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.

1. Элемент №2 и №7 выполняется с захватом голени руками; если спортсмен не выполняет требование производится сбавка - ***0.5 балла.***
2. За превышение количества шагов в разбеге сбавка - ***0,3 балла*** за каждый шаг.

№	Упражнение	Стоимость «D», **баллы**
	И.П.- О.С.	
1	С небольшого разбега (2-4 шага), переворот вперёд на две, фляк вперёд, отскок вверх ноги врозь согнувшись и приземление в упор лёжа на согнутые руки	0.5+1.0+1.0
2	С небольшого разбега (2-4 шага), 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 (2-4 шага), 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***
   Сбавка производится за каждый круг.
3. Элемент №2 - гимнаст совершает падение в первой половине проходки, до середины включительно - ***снимается полная стоимость элемента.***
   Гимнаст совершает падение во второй половине проходки - ***снимается половина стоимости элемента.***
4. В элементах №4 и №5 (перемахи с поворотом на90°) 81° >90°- ***без сбавки***
   61° >80°- ***0.1 балла***
   45° >60°- ***0.3 балла.***
5. Круги следует выполнять прямым телом - ***без сбавки***
   с незначительным сгибом - ***0.3 балла***
   с существенным сгибом 45° и более - ***0.5 балла.***

Сбавка производится один раз за всё упражнение.

№	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, перемах в упор сзади лицом наружу - перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор продольно, круг в упоре продольно	1.0+1.0
5	Вторым кругом, перемах вперёд в упор сзади продольно - перемах назад с поворотом плечом назад на 90° 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.

1. При выполнении элемента №2 кисти рук гимнаста развёрнуты наружу или параллельны - ***без сбавок***
   повёрнуты внутрь > 15° - ***0.1 балла***
   16° > 45° - ***0.3 балла***
   более 45° - ***0.5 балла.***
2. Элемент №4 - при выполнении 2-го выкрута и элемента №8:
   плечи на уровне горизонтали >-15°- ***без сбавок***
   -16° > -30°- ***0.1 балла***
   -31° > -45°- ***0.3 балла***
   -46° > -60°- ***0.5 балла.***
3. Элемент №8 следует выполнять плечи на уровне колец и выше - ***без сбавок***
   > - 30° - ***0.1 балла***
   -31°> - ***и ниже 0.3 балла.***
4. Элемент №9: при прохождении таза гимнаста, в полётной фазе выше уровня колец - ***без сбавок***
   на уровне колец - ***0.3 балла***
   ниже уровня колец - ***0.5 балла.***

№	Упражнение	Стоимость «D»,**баллы**
	И.П.- вис глубоким хватом	
1	Подъём силой в упор (2сек.)	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.
2. Элемент №1: разрешается сгибание ног назад при прохождении гимнастом вертикали.
3. Элемент №3:если гимнаст выполняет **спад в вис согнувшись** махом вперёд, проходя через упор, ***элемент не засчитывается.***
4. Элемент №2 и №5 следует выполнять: таз гимнаста выше жердей - ***без сбавок***
   в жердях - ***0.3 балла.***
   Мах назад, после подъёма разгибом 46° > и выше - ***без сбавок***
   45° > 31°- ***0.1 балла***
   30° > горизонталь - ***0.3 балла***
   ниже горизонтали - ***0.5 балла.***
5. Элемент №7: 46° и выше - ***без сбавок***
   45° > 31°- ***0.1 балла***
   30° > и ниже - ***0.3 балла.***
6. Требование к выполнению соскока: тело гимнаста 46° и выше - ***без сбавок***
   45°> 31°- ***0.1 балла***
   30°> горизонталь - ***0.3 балла***
   ниже горизонтали - ***0.5 балла.***

№	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 - мах назад	1.0+0.5
3	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 - мах назад	1.0+0.5
6	Махом назад отодвиг в упор на руки - мах вперёд	0.5
7	Махом назад подъём в упор	1.0
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° > 45° - ***0.1 балла***
   44° > 30° - ***0.3 балла***
   29° > уровень горизонтали - ***0.5 балла***
   ниже горизонтали - ***не считать.***
2. Элемент №7 – при выполнении этого элемента выше 45° от горизонтали - ***без сбавок***
   31°> 45° - ***0.1 балла***
   горизонталь > 30° - ***0.3 балла***
   ниже горизонтали - ***0.5 балла.***

№	Упражнение	Стоимость «D», **баллы**
	И.П.- вис разным хватом	
1	Поднимая прямые ноги спереди, броском мах назад	1.0
2	Мах дугой, махом назад перехват в хват сверху	1.0
3	Махом вперёд перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис	1.5
4	Махом вперёд подъём разгибом в упор	1.0
5	Отмах	1.0
6	Два больших оборота назад	1.0+1.0
7	Большим махом вперёд поворот кругом с поочерёдным отпусканием рук в хват сверху (*сонжировка*)	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 молодёжной сборной Крюков Н.В.