



Волжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма



ПРАВИТЕЛЬСТВО РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН



OLYMPICO
СПОРТИВНЫЙ ОПЕРАТОР



ЦЕНТР ГИМНАСТИКИ ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКИ ЮЛИИ БАРСУКОВОЙ



СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ТРИУМФ»

Bagira



gc



OLYMPICO BABY CUP

IV ДЕТСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ГИМНАСТИКИ

спортивная гимнастика
художественная гимнастика
спортивная акробатика
#OlympicoBabyCup2018

5-7
апреля
КАЗАНЬ 2018



ФСТ Центр гимнастики
ул. СЫРТЛАНОВОЙ, 6

www.olympicoevents.ru
www.rgymnastics.ru

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении IV детского фестиваль гимнастики
«Olympico Baby Cup» 2018 года
(спортивная гимнастика, художественная гимнастика и спортивная акробатика)

04-07 апреля 2018г.

г. Казань

1. Цели и задачи:

- **Формирование команды спортивного общества «Триумф»;**
- Популяризация спортивной и художественной гимнастики, спортивной акробатики;
- Повышение спортивного мастерства;
- Укрепление спортивных связей, обмен опытом работы;
- Выполнение спортивных разрядов;
- Выявление талантливых и перспективных гимнасток художественной гимнастики для приглашения в Училище Олимпийского резерва г. Москвы №1 в отделение художественной гимнастики под руководством Юлии Барсуковой.

2. Сроки и место проведения турнира:

Соревнования проводятся 04 – 07 апреля 2018 года в ФСТ «Центр Гимнастики» по адресу: г. Казань, ул. Сыртлановой, д.6

Дата	Художественная гимнастика (девочки и юноши)	Спортивная гимнастика	Спортивная акробатика
04 апреля 2018г.	День приезда, регистрация участников 10:00-17:00, совещание судей и представителей 18:00		
05 апреля 2018г.	Первый день соревнований. Награждение победителей и призеров.	День приезда, регистрация участников 10:00-17:00, опробование зала, совещание судей и представителей команд в 18:00.	День приезда, регистрация участников 10:00-16:00, опробование зала, совещание судей и представителей команд в 17:00.
06 апреля 2018г.	Открытие фестиваля. Второй день соревнований. Награждение победителей и призеров.	Открытие фестиваля. Первый день соревнований. Награждение победителей и призеров.	Открытие фестиваля. Первый день соревнований. Награждение победителей и призеров по III и II юношеским разрядам
07 апреля 2018г.	Третий день соревнований. Награждение победителей и призеров. Отъезд команд после 20:00.	Второй день соревнований, финалы в отдельных видах гимнастического многоборья. Награждение победителей и призеров. Отъезд команд после 20:00.	Второй день соревнований. Награждение победителей и призеров по итогам двух упражнений. Отъезд команд после 20:00

3. Руководство проведения соревнований:

Общее руководство осуществляется администрацией компании «Олимпико» и АНО «Школа Гимнастики Олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой».

Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию:

Главный судья соревнований по художественной гимнастике – заслуженный мастер спорта России, Олимпийская чемпионка **Юлия Барсукова**.

Главный судья соревнований по спортивной гимнастике – заслуженный мастер спорта России, Призер Олимпийских Игр **Антон Голоцуцков**.

Главный судья соревнований по спортивной акробатике – заслуженный мастер спорта России, пятикратный чемпион мира и Европы **Алексей Дудченко**.

Директор фестиваля – судья Всероссийской категории **Наиля Сайфутдинова**.

4. Участники и программа соревнований:

К соревнованиям допускаются спортсмены, имеющие медицинский допуск.

Художественная гимнастика:

Соревнования проводятся по действующим международным правилам FIG

Программа девочки

Индивидуальное многоборье:

Год рождения	Категория А	Категория В	Категория С
2013 г.р.	БП	Если заявок будет много, будет еще одна категория	
2012 г.р.	БП (9 эл.)	БП (7 эл.)	БП (5 эл.)
2011 г.р.	БП (9 эл.) + вид на выбор	БП (9 эл.)	БП (7 эл.)
2010 г.р.	БП (9 эл.) + вид на выбор	БП (9 эл.)	БП (7 эл.)
2009 г.р.	Обруч + мяч	Обруч	-
2008 г.р.	Скакалка + мяч	БП + обруч	-
2007 г.р.	Скакалка + обруч + вид на выбор	Обруч + мяч	-
2006 г.р.	Обруч + мяч + вид на выбор	Обруч + мяч	-

А – гимнастки, выступающие по правилам FIG

В, С – гимнастки, выступающие по упрощенной программе

Групповые упражнения:

Год рождения	Вид	
2012-2013 гг.р.	БП (1 выход)	Допускается выступление 5 так и 6 гимнасток.
2011-2012 гг.р.	БП (1 выход)	
2010-2011 гг.р.	БП (1 выход)	
2009-2010 гг.р.	БП + вид на выбор	
2008-2009 гг.р.	БП + вид на выбор	
2007-2008 гг.р.	2 вида на выбор	
2006-2007 гг.р.	2 вида на выбор	

*организаторы оставляют за собой право сократить указанную программу согласно регламенту соревнований.

В случае превышения количества элементов гимнастка автоматически переводится в высшую категорию.

Программа юноши

Индивидуальная программа (многоборье):

Разряд	Год рождения	Категория А	Категория В
I юн.р.	2010 г.р.	б/п	-
III р.	2009 г.р.	1 вид	-
II р.	2008 г.р.	2 вида (на выбор: палка, кольца, скакалка, булавы)	1 вид
I р.	2006 – 2007 гг.р.	3 вида (на выбор: палка, кольца, скакалка, булавы)	-

Программа смешанные парные упражнения

Многоборье:

Разряд	Год рождения	Программа
III р.	2008 – 2010 гг.р.	1 упражнение с 2 разными предметами (1 мужской, 1 женский)
I р.	2006 – 2007 гг.р.	1 упражнение с 2 разными предметами (1 мужской, 1 женский)

В состав команды по художественной гимнастике в «Программе девочки» от одной организации входит не более 5 гимнасток в личном первенстве, неограниченное количество команд в групповом многоборье, неограниченное количество участников по художественной гимнастике в «Программе юноши» и в «Программе смешанные парные упражнения», 1 судья обязательно.

При отсутствии судьи от организации оплачивается дополнительный взнос в размере 1000 руб. Стартовый взнос 2000 руб. со спортсмена, за каждого дополнительного участника 2500 руб.

Спортивная гимнастика:

Соревнования проводятся согласно действующим правилам по спортивной гимнастике. Первый день соревнований – многоборье.

Второй день соревнований – финалы в отдельных видах гимнастического многоборья (I юн.р. и III р. – обязательная программа, II р. – произвольная программа). В каждом виде многоборья в финал допускается по 8 человек (по результатам первого дня соревнований).

Программа юноши:

Разряд	Год рождения	Программа
Юный гимнаст	2013 г.р.	
III юн.р.	2011-2012 гг.р.	Программа прописана в Приложении 1 к положению
II юн.р.	2010-2011 гг.р.	
I юн.р.	2009-2010 гг.р.	Обязательная программа
III р.	2007-2009 гг.р.	Обязательная программа, упражнение на перекладина выполняется над поролоновой ямой
II р.	2006-2007 гг.р.	Произвольная программа, упражнение на перекладине выполняется над поролоновой ямой

Исполнение программ оценивается по правилам FIG. За дополнительно выполненный элемент, кроме прописанных в тексте, сбавка – **0, 5 балла**. Если спортсмен не выполняет требования к элементу (**обозначить 2 сек.**), производится сбавка – **0, 3 балла**.

Программа девочки:

Разряд	Год рождения	Программа
Юный гимнаст	2013 г.р.	Программа прописана в Приложении 1 к положению
III юн.р.	2011-2012 гг.р.	
II юн.р.	2010-2011 гг.р.	
I юн.р.	2009-2010 гг.р.	Обязательная программа
III р.	2008-2009 гг.р.	
II р.	2007-2008 гг.р.	Произвольная программа

Вольные упражнения у всех разрядов выполняется под музыку.

Исполнение программ оценивается по правилам FIG. За дополнительно выполненный элемент, кроме прописанных в тексте, сбавка – **0, 5 балла**. Если спортсмен не выполняет требования к элементу (**обозначить 2 сек.**), производится сбавка – **0, 3 балла**.

В состав команды от одной организации входит не более 15 спортсменов, 2 тренера, 1 судья (обязательно).

При отсутствии судьи от организации оплачивается дополнительный взнос в размере 1000 руб. Стартовый взнос 2000 руб. со спортсмена, за каждого дополнительного участника 2500 руб.

Спортивная акробатика:

Соревнования проводятся согласно действующим правилам во всех пяти видах спортивной акробатики. Допускаются спортсмены не старше 2004 г.р. (включительно) выступающие по разрядам с III юношеского по I спортивный, а так же возрастная категория 11-16 лет.

Разряд	Программа
III юн.р.	одно упражнение на выбор
II юн.р.	
I юн.р.	балансовое упражнение + динамическое упражнение
III р.	
II р.	
I р.	
11-16 (не старше 2004 года рождения)	

В состав команды от одной организации входит не ограниченное количество составов и тренеров, 1 судья (обязательно).

При отсутствии судьи от организации оплачивается дополнительный взнос в размере 1000 руб. Стартовый взнос 1500 руб. со спортсмена.

5. Определение победителей и награждение:

Победители и призеры определяются по наибольшей сумме баллов в каждой возрастной группе.

Гимнасты, занявшие 1, 2, 3 места в личном многоборье в каждой возрастной категории награждаются кубками, медалями, грамотами, специальными призами.

Гимнасты, занявшие 4, 5, 6 места в личном многоборье в каждой возрастной категории награждаются грамотами, специальными призами.

Гимнасты, занявшие 1, 2, 3 места в финальных соревнованиях в отдельных видах многоборья в каждой возрастной категории награждаются медалями и грамотами (спортивная гимнастика).

Команды групповых упражнений, смешанные пары по художественной гимнастике, парные и групповые составы спортивной акробатики, занявшие 1, 2, 3 место в каждой возрастной категории награждаются кубками, медалями, грамотами, специальными призами.

Тренеры, подготовившие победителей соревнований, награждаются грамотами и памятными призами.

Все спортсмены награждаются памятными призами.

6. Условия проведения:

Расходы участников, их представителей и судей несут командирующие организации.

7. Заявки:

Заявку на турнир необходимо заполнить на сайте до 19 марта 2018г.

Художественная гимнастика: <https://www.sportvokrug.ru/competitions/3654/>

Спортивная гимнастика: <https://www.sportvokrug.ru/competitions/3655/>

Спортивная акробатика: <https://www.sportvokrug.ru/competitions/3658/>

***внимание! количество участников ограничено! прием заявок может быть закрыт раньше!**

В мандатную комиссию соревнования необходимо предоставить следующие документы: (ОРИГИНАЛЫ)

- именная заявка с медицинским допуском;
- договор страхования несчастных случаев, жизни и здоровья спортсмена;
- документ, удостоверяющий личность спортсмена.

Для художественной гимнастики дополнительно:

- представление команд для групповых упражнений (с ударениями)

Для спортивной акробатики дополнительно:

- описание упражнений в двух экземплярах

Музыкальное сопровождение для художественной и спортивной гимнастики принимается на CD и USB носителях. Каждое упражнение должно быть записано на отдельном носителе и подписано.

Музыкальное сопровождение для спортивной акробатики принимаются в электронном виде. Просьба выслать до 19 марта на электронную почту lglglg@bk.ru, с указанием города, вида, разряда и фамилией верхнего.

Представители команд несут персональную ответственность за подлинность документов, предоставленных в мандатную комиссию.

8. Размещение участников:

Гостевой дом Деревни Универсиады расположен в 15 минутах ходьбы от Центра гимнастики.

Стоимость размещения (без питания):

ВНИМАНИЕ! СУТКИ В ГОСТЕВОМ ДОМЕ ДЕРЕВНИ УНИВЕРСИАДЫ СЧИТАЮТСЯ С 00:00 ДО 23:59!

Будьте внимательны при выборе количества дней проживания! При неправильном самостоятельном расчёте количества дней проживания перерасчет производится не будет! Количество мест ограничено.

Категория номера	Номер/ ночь без питания	Человек/ ночь без питания
Одноместное размещение	2550,00	2550,00
Двуместное размещение	2550,00	1275,00
Трёхместное размещение	2550,00	850,00
Четырёхместное размещение	3400,00	850,00

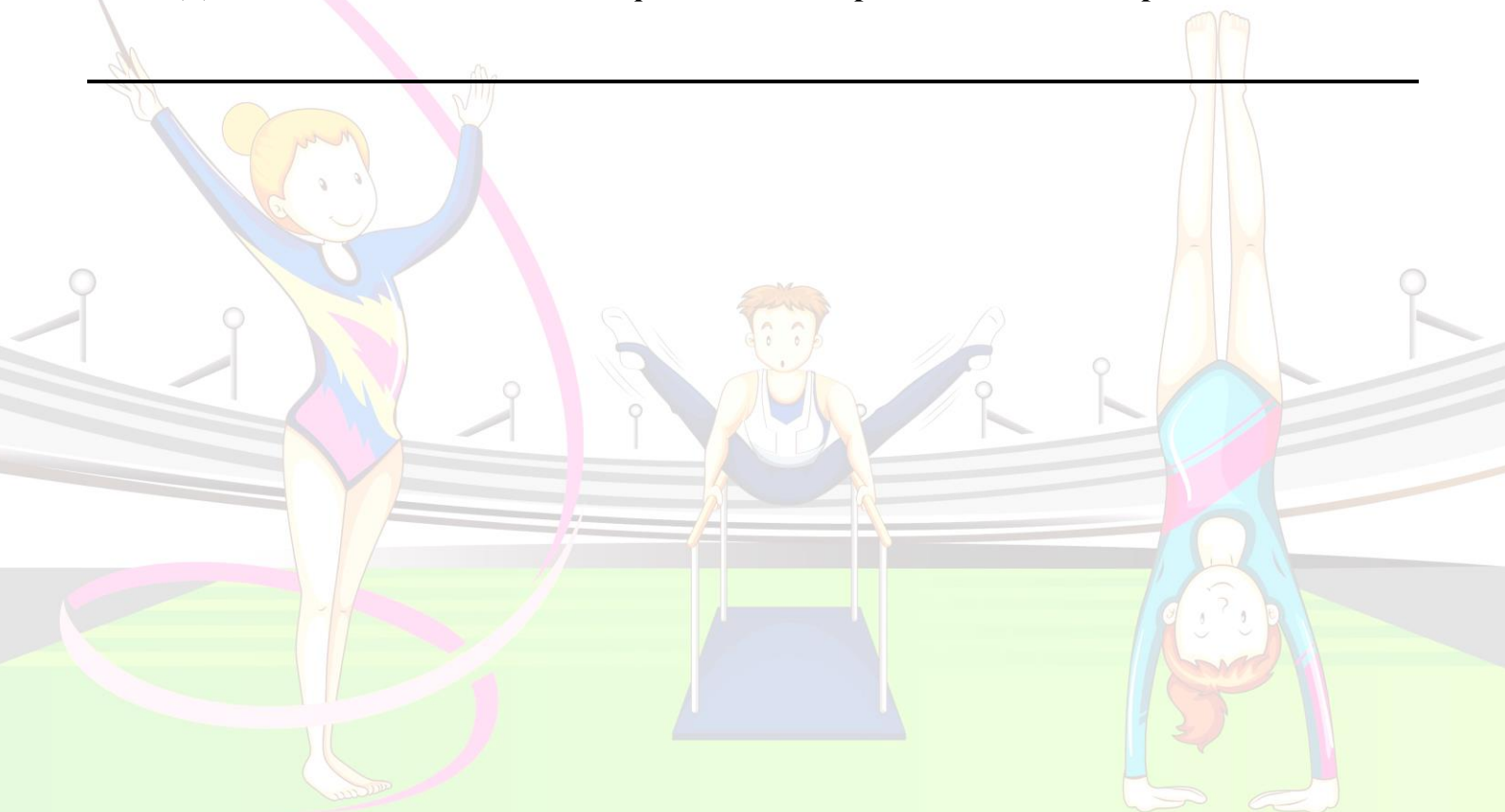
Контактный тел.:

+ 7 927 316 000 5 Аделя Сабитова

<http://www.rgymnastics.ru/>
https://vk.com/rgymnastics_school

<http://www.olympicoevents.ru/>
https://vk.com/rg_olympico

Данное положение является официальным приглашением на соревнование.



ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**МАЛЬЧИКИ, юный гимнаст (3 снаряда)****Вольные упражнения**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – О.С.	
1.	Кувырок вперед в группировке	1.0
2.	Кувырок вперед в сед ноги вместе	1.0
3.	Наклон (2сек.)	2.0
4.	Мост (2 сек.)	3.0
5.	Стойка на лопатках (2 сек.), перекаат вперёд в упор присев	2.0
6.	Прыжок вверх прогнувшись	1.0
	Итого:	10.0

Опорный прыжок

Высота кубов - 60 см.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1.	С разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы	5.0
2.	Прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления	5.0
	Итого:	10.0

Перекладина

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.-вис	
1.	Из вися, угол (2 сек.)	3.0
2.	Броском мах назад, броском мах вперёд (лодочки)	2.0 + 2.0 = 4.0
3.	Броском мах назад	2.0
4.	Соскок	1.0
	Итого:	10.0

МАЛЬЧИКИ, III юношеский разряд**Вольные упражнения**

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – О.С. по прямой в середине ковра	
1.	Кувырок вперед, кувырок вперед, встать в И.П.	0.5 + 0.5 = 1.0
2.	Падение в упор лежа с отведением ноги назад	0.5
3.	Соединяя ноги, поворотом кругом в упор в упор сзади	0.5
4.	Сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2сек.)	1.5
5.	Мост (2 сек.)	1.5
6.	Стойка на лопатках (2 сек.), перекаат 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 = 2.0
	Итого:	10.0

Конь-махи

Комбинация может быть развернута 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 вперед, 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, поддевая 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)	$1.0 + 0.5 = 1.5$
5.	Поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)	$1.0 + 0.5 = 1.5$
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)	$1.0 + 0.5 = 1.5$
8.	Поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)	$1.0 + 0.5 = 1.5$
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	$0.5 + 0.5 = 1.0$
3.	Махом вперёд вис согнувшись (2 сек.)	1.5
4.	Вис прогнувшись (2сек.)	1.0
5.	Мах назад, мах вперёд	$1.0 + 1.0 = 2.0$
6.	Мах назад, мах вперёд	$1.0 + 1.0 = 2.0$
7.	Махом назад соскок.	1.0
	Итого:	10.0

Опорный прыжок

Высота кубов - 60 см.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1.	С разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы	5.0
2.	Прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления	5.0
	Итого:	10.0

Брусья

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

Перекладина

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.-вис	
1.	Из вися, 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 опуститься в вис прогнуться (обозначить)	$2.0 + 1.5 = 3.5$
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

МАЛЬЧИКИ, II юношеский разряд

Вольные упражнения

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – О.С.	
1.	С шага переворот боком (колесо)	1.0
2.	Переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу)	1.0
3.	Сед с прямыми ногами и кувырок назад, встать в И.П.	1.0
4.	Равновесие (любое)	1.0
5.	2-3 шага разбега и толчком вверх с группировкой	1.0
6.	Падение вперед в упор лежа, шпагат (любой)	1.0
7.	Из шпагата, опорой прямыми руками силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить)	0.5
8.	Упор присев, стойка на голове (2 сек.)	1.0
9.	Опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног	0.5
10.	Разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев	1.0
11.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1.0
	Итого	10.0

Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.-стоя лицом к коню продольно, руки на ручках	
1.	Наскок в упор (обозначить), мах правой, мах левой	$0.5 + 0.5 + 0.5 = 1.5$
2.	Мах правой, перемах левой вперед	$0.5 + 1.0 = 1.5$
3.	Мах вправо, мах влево	$0.5 + 0.5 = 1.0$
4.	Мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади	1.0
5.	Перемах левой назад	1.0
6.	Мах вправо, мах влево	$0.5 + 0.5 = 1.0$
7.	Перемах правой назад в упор	1.0
8.	Перемах левой вперед	1.0
9.	Перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90°	1.0
	Итого:	10.0

Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.-вис	
1.	Из вися силой вис согнувшись (2 сек.)	1.5
2.	Силой опуститься в вис сзади (обозначить)	1.0
3.	Силой, сгибаясь, вис согнувшись (обозначить)	1.5
4.	Вис прогнувшись (2 сек.)	1.0
5.	Махом назад выкрут в вис прогнувшись (2сек.)	1.5
6.	Мах назад, мах вперед, мах назад	$0.5 + 0.5 + 0.5 = 1.5$
7.	Махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок	2.0
	Итого:	10.0

Опорный прыжок

Высота кубов- 60 см.

№	Упражнение	Стоимость D», баллы
1.	С разбега, с одного моста, прыжок в стойку на руках	5.0
2.	Падение на спину	3.0
3.	Прыжок в верх прогнувшись встать в зону приземления.	2.0
	Итого:	10.0

Брусья

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И. П. - стоя в жердях поперёк	
1.	С наскока упор углом (2 сек.)	1.0
2.	Разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)	1.0
3.	Через сед ноги врозь, переставить руки вперед, силой, соединяя ноги, мах вперед	1.5
4.	Мах назад, мах вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)	$1.0 + 1.0 = 2.0$
5.	Сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад	$0.5 + 1.0 = 1.5$
6.	Мах вперед	1.0
7.	Махом назад соскок, прогнувшись с переходом на одну жердь.	2.0
	Итого:	10.0

Перекладина

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.-вис	
1.	Из размахиваний бросками – не менее 3 (лодочки)	$0.5 + 0.5 + 0.5$
2.	Мах вперед подъем переворотом в упор	2.0
3.	Отмах	2.0
4.	Оборот назад в упоре	2.0
5.	Соскок дугой прогнувшись	2.5
	Итого:	10.0

ДЕВОЧКИ, юный гимнаст

Опорный прыжок

Высота кубов - 60 см.

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1.	С разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы	5.0
2.	Прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления	5.0
Итого:		10.0

Брусья

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П.-вис	
1.	Из вися, угол (2 сек.)	3.0
2.	Броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)	2.0 + 2.0 = 4.0
3.	Броском мах назад	2.0
4.	Соскок	1.0
Итого:		10.0

Бревно (упражнение выполняется на среднем бревне)

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. - О.С. - упор стоя, руки на бревне	
1.	Наскок в упор прогнувшись	0.5
2.	Перемах правой/левой сед ноги врозь	0.5
3.	Высокий угол	1.5
4.	Встать на одну ногу другая назад	0.5
5.	Три шага на носках	1.0
6.	Три прыжка со сменой ног	2.5
7.	Шаги с носка	1.0
8.	Соскок прыжок вверх прогнувшись	2.5
Итого:		10.0

Вольные упражнения

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. - О.С.	
1.	Равновесие на правой/левой («Ласточка») (2сек.)	1.0
2.	Кувырок вперед в группировке	1.0
3.	Кувырок вперед в сед ноги вместе	1.0
4.	Наклон (2сек.)	1.0
5.	Мост (2 сек.)	3.0
6.	Стойка на лопатках (2 сек.), пережат вперед в упор присев	2.0
7.	Прыжок вверх прогнувшись	1.0
Итого:		10.0

ДЕВОЧКИ, III юношеский разряд

Опорный прыжок

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1.	С разбега, с одного моста, прыжок - кувырок вперед	10.0
Итого:		10.0

Брусья

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. - вис	
1.	Подъем переворотом	5.0
2.	Отмах - соскок	5.0
	Итого:	10.0

Бревно

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. - О.С. - упор стоя, руки на бревне	
1.	Наскок в упор прогнувшись	0.5
2.	Перемах правой/левой сед ноги врозь	0.5
3.	Высокий угол	1.5
4.	Встать на одну ногу другая назад	0.5
5.	Три шага на носках	1.0
6.	Три прыжка со сменой ног	2.5
7.	Шаги с носка	1.0
8.	Соскок прыжок вверх прогнувшись	2.5
	Итого:	10.0

Вольные упражнения

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – О.С.	
1.	Равновесие на правой/левой («Ласточка») (2сек.)	1.0
2.	Кувырок вперед в группировке	1.0
3.	Переворот боком с поворотом на 90° («колесо»)	1.5
4.	Кувырок назад в группировке	1.5
5.	Кувырок назад через прямые руки	2.5
6.	С подскока переворот боком в стойку ноги врозь («колесо»)	2.0
7.	Поворот на 180° с приставлением ноги	0.5
	Итого:	10.0

ДЕВОЧКИ, II юношеский разряд

Опорный прыжок

На горку матов высотой 1 м

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
1.	С разбега, с одного моста, прыжок в стойку на руках	5.0
2.	Падение на спину	5.0
	Итого:	10.0

Брусья

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. - вис	
1.	Подъем переворотом	2.0
2.	Отмах	1.0
3.	Оборот назад в упоре	2.0
4.	Соскок дугой	5.0
	Итого:	10.0

Бревно

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. - О.С. - упор стоя, руки на бревне	
1.	Наскок в упор прогнувшись, перемах правой/левой сед ноги врозь	0.5
2.	Встать на одну ногу другая назад	0.5
3.	Равновесие на правой/левой («ласточка»)	1.0
4.	Два шага полки	1.0
5.	Поворот на двух ногах	0.5
6.	Кувырок вперед	2.5
7.	Три прыжка со сменой ног	2.0
8.	Соскок «рондат»	2.0
9.	Итого:	10.0

Вольные упражнения

№	Упражнение	Стоимость «D», баллы
	И.П. – О.С.	
1.	Равновесие на правой/левой («ласточка»)	1.0
2.	Стойка на руках - кувырок согнувшись	1.5
3.	Переворот боком с поворотом на 90°	1.5
4.	Кувырок назад в стоку на руках через прямые руки	1.5
5.	Опускание в мост из положения стоя, встать в И.П.	2.0
6.	С прыжка переворот вперед с поворотом на 180°	2.5
	Итого:	10.0

Гимнастки, выступающие по I юношескому разряду и III спортивным разрядом, выполняют обязательную программу по правилам спортивной гимнастики. Гимнастки, выступающие по II спортивному разряду, выполняют произвольную программу по правилам спортивной гимнастики.

