполнение согнувшись – сбавка 0,5 б.)	1,5	общие ошибки	+	+	+		по правилам ФИЖ
Примечание: Отклонения при исполнении маховых элементов в или через стойку на руках включающие повороты								
0° - 15° = без сбавки, 16° - 30° = - 0,1, 31° - 45° = - 0,3, 46° - 90° = - 0,5, ниже 90° = - 0,5 и не считать (бригадой D)								