



УТВЕРЖДЕНО:

Директор "СШОР по спортивной гимнастике им. Н.Г.Толкачева"

В.И. Иванчук

Программа для девочек - кандидаток в 1 спортивный класс
3 юношеский разряд

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК: ИЗ 10 БАЛЛОВ

ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПРЫЖОК ВВЕРХ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ
НА ВЫСОТУ 5-6 МАТОВ

БРУСЬЯ: ИЗ 10 БАЛЛОВ

СТОИМОСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ
(балл)

1 ПЕРЕВОРОТ В УПОР (СИЛОЙ)	2,0
2 ДВА ОТМАХА	1,0 (каждый)
3 СОСКОК ОТМАХОМ	1,0

БРЕВНО: ИЗ 10 БАЛЛОВ

СТОИМОСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ
(балл)

1 ЛИНИЯ	
1 НАСКОК	1,0
2 ШАГИ ПРОСТЫЕ	1,0
3 ШАГИ БОКОМ	1,0
4 ШАГИ НА НОСКАХ	1,0
5 ШАГИ В ПРИСЯДЕ	1,0
6 ПОДСКОКИ	2,0
7 СОСКОК ПРЫЖКОМ ВВЕРХ	1,0

В/УПРАЖНЕНИЯ: ИЗ 10 БАЛЛОВ

СТОИМОСТЬ ЭЛЕМЕНТОВ
(балл)

(упражнение составляется самостоятельно)	
1 РАВНОВЕСИЕ, ПРИСТЯВЛЯЯ НОГУ УПОР ПРИСЕВ	1,5
2 КУВЫРОК ВПЕРЕД В УПОР ПРИСЕВ	0,5
3 СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ: ДЕРЖАТЬ 2 СЕК	1,0
4 ПЕРЕКАТ В СЕД НОГИ ВМЕСТЕ	1,0
5 ШПАГАТ ЛЮБОЙ 2 СЕК	1,0
6 КУВЫРОК НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ В УПОР ПРИСЕВ	1,0
7 "КОЛЕСО": ВСТАТЬ БОКОМ НОГИ ВРОЗЬ РУКИ В СТОРОНЫ	1,0
8 "МОСТ"	1,0
9 ПРЫЖОК ВВЕРХ ПРОГНУВШИМСЯ	1,0

Старший тренер женского отделения

Л.В. Романова

Зам. директора по методической работе

Е.В. Кудрякова

Зам. директора по методической работе

В.В. Шахов