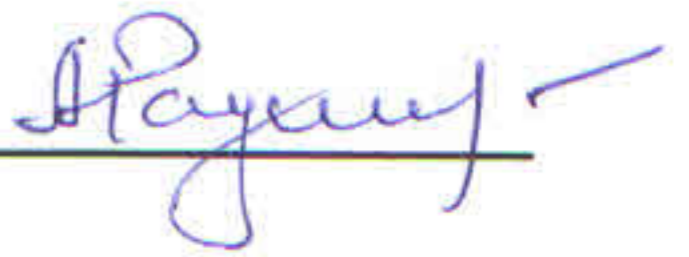
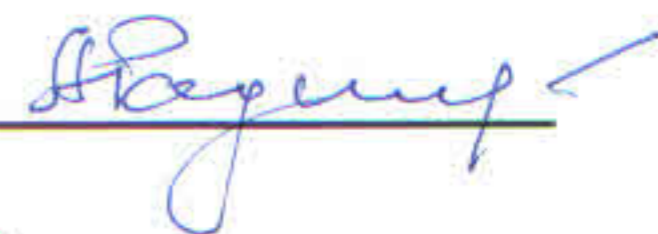


Утверждаю: 
Главный тренер
сборных команд России
Родионенко А.Ф.

**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.

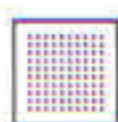
Обязательная программа 3 - разряда.

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, фляк вперёд, отскок вверх ноги врозь и приземление в упор лёжа на согнутые руки	0.5+1.0+1.0
2	С небольшого разбега переворот вперёд на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке	0.5+0.5 +0.5+1.0
3	Через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом 180°	0.3+0.5+0.3
4	Кувырок назад в стойку на руках с прямыми руками	0.3
5	Шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое 2 сек.),	0.5+1.0+0.5
6	2 хореографических прыжка	0.3+0.3
7	С небольшого разбега сальто вперёд в группировке.	1.0
	Итого:	10.0



Конь-махи (без ручек).

1. Комбинация может быть развёрнута зеркально если гимнаст выполняет круги вправо.

2. Круги на теле поперёк и наружу следует выполнять: кисти рук параллельно - **без сбавок**

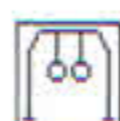
Тело спортсмена развёрнуто до 20° , руки не параллельно - **0.1 балла**

Тело спортсмена развёрнуто свыше 21° , руки не параллельно - **0.3 балла.**

3. Элемент №2 - гимнаст совершает падение в первой половине проходки, до середины - **снимается полная стоимость элемента**

Гимнаст совершает падение во второй половине проходки - **снимается половина стоимости элемента**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С. упор стоя поперёк	
1	2 круга поперёк на теле	0.5+0.5
2	Проходка вперёд (за любое количество кругов)	3.0
3	Два круга лицом на ружу	1.0+1.0
4	Третьем кругом поворот плечом назад на 90° в упор продольно, круг продольно	1.0+1.0
5	Вторым кругом поворот плечом назад в упор поперёк	1.0
6	Соскок: перемахом двумя вперёд прогнувшись с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню.	1.0
	Итого:	10.0



Кольца.

Элемент №4 - при выполнении 2-го выкрута и элемента №8:

плечи на уровне горизонтали $>-15^\circ$ - **без сбавок**

$-16^\circ > -30^\circ$ - **0.1 балла**

$-31^\circ > -45^\circ$ - **0.3 балла**

$-46^\circ > -60^\circ$ - **0.5 балла.**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис глубоким хватом	
1	Подъём силой	1.0
2	Угол (2 сек.)	1.0
3	Силой кувырок вперёд в вис согнувшись (2 сек.)	1.0
4	Мах дугой и махом назад 2 выкрута вперёд нарастающей амплитуды	0.5+1.0+1.0
5	Подъём махом назад в упор (обозначить)	1.0
6	Поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись	0.5
7	Разгибаясь, выкрут назад	0.5
8	Большим махом выкрут назад	1.0
9	Сальто назад прогнувшись в соскок.	1.5
	Итого:	10.0



Опорный прыжок.

Высота кубов -90см.

Высота приземления 30см.

Опорный прыжок выполняется с одного моста.

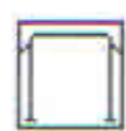
Упражнение	Стоимость «D», баллы
Переворот вперёд.	10.0



Брусья.

1. При наскоке разрешается использовать гимнастический мост.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1	С небольшого разбега наскок в вис, мах вперёд, мах назад	0.5+0.5
2	Махом вперёд подъём разгибом в упор	1.0
3	Махом назад спад в вис согнувшись, мах вперёд с небольшим разгибанием вверх	0.5
4	Мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперёд с небольшим разгибанием вверх	0.5+0.5
5	Махом назад подъём разгибом в упор	1.5
6	Махом назад отодвиг в упор на руки, мах вперёд	0.5
7	Махом назад подъём в упор	1.5
8	Махом вперёд угол (2 сек.)	0.5
9	Силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)	1.0
10	Махом вперёд соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку.	1.5
	Итого:	10.0



Перекладина.

1. Элемент №5 – при выполнении этого элемента тело выше 60° - *без сбавок*
 $59^\circ > 45^\circ$ - *0.1 балла*
 $44^\circ > 30^\circ$ - *0.3 балла*
 $29^\circ >$ уровень горизонтали - *0.5 балла*
 ниже горизонтали - *не считать.*

2. Элемент №7 – при выполнении этого элемента выше горизонтали - *без сбавок*
 ниже горизонтали - *0.3 балла.*

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис разным хватом	
1	Вис углом, броском мах назад	1.0
2	Мах дугой, махом назад перехват в хват сверху	1.0
3	Махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис	1.5
4	Махом вперед подъем разгибом в упор	1.0
5	Отмах	1.0
6	Два больших оборота назад	1.0+1.0
7	Большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусканием рук в хват сверху (<i>сонжировка</i>)	1.5
8	Толчком двумя соскок встать лицом к перекладине.	1.0
	Итого:	10.0

Программа подготовлена тренерским советом сборной команды России по спортивной гимнастике.

Ответственный за подготовку программы старший тренер молодежной сборной

Крюков Н.В.