

Программа «Юный гимнаст»

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка - **0.5 балла**.
2. Если спортсмен не выполняет требование к элементу (**обозначить - 2 сек.**), производится сбавка - **0.3 балла**.



Вольные упражнения.

1. Комбинацию можно выполнять по прямой без учёта времени.
2. 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.), пережат 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 - 60см.

1. Элемент №1 - при выполнении без фазы полёта сбавка - **0.5 балла**.
2. Элемент №1 - при выполнении без обозначения И.П. (упор присев) сбавка - **0.5 балла**.
3. Если спортсмен совершает падение в элементе №1- ему разрешается выполнить элемент №2.
4. После выполнения элемента №1 спортсмену разрешается подойти к краю кубов и затем выполнить элемент №2.
5. 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

6.



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.

1. 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*.
2. 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

3.

«Утверждено»

Федерация спортивной гимнастики России

