

<p>«Согласовано» Старший тренер спортивной сборной команды Российской Федерации (юниорки)</p> <p> А.Ф. Мустафина</p>	<p>«Утверждаю» Главный тренер спортивной сборной команды Российской Федерации</p> <p> А.Ф. Родионенко</p> <p>5 ЯНВАРЯ / 2022</p>
---	--

## **Обязательная программа**

**3 спортивного разряда и 1 юношеского спортивного  
разряда по виду спорта «спортивная гимнастика»  
на 2022-2024 гг.  
(девочки)**

Обязательные программы действуют на территории Российской Федерации и на спортивных соревнованиях любого статуса, в программу которых входят выступления спортсменов по указанному спортивному разрядам и вступают в силу с момента подписания.

	второй выполняется с одной или двух ног.	прыжки, повороты шанэ, шассе), так и отдельно (на выбор): с галопа, с разбега, с подскока, с места, с прыжка, с наскока.	
--	--	--	--

## 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, подъем 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 — подъем 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, поочередно 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 назад с прямыми руками в упор лёжа - толчком ног продеть прямые ноги в сед.		Удар ногами об ковёр при выполнении продева - 0,3.
4.	С разбега наскок на две – толчком двух ног прыжок вверх прогнувшись встать в доскок.	Доскок фиксировать 1 сек.	Отсутствие доскока – 0,3.
5.	С шага прыжок в стойке на руках, встать в стойку на руках (обозначить) - кувырок вперёд, встать с прямыми ногами.		
6.	Любой поворот на одной ноге на 180.		
7.	Любой хореографический прыжок из таблицы.		
8.	Шпагат любой.		