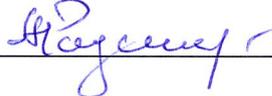


<p>«Согласовано» Старший тренер спортивной сборной команды Российской Федерации (юниорки)</p> <p> А.Ф. Мустафина</p>	<p>«Утверждаю» Главный тренер спортивной сборной команды Российской Федерации</p> <p> А.Ф. Родионенко</p> <p>5 ЯНВАРЯ / 2022</p>
---	--

Обязательная программа

2-го и 3-го юношеских спортивных разрядов 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 разряду и вступают в силу с момента подписания.

**Общие требования к судейству обязательных программ:
2 и 3 юношеских спортивных разрядов.**

1. Обязательные программы на каждом виде оцениваются из 10 баллов
2. Судейство обязательных программ 2 и 3 юношеских спортивных разрядов, производится в соответствии с правилами Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» на основании правил судейства FIG для женщин 2022-2024гг. и с учётом специфических сбавок, изложенных в данных программах и не предусмотренных правилами соревнований.
3. Все элементы, имеющие стоимость в связках, разделены тире.

2 юношеский спортивный разряд

Опорный прыжок

Горка матов – Н 80 см.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1	С разбега наскок на мостик, прыжок в стойку на руках, падение на спину.	Прыжок в стойку и падение на спину выполнять прямым телом.	Сгибание в тазобедренных суставах: до 15° – 0,1 от 15° - 45° – 0,3 от 45° - 90° – 0,5 более 90° – 1,0 Прогибание туловища – 0,1-0,3	10

Разновысокие брусья

Упражнение выполняется на низкой жерди.

Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице.

И.П. – стоя лицом к нижней жерди.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1	С прыжка подъём переворотом в упор (О)	Упор обозначить.		2,0
2	Отмах - отмах	Выполнять ноги вместе на уровне горизонтали и выше. В конце отмаха туловище - прямая линия.	Ниже горизонтали – 0,3 Отмах ноги врозь (разведение ног) до 15° – 0,1 более 15° - 0,3	1,5+1,5
3	Оборот назад через упор	Тело прямое.	Сгибание туловища до 15° – 0,1 15° - 45° – 0,3 больше 45° – 0,5	3,0
5	Вторым оборотом соскок дугой	Выполнять без паузы в упоре, прямым телом. Таз на уровне или выше жерди.	При выполнении соскока дугой таз ниже горизонтали – 0,3. Прогнутое тело – 0,1- 0,3 - 0,5.	2,0

Бревно

1. Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице.
2. Выполнять не менее 2 линий. При выполнении менее 2 линий - 0,5 балла.
3. Разрешается выполнение дополнительных шагов и связующих элементов.
4. Допускается использование подставки для наскока в упор.

И.П. – стоя в начале бревна, продольно.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	Наскок в упор, поднимая ногу (правую или левую), положить на бревно, приставляя другую ногу, поворот на 90 ⁰ в положение лёжа на животе, выпрямляя руки, сед ноги врозь - силой угол ноги врозь (О) - силой, поднимая спину упор присев, встать.	Фиксация положения угол ноги врозь не менее 1 сек.	Фиксация положения угол ноги врозь менее 1 сек. – 0,3.	0,5+0,5+0,5
2.	Приставные шаги на полной стопе.	Два шага левая/правая спереди и два шага правая/левая спереди.		0,5
3.	Прыжки вверх со сменой ног через деми-плие.	Выполнять два прыжка (поочерёдно правая и левая спереди). В полёте ноги прямые, стопы оттянуты. Руки на поясе.		1,5
4.	Шаги на полупальцах.	Выполнять четыре шага. Руки в стороны.		0,5
5.	Поворот на 180 ⁰ .	Выполнять на прямых ногах, на высоких полупальцах. Закончить поворот на полупальцах. Руки произвольно.	Недостаточная высота полупальцев – 0,1 Поворот на полной стопе – 0,5 Опускание на всю стопу после поворота – 0,3	1,5
6.	Любое равновесие с прямой ногой (2 сек.).	Разрешается выполнять боковое или переднее равновесие с удержанием ноги рукой. Нога выше горизонтали.	Нога на уровне горизонтали – 0,3 Нога ниже уровня горизонтали – 0,5.	1,5
7.	Приставные шаги любым боком, с волной руками, руки в стороны.	Не менее двух шагов.	Недостаточная волна – 0,1-0,3.	1,0

2 юношеский спортивный разряд

Бревно

(продолжение комбинации)

8.	С шага полуприсед на правой левой спереди на уровне горизонтали и выше, выпрямляя опорную ногу, шаг, полуприсед на левой правая на уровне горизонтали и выше.	Сгибание опорной ноги 45^0-90^0 . Фиксация положения полуприсед не менее 1 сек. Выполнять руки в стороны.	Сгибание опорной ноги менее $45^0 - 0,5$ Фиксация менее 1 сек. – 0,3	1,0
9.	Соскок. С конца бревна, прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх.		Недостаточный прыжок вверх – 0,1-0,3 Отсутствие прыжка вверх – 0,5 Отсутствие прогиба в тазобедренных суставах – 0,3	1,0

Вольные упражнения

1. Составляются произвольно из представленных элементов. Разрешается добавление связующих элементов и движений.

2. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

И.п. – основная стойка.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	Любое равновесие с прямой ногой (2 сек.).	Нога выше горизонтали. Выполнять без захвата ноги рукой.	На уровне горизонтали – 0,1 Ниже горизонтали - 0,3	1,5
2.	С шага медленный переворот с поворотом («колесо» с поворотом).		Отклонение от направления движения – 0,1-0,3-0,5	1,5
3.	Кувырок назад с прямыми ногами и руками в упор стоя согнувшись.			1,5
4.	Медленный переворот назад с одной ноги, встать по одной.			1,5
5.	С шага через стойку на руках - перекаат вперёд согнувшись с прямыми руками и ногами, встать руки вверх.	Допускается выполнение как с удержанием стойки на руках, так и проходящим движением через стойку на руках.	Сгибание в тазобедренных суставах в стойке на руках: до $15^0 - 0,1$ от $15^0 - 0,3$	1,0+1,0
6	Упор присев, «шпагат» любой (2 сек.), встать произвольно.			1,0

7.	Шаги галопом, наскок на две – прыжок с поворотом на 180 в доскок.	Галоп выполнять не менее двух шагов подряд с каждой ноги.		1,0
----	---	---	--	-----

3 юношеский спортивный разряд

Опорный прыжок

Горка матов 50 см.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	С разбега наскок на мостик, прыжок вверх прямым телом, встать на горку матов в доскок.	В полёте тело, ноги прямые, стопы оттянутые.		10

Разновысокие брусья

1. Упражнение выполняется на низкой жерди.
2. Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице.

И.П. – вис на нижней жерди. В случае, если гимнастка достаёт маты ногами, допускается сгибание в тазобедренных суставах.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	Подъём переворотом в упор.	Выполнять силой.	Выполнение элемента с помощью отталкивания ногами – 0,5	2,0
2.	Кувырок вперёд в угол (O).	Угол фиксировать не менее 1 сек. Разрешается сгибание рук при выполнении кувырка.	Фиксация менее 1 сек – 0,5	2,0
3.	Продеть ноги в вис согнувшись, ноги горизонтально (O).	Выполнять с прямыми ногами. Фиксировать вис согнувшись не менее 1 сек.	При выполнении продева: касание жерди – 0,3 удар по жерди – 0,5 Фиксация вися согнувшись менее 1 сек – 0,5	2,0
4.	Вынимая ноги вис согнувшись, ноги вертикально, стопами касаться жерди (O).	Выполнять с прямыми ногами. Фиксировать положение вис согнувшись ноги вертикально не менее 1 сек.	Касание жерди при выполнении вынимания – 0,3 Фиксация менее 1 сек – 0,5	2,0

5.	Разгибаясь вперёд, соскок.	Соскок выполнять прямым телом.		2,0
----	----------------------------	--------------------------------	--	-----

3 юношеский спортивный разряд

Бревно

1. Составляется произвольно из представленных элементов.
2. Упражнение оценивается, когда спортсменка встала на бревно. Встать на бревно произвольно.
3. Разрешается выполнение дополнительных шагов и связующих элементов.

И.П. – стоя на бревне поперёк, руки в стороны. Попадание в и.п. любым способом.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	Равновесие любое.	Равновесие держать не менее 3 сек.		2,0
2.	Два прыжка вверх с двух на две.	Выполнять без смены ног.	Недостаточная высота прыжков – 0,1-0,3	2,0
3.	Шаги, через поднимание прямой ноги с последующим сгибанием и касанием носка колена («Цапелька»).	Не менее двух шагов с каждой ноги. Выполнять через пассе, колено вперёд. Поднимание прямой ноги 45° и выше.	Ниже 45° – 0,3 Отсутствие касания носка колена - 0,1	1,5
4.	Приставные шаги с каждой ноги.	Не менее двух шагов с каждой ноги. Выполнять на прямых ногах.		1,0
5.	Присед на двух ногах, руки на поясе, два шага в приседе, встать руки в стороны.			1,5
6.	Шаги на полупальцах, руки в стороны.	Не менее четырёх шагов.	Недостаточная высота полупальцев – 0,1 - 0,3	1,0
7.	Соскок. С конца бревна, прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх.		Недостаточный прыжок вверх – 0,1-0,3 Отсутствие прыжка вверх – 0,5 Отсутствие прогиба в тазобедренных суставах – 0,3	1,0

Вольные упражнения

1. Составляется произвольно из представленных элементов. Разрешается добавление связующих элементов и движений.
2. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	Любое равновесие, приставляя ногу упор присев.			1,5
2.	Кувырок вперёд в группировке в упор присев	При выполнении группировки захват голени руками	Отсутствие захвата голени руками – 0,3.	0,5
3.	Стойка на лопатках (2 сек.)	Выполнять без угла в тазобедренных суставах.	Сгибание в тазобедренных суставах: до 15 ⁰ – 0,1 от 15 ⁰ до 45 ⁰ – 0,3 45 ⁰ и более - 0,5	1,0
4.	Наклон	Пальцы рук дальше стоп. Фиксация положения наклон не менее 2 сек.	Касание пальцами рук: пальцев ног- 0,1 стоп – 0,3 голени – 0,5 Фиксация наклона менее 2 сек. – 0,3	1,0
5.	«Шпагат» любой (2 сек.)			1,0
6.	Кувырок назад в группировке в упор присев		Отсутствие захвата голени руками – 0,3	1,0
7.	Стоя по направлению движения, переворот боком («колесо»), встать боком ноги врозь, руки в стороны.	Выполнять через выпад, стойку на руках ноги врозь; без видимых углов в тазобедренных суставах.	В стойке на руках ноги врозь: отклонение от вертикали – 0,1 -0,3; Сгибание в тазобедренных суставах: до 15 ⁰ – 0,1 от 15 ⁰ до 45 ⁰ – 0,3 45 ⁰ и более - 0,5	2,0
8.	«Мост»	Выполнять из положения лёжа. Ноги, руки прямые. Ноги вместе. Руки перпендикулярны полу.	Отклонение плеч от вертикали: до 15 ⁰ – 0,1 от 15 ⁰ до 45 ⁰ – 0,3 45 ⁰ и более - 0,5	1,0
9.	Прыжок вверх прогнувшись встать в доскок.	Доскок фиксировать не менее 1 сек.	Фиксация доскока менее 1 сек – 0,3	1,0