
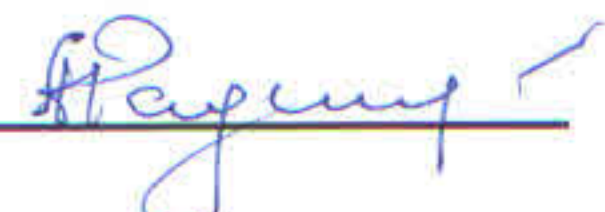


Утверждаю: 
Главный тренер
сборных команд России
Родионенко А.Ф.

**Всероссийская
обязательная программа
I, II, III юношеских разрядов
и 3-го взрослого
для ДЮСШ**
(вступает в силу с 2013г)

Утверждаю: 
Главный тренер
сборных команд России
Родионенко А.Ф.

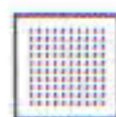
Обязательная программа I-юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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



Вольные упражнения.

Упражнение составляется в произвольном порядке, добавляя элементы хореографии.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.	
1	С небольшого разбега переворот вперёд на две, подъём разгибом с головы	1.0+1.5
2	С небольшого разбега рондат, фляк, отскок вверх, с прямыми ногами	0.5+1.0+0.5
3	Шпагат (любой 2 сек.)	1.0
4	Силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (из любого И.П., 2сек.)	1.0
5	Равновесие (любое 2 сек.)	1.0
6	Хореографический прыжок (любой)	0.5
7	С небольшого разбега сальто вперёд в группировке.	2.0
	Итого:	10.0

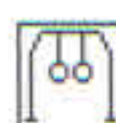


Конь-махи.

Комбинация выполняется на грибке.

1. Для выполнения комбинации используется гимнастический грибок на ножке.
2. Комбинация может быть развёрнута зеркально, если спортсмен выполняет круги вправо.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- упор стоя, руки на грибке	
1	10 кругов	Каждый круг 0.9
2	Перемахом вперёд и толчком правой соскок встать правым боком к грибку.	1.0
	Итого:	10.0



Кольца.

1. При выполнении силового элемента махом - **сбавка 0.3 балла**.
2. Элемент №3 **разгибаясь вверх мах назад** и элемент №4 - при выполнении без разгиба - **0.3 балла**.
3. Выполнение махов:
 - выше горизонтали - **без сбавок**
 - горизонталь $> 15^\circ$ - **0.3 балла**
 - $16^\circ > 30^\circ$ - **0.5 балла**
 - ниже 31° - **не считать**.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис	
1	Силой выкрут вперёд в вис сзади	1.5
2	Силой сгибаясь вис согнувшись (обозначить)	1.0
3	Мах дугой и махом назад выкрут вперёд, мах назад	2.0+0.5
4	Махом вперёд через вис согнувшись разгибаясь выкрут назад	2.0
5	Мах вперёд, мах назад	0.5+0.5
6	Махом вперёд через выкрут назад прямым телом соскок.	2.0
	Итого:	10.0

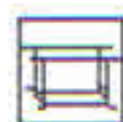


Опорный прыжок.

Опорный прыжок выполняется с одного моста.

Высота кубов -90см.

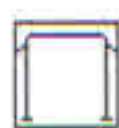
Упражнение	Стоимость «D», баллы
Переворот вперёд.	10.0



Брусья.

1. Упражнение выполняется на низких брусьях.
2. Элемент №2 и 6 - при выполнении этих элементов: $60^\circ > 45^\circ$ - *без сбавок*
 $44^\circ > 15^\circ$ - *0.3 балла*
 $14^\circ >$ горизонталь - *0.5 балла*
 ниже горизонтали - *не считать.*

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- стоя в жердях поперёк	
1	С прыжка вис согнувшись, мах вперёд с небольшим разгибанием вверх, махом назад подъём разгибом в упор	0.5+0.5+1.5
2	Мах назад	1.0
3	Махом вперёд угол (2сек.)	1.0
4	Стойка силой (любая, обозначить)	2.0
5	Мах вперёд	0.5
6	Мах назад	1.0
7	Махом вперёд соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку.	2.0
	Итого:	10.0



Перекладина.

Элемент №4 – при выполнении этого элемента выше 60° - *сбавка не производится*

59° > 45° - *0.1 балла*

44° > 30° - *0.3 балла*

29° > горизонталь - *0.5 балла*

ниже горизонтали - *не считать.*

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис	
1	Размахивания бросками - 3 маха (лодочки)	0.5+0.5+0.5
2	Высокий мах дугой, мах назад	1.5
3	Махом вперёд подъём двумя в сед (обозначить), поворот в упор	1.5+0.5
4	Отмах	1.5
5	Оборот назад в упоре	2.0
6	Соскок дугой прогнувшись.	1.5
	Итого:	10.0

Программа подготовлена тренерским советом сборной команды России по спортивной гимнастике.

Ответственный за подготовку программы
старший тренер молодёжной сборной

Крюков Н.В.