



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.

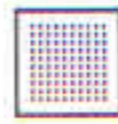
## Обязательная программа II-юношеского разряда.

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.

1. Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра и без учёта времени.
2. Элемент №5 выполняется с захватом голени руками; если спортсмен не выполняет требования - элемент не засчитывается.
3. Элемент №10 – при выполнении элемента без прохождения стойки элемент не засчитывается и производится сбавка – 0.5 балла.

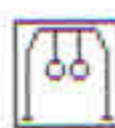
№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.	
1	С шага переворот боком ( <i>колесо</i> )	1.0
2	Переворот боком ( <i>колесо</i> ) с поворотом на 90° (приставляя ногу)	1.0
3	Сед с прямыми ногами и кувырок назад, встать в И.П.	1.0
4	Равновесие (любое)	1.0
5	2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх с группировкой	1.0
6	Падение вперёд в упор лёжа на согнутые руки, шпагат (любой)	1.0
7	Из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе ( <i>обозначить</i> )	0.5
8	Упор присев, стойка на голове (2 сек.)	1.0
9	Опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног	0.5
10	Разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперёд в упор присев	1.0
11	Прыжок вверх с поворотом на 360°.	1.0
	Итого:	10.0



### Конь-махи.

Комбинация может быть развёрнута зеркально.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках	
1	Наскок в упор (обозначить), мах правой, мах левой	0.5+0.5+0.5
2	Мах правой, перемах левой вперёд	0.5+1.0
3	Мах вправо, мах влево	0.5+0.5
4	Мах вправо с перемахом правой вперёд в упор сзади	1.0
5	Перемах левой назад	1.0
6	Мах вправо, мах влево	0.5+0.5
7	Перемах правой назад в упор	1.0
8	Перемах левой вперёд	1.0
9	Перемахом правой вперёд соскок с поворотом на 90°.	1.0
	Итого:	10,0



### Кольца.

При выполнении силового элемента махом - сбавка 0.3 балла.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	И.П.- вис	
2	Из вися силой вис согнувшись (2 сек.)	1.5
3	Силой опуститься в вис сзади (обозначить)	1.0
4	Силой, сгибаясь, вис согнувшись (обозначить)	1.5
5	Вис прогнувшись (2сек.)	1.0
6	Махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.)	1.5
7	Мах назад, мах вперёд, мах назад	0.5+0.5+0.5
8	Махом вперёд через выкрут назад прямым телом соскок.	2.0
	Итого:	10.0



### Опорный прыжок.

Высота кубов -60см.

1. Если спортсмен совершает падение в элементе №1 - ему разрешается выполнить элемент №2.
2. Элемент №1 выполненный в стойку – *без сбавок*  
 стойка  $> 60^\circ$  - *0.3 балла*  
 $59^\circ > 45^\circ$  - *0.5 балла*  
 $44^\circ >$  ниже – *1.0.*
3. После выполнения элемента №1 спортсмену разрешается подойти к краю кубов и затем выполнить элемент №2.
4. Элемент №2 – если элемент выполняется из другого И.П. - *элемент не засчитывается.*

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	С разбега, с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы, опуститься в упор присев.	7.0
2	Из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления.	3.0
	Итого:	10.0



### Брусья.

Упражнение выполняется на низких брусьях.

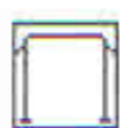
Положение ног на махе назад: горизонталь - *без сбавок*

горизонталь  $> 15^\circ$  - *0.3 балла*

$16^\circ > 30^\circ$  - *0.5 балла*

ниже  $31^\circ$  - *не считать.*

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- стоя в жердях поперёк	
1	С наскока упор углом (2 сек.)	1.0
2	Разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)	1.0
3	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперёд, силой, соединяя ноги, мах вперёд	1.5
4	Мах назад, махом вперёд, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)	1.0+1.0
5	Сед ноги врозь(обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад	0.5+1.0
6	Мах вперёд	1.0
7	Махом назад соскок, прогнувшись с переходом на одну жердь.	2.0
	Итого:	10.0



### Перекладина.

Элемент №2 – при выполнении этого элемента без броска – *сбавка 0.5 балла.*

Элемент №3 – при выполнении этого элемента выше 45° - *без сбавок*

44° > 30° - *0.1 балла*

29° > горизонталь - *0.3 балла*

ниже горизонтали - *0.5 балла.*

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис	
1	Из размахиваний бросками – не менее 3 (лодочки)	0.5+0.5+0.5
2	Махом вперед подъем переворотом в упор	2.0
3	Отмах	2.0
4	Оборот назад в упоре	2.0
5	Соскок дугой прогнувшись.	2.5
	Итого:	10.0

Программа подготовлена тренерским советом сборной команды России по спортивной гимнастике.

Ответственный за подготовку программы старший тренер молодежной сборной

Крюков Н.В.