Программа «Юная гимнастка»

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.

1. Если спортсменка совершает падение в элементе №1- ей разрешается выполнить элемент №2.
2. После выполнения элемента №1 спортсменке разрешается подойти к краю кубов и затем выполнить элемент №2.
3. 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

4.

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

5.

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

«Утверждено»

Федерация спортивной гимнастики России