
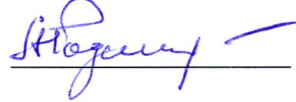


<p>«Согласовано» Старший тренер спортивной сборной команды Российской Федерации (юниорки)</p> <p> _____ А.Ф. Мустафина</p>	<p>«Утверждаю» Главный тренер спортивной сборной команды Российской Федерации</p> <p> _____ А.Ф. Родионенко</p> <p><u>14 НОЯБРЯ</u> / <u>2021</u></p>
---	---

## **Обязательная программа**

### **1 спортивного разряда по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2022-2024 гг. (девушки)**

Обязательные программы действуют на территории Российской Федерации и на спортивных соревнованиях любого статуса, в программу которых входят выступления спортсменов по указанным спортивным разрядам и вступают в силу с 1 января 2022 г.

**1 спортивный разряд (девушки)  
обязательная программа на 2022-2024гг.**

**Опорный прыжок**

№	Содержание	Судейские сбавки за ошибки исполнения производятся согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике
1	Переворот вперед	

**Разновысокие брусья (одна жердь)**

*Примечание:*

- каждому элементу дана стоимость вне зависимости от группы трудности;
- выполнение дополнительного элемента (*разбавление*) – 0,3 балла

№	Содержание	Стоимость (балл)	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1	И.п. – вис хватом сверху. Поднять ноги к жерди, мах назад, мах дугой, мах назад		Махи вперед и назад выполняются хлестом. При выполнении последнего маха назад тело выше уровня горизонтали.	При выполнении последнего маха назад тело на уровне горизонтали – 0,1 балла тело ниже уровня горизонтали - 0,3 балла
2	Подъем разгибом, махом назад ноги вместе стойка на руках	A 0,6 B 1,0	Ноги вместе	Отклонение от стойки: от 10° до 30° – 0,1 балла от 31° до 45° – 0,3 балла ниже 46° – 0,5 балла Отмах в стойку ноги врозь – 0,3 балла
3	Оборот назад не касаясь в стойку на руках	C 1,2	Без сгибания рук в локтевых суставах	Общие сбавки согласно правил соревнований
4	Большой оборот назад с поворотом на 180° в стойку на руках хватом снизу («келлеровский»)	B 1,0	Поворот выполняется одновременно с броском ногами	Большой оборот с остановкой и поворот в стойке на руках – 0,1 балла. Начало поворота после прохождения стойки на руках – 0,3 балла
5	Большой оборот вперед	B 0,5	Хлестообразно - бросковым способом	Общие сбавки согласно правил соревнований
6	Большой оборот вперед с поворотом на 180°	B 1,0	Поворот выполняется по направлению движения поворота 360°	Общие сбавки согласно правил соревнований
7	Большим махом вперед поворот на 180° с поочередным перехватом рук в стойку на руках («санжировка»)	B 1,0	«Санжировка» выполняется хлестообразно - бросковым способом	Отклонение от стойки: от 10° до 30° – 0,1 балла от 31° до 45° - 0,3 балла ниже 46° до 90° – 0,5 балла

8	Большой оборот назад с поворотом на 360°	С 1,2	Поворот выполняется любым способом двумя переступаниями (через <i>келлеровский</i> )	Общие сбавки согласно правил соревнований
9	Большой оборот назад	В 0,5	Хлестообразно - бросковым способом	Общие сбавки согласно правил соревнований
10	Большим махом вперед сальто назад прогнувшись (« <i>бланж</i> »)	А 1,0	Тело спортсменки должно быть не ниже уровня жерди	Общие сбавки согласно правил соревнований

### Бревно

Упражнение на бревне составляется произвольно из элементов и связок, указанных ниже, в последовательности, предложенной в таблице.

Нарушение последовательности-сбавка 0,3 балла.

№	Содержание	Стоимость (балл)	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1	И.п. – о.с. лицом к концу бревна, противоположному стороне соскока. С разбега толчком двух ног о мостик наскок на две на конец бревна	0,3 балла		
2	Акробатическая связка: темповой переворот вперед на одну - шагом вперед стойка на руках ноги врозь в шпагат (правый/левый) - приставляя поочередно ногу, фляк назад на две	В+А+В 1,0+0,6+1,0	Стойку обозначить. Фиксация 1 сек.	Остановка между первым и вторым элементами в связке – 0,1 балла. Остановка между вторым и третьим элементами в связке – 0,3 балла
3	Прыжковая связка: прыжок в шпагат с двух на одну (« <i>сиссон</i> »), прыжок шагом, прыжок в шпагат с двух на две	А+А+В 0,6+0,6+1,0	Прыжок шагом можно выполнять через прямую или согнутую ногу	Остановка между прыжками - 0.3 балла каждый раз
4	Сальто назад в группировке	С 1,1	При выполнении группировки руками касаться голени	Не плотная группировка – 0,1 балла Отсутствие касания голени руками – 0,3 балла
5	Поворот на 360° на одной ноге, другая согнута у колена	А 0,6	Поворот закончить на одной ноге	Ранняя постановка ноги – 0,1 балла. Недovorот: 15° - 0,1 балла 45° - 0,3 балла 90° – 0,5 балла
6	Акробатическая	А+В	Обозначить	Разделение связки – 0,5

	связка: медленный переворот назад, фляк на одну в равновесие	0,6+1,0	равновесие 1 сек.	балла. Отсутствие равновесия – 0,3 балла.
7	Соскок: <i>рондат</i> , сальто назад согнувшись с раскрытием («сгиб-разгиб»)	В+А 1,0+0,6	Касание ног руками в сальто назад согнувшись. Угол сгибания в тазобедренном суставе 90° и более. Разгибание 45° и выше от уровня горизонтали	Отсутствие касания ног руками - 0,1 балла. Угол сгибания в тазобедренном суставе менее 90° - 0,1 балла. Разгибание ниже 45° - 0,1 балла Отсутствие разгибания – 0,3 балла

### Вольные упражнения

Вольные упражнения составляются произвольно из акробатических элементов и связок, указанных ниже, в последовательности, предложенной в таблице.

Хореографические элементы выполняются в любой последовательности.

Нарушение последовательности - сбавка 0,3 балла.

№	Содержание	Стоимость	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований
1	Акробатическое соединение: а) переворот с поворотом на 180° ( <i>рондат</i> ); б) два темповых сальто назад; в) фляк; г) сальто назад согнувшись с раскрытием («сгиб-разгиб»)	А+А+А+А+А 0,3+0,6+0,6+0,3+ (0,6+0,3 – раскрытие)	Касание ног руками в сальто назад согнувшись. Угол сгибания в тазобедренном суставе 90° и более. Разгибание 45° и выше от уровня горизонтали.	Отсутствие касания ног руками - 0,1 балла. Угол сгибания в тазобедренном суставе менее 90° - 0,1 балла Разгибание ниже 45° - 0,1 балла. Отсутствие разгибания – 0,3 балла. Остановка между элементами – 0,5 балла
2	Прыжковая связка: Прыжок шагом, прыжок со сменой положения ног, перекидной с приземлением на одну	А+В+В 0,6+0,8+0,8	Допускаются между прыжками дополнительные шаги и подскоки, а также продолжение в виде прыжка или поворота после перекидного	Приземление на две – 0,3 балла
3	Акробатическое соединение: а) рондат б) фляк в) сальто назад прямым телом с поворотом на 360°	А+А+В 0,3+0,3+0,8		Общие сбавки согласно правил соревнований
4	Поворот на 360° с поднятой вперед	В 0,8	Положение рук произвольное	Недоворот: 15° - 0,1 балла 45° - 0,3 балла

	прямой ногой			90° – 0,5 балла
5	Акробатическое соединение: а) темповой переворот вперед на две ноги б) сальто вперед согнувшись	A+A 0,3+0,6		Общие сбавки согласно правил соревнований
6	Поворот на одной ноге на 720°, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги	B 0,8	Положение рук произвольное	Недоворот: 15°-45° - 0,1 балла 45°-90° - 0,3 бал 90° и более – 0,5 балла
7	Акробатическое соединение: а) рондат б) фляк в) сальто назад прогнувшись («бланж»)	A+A+A 0,3+0,3+0,6		Общие сбавки согласно правил соревнований

*Примечание: разделение акробатического соединения – 0,5 балла*