

Программа «Юный гимнаст»

Общие требования к судейству.

1. За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка - 0.5 балла.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

		Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. о.с. Руки вверх - в стороны. Поднимаясь на носки - руки выше горизонтали, кувырок вперёд в присед, руки вперёд.	0,5+1,0	После отталкивания ногами от ковра ноги прямые. Захват руками голени.	Руки ниже горизонтали – 0,1; Отсутствие прямых ног в первой части кувырка – 0,1–0,3; Отсутствие захвата руками голени - 0,3; Опора руками сзади после кувырка вперед – 0,3.
2	Кувырок вперёд согнувшись в сед, руки вверх.	1,5	Во время отталкивания ногами от ковра ноги прямые.	Отсутствие прямых ног в кувырке вперед – 0,1–0,3; Отсутствие рук вверх – 0,1.
3	Наклон (2с.)	1,0	Ноги прямые, спина прямая.	Согнутые ноги - 0,1–0,3.
4	Стойка на лопатках (2с.).	1,5	Туловище – прямая линия, ноги вертикально.	Сгиб в тазобедренном суставе - 0,1– 0,3.
5	«Мост» (2с.) - положение “лодочка” на спине (2с.)	1,0+0,5	В элементе «мост» плечи над кистями или заведены за кисти рук. Ноги, руки прямые. “Лодочка” лежа на спине туловище округленное, ноги прямые, прямые руки на уровне головы.	«Мост», отклонение плеч от вертикали: 15°–0,1; >15° - 45° - 0,3; Ноги разведены до ширины плеч – 0,1; шире плеч – 0,3; Руки разведены шире плеч – 0,1; Отсутствие прямых ног/рук – 0,1; Касание головой пола – 0,5 (не считать).
6	Поворот на 180° в положение “лодочка” лежа на животе (2с.) – лечь на живот руки вверх.	1,0	Во время поворота руки и ноги не касаются ковра. “Лодочка” лежа на животе – туловище прогнутое, ноги прямые, руки прямые на уровне головы.	Касание рук/ног ковра во время поворота на живот - 0,1–0,3.
7	Упор лёжа на согнутых руках, выпрямляя руки упор присев.	0,5+0,5		
8	Из приседа - прыжок вверх.	1,0	Прыжок вверх выполняется прямым телом или с незначительным прогибом в спине, выпрямлением ног и подниманием рук выше горизонтали во время отталкивания.	Сгибание коленей во время прыжка вверх – 0,1–0,3; Руки ниже горизонтали – 0,1.
	Итого:	10,0		

КОНЬ-МАХИ

	Упражнение	Стоимость «Д»,баллы
	И.П.- стоя лицом к коню продольно, руки в стороны, вперед, поставить на ручки.	
1	Наскок в упор (2с), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить(1с))	1.0
2	Сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить(1с))	1.0
4	3 повторения (туда-обратно - одно повторение)	1.0+1,0+1,0+1,0+1,0+1,0
3	Остановка в упоре (2с.), отталкиваясь назад, соскок лицом к коню.	2,0
	Итого	10.0

КОЛЬЦА

	Упражнение	Стоимость «Д»,баллы
	И.П.- вис.	
1	Силой поднять ноги в вис согнувшись (2 сек.)	2.0
2	Разгибаясь вис прогнувшись (2 сек.) (вниз головой)	2.0
3	Сгибаясь вис согнувшись (2 сек.)	2.0
4	Опуститься в вис сзади (2 сек.)	2.0
5	Отпуская руки из виса сзади соскок	2.0
	Итого:	10.0

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. При выполнении гимнастом прыжка с оценкой **0.0** балла, ему предоставляется вторая попытка со сбавкой **1.0** балла бригадой D;
2. Высота горки матов **40 см**;
3. Упражнение выполняется с одного моста;
4. Во время фиксации приземления упражнение считается законченным.

	Упражнение	Стоимость «D», баллы	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	С разбега наскок на мостик и прыжок вверх прямым телом на горку матов с приземлением.	10.0	Наскок на мостик руки выше горизонтали. Во время отталкивания, приземления руки вверх, ноги прямые и вместе.	Наскок на мост руки ниже горизонтали – 0.1; Ноги разведены до ширины плеч - 0.1; шире плеч - 0.3; Сгибание коленей во время полета – 0.1- 0.3.
	Итого:	10.0		

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 - **0,1 балла**; 60 градусов – **0.3 балла**;

45 градусов – **0.5 балла, нет отжимания – вычитывается стоимость элемента.**

	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 0.1 балла**, ниже *горизонтали на 15 - 45 градусов – 0.5 балла*, ниже **45 градусов – элемент не считается.**
2. Элемент № 3 – при выполнении подтягиваний - подбородок выше перекладины - *без сбавки*, на уровне перекладины - **сбавка 0,1 балла**, на уровне глаз – **сбавка 0.3**, голова ниже перекладины, но подтягивание есть (45 градусов) – **сбавка 0.5**, все что ниже 45 градусов - **элемент не засчитывается.**

	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис	
1	Из виса поднять ноги в угол (5 сек.), затем опустить в вис	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

«Утверждено»

Федерация спортивной гимнастики России

