



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 III - юношеского разряда.

**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 - 1 сек.**), производится сбавка - **0.3 балла.**



### Вольные упражнения.

1. Комбинацию можно выполнять по прямой без учёта времени.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С. по прямой в середине ковра	
1	Кувырок вперёд, кувырок вперёд, встать в И.П.	0.5+0.5
2	Падение в упор лёжа на согнутые руки с отведением ноги назад	0.5
3	Соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади	0.5
4	Сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)	1.5
5	Мост (2 сек.)	1.5
6	Стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперёд в упор присев	1.0
7	Стойка на голове (2 сек.)	2.0
8	Кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.	1.5+0.5
	Итого:	10.0



### Конь-махи.

Комбинация может быть развёрнута зеркально.

	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 (обозначить)	1.0
2	Сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)	1.0
3	Сгибая правую ногу в колене, продевая вперёд, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)	0.5
4	Поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)	1.0+0.5
5	Поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)	1.0+0.5
6	Сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить)	0.5
7	Поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)	1.0+0.5
8	Поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)	1.0+0.5
9	Перемахом правой вперёд соскок встать левым боком к коню.	1.0
	Итого:	10,0



### Кольца.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис.	
1	Силой вис углом (2 сек.), разгибаясь - мах назад	1.5
2	Мах вперёд, мах назад	0.5+0.5
3	Махом вперёд вис согнувшись (2 сек.)	1.5
4	Вис прогнувшись (2сек.)	1.0
5	Мах назад, мах вперёд	1.0+1.0
6	Мах назад, мах вперёд	1.0+1.0
7	Махом назад соскок.	1.0
	Итого:	10.0

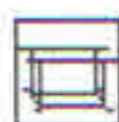


### Опорный прыжок.

Высота кубов -60см.

1. Элемент №1 - при выполнении без фазы полёта прямым телом сбавка - **1.0 балл.**
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 вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы.	5.0
2	Из И.П. упора присев, рывок вверх прогнувшись встать в зону приземления.	5.0
	Итого:	10.0



### Брусья.

Упражнение выполняется на низких брусьях.

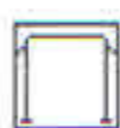
Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

Элементы №3,4,5 - при выполнении этих элементов: выше жердей - **без сбавок**

на уровне жердей - **0.1 балла**

ниже жердей - **0.3 балла**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- в середине брусьев	
1	С наскока упор (2 сек.)	2.0
2	Угол (2 сек.)	2.0
3	Мах назад, мах вперёд	1.0+1.0
4	Мах назад, мах вперёд	1.0+1.0
5	Мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердей.	2.0
	Итого:	10.0



### Перекладина.

Элемент №4 – при выполнении силой - элемент не засчитывается.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис	
1	Из виса, угол (2 сек.)	1.5
2	Силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.)	1.5
3	Силой, сгибаясь, через вис согнувшись, опускаясь в вис, прогнуться (обозначить)	2.0+0.5
4	Броском поднести носки к перекладине	1.0
5	Броском мах назад, броском мах вперёд (лодочки)	2.0
6	Броском мах назад, соскок.	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.