



**МБУ «СШОР
по спортивной гимнастике
им. Н.Г. Толкачева»**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**III взрослого разряда
и I, II, III юношеских разрядов
(юноши)**

Обязательная программа 3 взрослого разряда.

Вольные упражнения		
(составляются произвольно из предлагаемых элементов и связок)		
1	Переворот вперед на одну, на две, с двух на две	0.5+0.5+0.5=1.5
2	Сальто вперед	1.0
3	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1.0
4	Кувырок назад в стойку на руках	1.0
5	Шпагат(любой)	1.0
6	Стойка силой (любая) – стоять 2 секунды	1.5
7	Равновесие (любое) – 2 секунды	1.5
8	Рондат –фляк – сальто назад в группировке с раскрытием	0.5+1.0=1.5
		10,0

Конь (без ручек)		
1	Два круга на теле в упоре поперек	2,0
2	Проходка вперед (за любое количество кругов)	2,0
3	Два круга лицом наружу	2,0
4	Поворот в упор поперек (за любое количество кругов)	2,0
5	Соскок – заножка, приземление левым боком к снаряду	2,0
		10,0

Кольца		
1	Из вися, дуга, два маха	0.5+0.5=1.0
2	Два выкрута вперед прогнувшись	1.0+1.0=2.0
3	Подъем махом назад в упор	1.0
4	Угол (держать 2 секунды)	0.5
5	Силой стойка на плечах (обозначить)	0.5
6	Силой опускание в вис прогнувшись	0.5
7	Виг согнувшись	0.5
8	Два выкрута назад	1.0+1.0=2.0
9	Выкрутом назад соскок или сальто назад прогнувшись в соскок	3.0
		10,0

Прыжок (высота коня 115 см)		
1	Переворот вперед	10,0

	Брусья	
1	Стоя поперек брусьев – с прыжка подъем разгибом, отмах	1,5
2	Мах вперед, махом назад вис подъем махом вперед в упор на руках	1,5
3	Подъем махом назад в упор	1,0
4	Мах вперед – угол (держать 2 сек.)	1,5
5	Спичак (ноги вместе или врозь) (2 сек)	1,5
6	Мах вперед, махом назад стойка на руках (держать 2 сек)	1,5
7	Махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку.	1,5
	Итого:	10,0

	Перекладина	
1	Из вися дуга, мах назад, махом вперед подъем разгибом	2,0
2	Отмах ($\geq 45^\circ$)	2,0
3	Два больших оборота назад	1.0+1.0=2.0
4	Большим махом вперед поворот 180°	3.0
5	Толчком двумя - соскок	1.0
		10,0

Обязательная программа 1 юношеского разряда.

Вольные упражнения		
	(составляются произвольно из предлагаемых элементов и связок)	
1	Переворот вперед на одну на две	1.0+1.0=2.0
2	Полет - кувырок	1.0
3	Кувырок вперед – подъем разгибом с головы	1.0
4	Рондат фляк отскок вверх	
	(разрешается замена на сальто в группировке)	0.5+1.5=2.0
5	Шпагат любой	1.0
6	Равновесие (любое стоять 2 сек)	1.0
7	Стойка силой (любая) – стоять 2 секунды	2,0
		10,0

	1 вариант: Конь (без ручек) + 0,5 к окончательной оценке	
1	Пять кругов в упоре поперек	5x1.5
3	Соскок 6-м кругом приземление правым боком к снаряду	2,5
		10,0
	2 вариант: Грибок	
1	Девять кругов	9x1.0
6	Соскок 10-м кругом приземление правым боком к снаряду	1,0
		10,0

Кольца		
1	Из вися, дуга, два маха	0.5+1.0+1.0=2.5
2	Выкруг вперед прогнувшись, мах назад	1.0+1.0=2.0
3	Мах вперед выкрут назад прогнувшись	1,5
4	Мах вперед, мах назад	1.0+1.0=2.0
5	Выкрутом назад прогнувшись или согнувшись (сгибаясь – разгибаясь) соскок	2,0
		10,0

	Прыжок (высота коня 110 см)	
1	Переворот вперед	10,0

№	Брусья, упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – стоя в жердях поперек	
1	С прыжка вис согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх, махом назад подъем разгибом в упор	0.5+0.5+1.5
2	Мах назад	1,0
3	Мах вперед угол (2 сек)	1.0
4	Стойка силой (любая, обозначить)	2,0
5	Мах вперед	0,5
6	Мах назад	1,0
7	Махом вперед соскок с поворотом на 180° через жердь на левой (правой) руке.	2,0
	Итого:	10,0

Перекладина		
1	Из вися дуга, мах назад, махом вперед подъем разгибом	2,5
2	Отмах $\geq 45^\circ$, оборот назад в упоре	2.5+2.5=5.0
3	Спад мах дугой, махом назад соскок	1.5+1.0=2.5
		10,0

Обязательная программа 2 юношеского разряда.

Вольные упражнения		
1	Исходное положение – основная стойка	0,3
2	Руки дугами вперед – вверх – в стороны	0,3
3	Равновесие «Ласточка» (держать 2 сек.)	1,5
4	Выпрямляясь руки вверх, ладонями вперед	0,3
5	Переворот боком (колесо)	1,5
6	Поворот в основном направлении приставляя ногу	0,5
7	Подняться на носки, руки дугами вперед вверх	0,3
8	Шагом одной руки вниз назад, толчком другой прыжок со сменой ног (ножницы)	1,0
9	С шага стойка на руках кувырок вперед в упор присев	1,0
10	Прямой шпагат (2 сек.) руки в стороны	1,5
11	Упор лежа на согнутых руках	0,3
12	Упор лежа	0,5
13	Упор присев	0,5
14	Прыжок вверх прогнувшись, приземление	0,5
		10,0

Конь		
1	Из упора на ручках, мах левой влево	1,5
2	Мах правой вправо	1,5
3	Перемах левой, перемах левой назад	2,5
4	Перемах правой, перемах правой назад	2,5
5	Перемах левой, перемах правой и соскок с поворотом налево 90°	2,0
		10,0

Кольца		
1	Размахивание в висе (5 махов)	2,5
2	Махом вперед вис прогнувшись (2 сек)	1,5
3	Вис согнувшись (2 сек)	1,5
4	Мах назад	1,0
5	Мах вперед	1,0
6	Махом назад соскок	2,5
		10,0

	Прыжок (высота стола 70 см)	
1	Напрыжка на стол – падение на спину	10,0

	Брусья	
1	Наскок в упор – угол (2 сек)	2,0
2	Сед ноги врозь (2 сек)	1,0
3	Через высокий угол $\geq 60^\circ$; мах назад $\geq 60^\circ$	1,0
4	Мах вперед (прямым телом)	1,0
5	Мах назад $\geq 60^\circ$	1,0
6	Мах вперед (прямым телом)	1,0
7	Махом назад соскок $\geq 60^\circ$ через жердь правым/левым боком к снаряду	3,0
		10,0

	Перекладина (низкая)	
1	Подъем переворотом в упор	3,0
2	Отмах $\geq 45^\circ$	2,0
3	Оборот назад в упоре	2,0
4	Соскок дугой	3,0
		10,0

Обязательная программа 3 юношеского разряда.

Вольные упражнения		
	Исходное положение – основная стойка	
1	Подняться на носки, руки дугами вперед –вверх -в стороны	0,3
2	Кувырок назад в группировке	1,5
3	Перекатом стойка на лопатках (2 сек)	1,5
4	Лечь на спину руки вверх	0,2
5	Мост	1,5
6	Лечь на спину руки вверх	0,2
7	Поворот налево 180°	0,5
8	Дугами через стороны руки вниз, упор лежа на согнутых руках	0,5
9	Упор лежа	0,5
10	Сед на пятках с наклоном вперед	0,3
11	Сед на пятках руки вперед	0,5
12	Кувырок в упор присев	1,5
13	Прыжок вверх прогнувшись, приземление	0,5
14		10,0

Конь		
1	Из упора на ручках, мах левой влево	1,2
2	Мах правой вправо	1,2
3	Мах левой влево	2,0
4	Мах правой вправо	2,0
5	Перемах левой	0,6
6	Перемах правой соскок с прогнувшись с поворотом налево 90°	3,0
		10,0

Кольца		
1	Размахивание в вися (5 махов)	2,5
2	Махом вперед вис согнувшись (2 сек)	1,0
3	Вис прогнувшись (2 сек)	1,5
4	Вис согнувшись (2 сек)	0,5
5	Мах назад	1,0
6	Мах вперед	1,0
7	Махом назад соскок	2,5
		10,0

	Прыжок (высота стола 100 см)	
1	Наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись	10,0

	Брусья	
1	Наскок в упор – угол (2 сек)	2,0
2	Сед ноги врозь (2 сек)	1,0
3	Через высокий угол $\geq 45^\circ$; мах назад $\geq 45^\circ$	1,0
4	Мах вперед (прямым телом)	1,0
5	Мах назад $\geq 45^\circ$	1,0
6	Мах вперед (прямым телом)	1,0
7	Махом назад соскок $\geq 45^\circ$ через жердь правым/левым боком к снаряду	3,0
		10,0

	Перекладина (низкая)	
1	Подъем переворотом в упор	5,0
2	Отмах $\geq 45^\circ$	3,0
3	Соскок	2,0
		10,0