



ЦСТ
ЦЕНТР ИННОВАЦИОННЫХ
СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
МОСКОМСПОРТА

Спортивная гимнастика
в программе
Специальной Олимпиады

ГУ «Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта»
совместно с Региональной общественной организацией инвалидов
«Московский Комитет «Специальная Олимпиада»

при содействии

Воронежского государственного института физической культуры
Московской государственной академии физической культуры

ПОСОБИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ПО ПРОГРАММЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

Пособие для руководителей местных программ Специальной Олимпиады, тренеров, организаторов соревнований, судей, учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений, слушателей институтов и курсов повышения квалификации, спортсменов и их родителей, и студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 022500 -Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Данное пособие издано по заказу Департамента физической культуры и спорта г. Москвы

Учебно-методическое пособие составлено на основании официальных правил соревнований по спортивной гимнастике по программе Специальной Олимпиады (Official Special Olympics Summer Sports Rules 1996-2004 Revised Edition). В пособии, помимо правил и программы соревнований, излагаются методические указания по правильному выполнению и освоению упражнений гимнастического многоборья лицами с умственной отсталостью.

В мире ежегодно рождается все больше детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в частности, нарушения интеллекта.

Цель Специального Олимпийского движения - адаптация инвалидов, лиц с нарушениями интеллекта к жизни в обществе средствами физической культуры и спорта.

Движение Специальной Олимпиады в России бурно развивается, что подтверждается ростом численности занимающихся и высочайшим уровнем проведения чемпионата Европы по баскетболу в сентябре 2002 года в Москве.

Люди, имеющие нарушения интеллекта, в первую очередь страдают расстройством координации. Спортивная гимнастика - сложно-координационный и зрелищный вид спорта, который обладает большой вариативностью воздействия на организм человека. Занятия гимнастикой позволяют стимулировать интеллектуальную деятельность спортсменов и формируют пластичность центральной нервной системы.

Гимнастика входит в программу Специальных Олимпийских Игр. Россия, являясь общепризнанным лидером мировой спортивной гимнастики, имеет большой опыт организации тренировочного процесса и проведения соревнований самого высокого уровня. Этот опыт требует распространения, как в России, так и в других странах.

Издание необходимо специалистам, работающим с лицами с ограниченными здоровьем, тренерам, родителям, участникам, судьям, педагогам, студентам и аспирантам.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ПРАВИЛА СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ГИМНАСТИКЕ	5
РАЗДЕЛ А - ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММЫ СОРЕВНОВАНИЙ	5
РАЗДЕЛ В - ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ/ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ	7
РАЗДЕЛ С - СНАРЯЖЕНИЕ	9
РАЗДЕЛ D - СООБРАЖЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ	10
РАЗДЕЛ Е - СУДЕЙСТВО/ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ	11
УРОВЕНЬ А	16
УРОВЕНЬ 1. (НАЧИНАЮЩИЕ СПОРТСМЕНЫ)	18
ЮНОШИ	18
ДЕВУШКИ	30
УРОВЕНЬ 2. (ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ)	40
ЮНОШИ	40
ДЕВУШКИ	55
УРОВЕНЬ 3. (ПРОДВИНУТЫЙ)	68
ЮНОШИ	68
ДЕВУШКИ	88
ПРИЛОЖЕНИЯ	106

ПРЕДИСЛОВИЕ

Одними из основных прав граждан являются права на обучение, развитие, занятия физической культурой и спортом. Реализовать эти права в жизни для инвалидов, лиц с нарушениями интеллекта не так-то просто. Существуют программы, способствующие приобщению лиц с ограниченными здоровьем к полноценной жизни.

Начиная с 60-х годов двадцатого века, активным популяризатором занятий физической культурой и спортом лиц с нарушением интеллекта является Юнис Кеннеди Шрайвер, сестра экс-президента США Джона Кеннеди. Ею была создана международная организация «Специальная Олимпиада», которая объединяет национальные организации, занимающиеся проведением тренировок и соревнований более чем в 150 странах мира. В России Специальное Олимпийское движение началось в 90-х годах и особенно активно развивается в наши дни, охватывая 76% территории страны.

Гимнастика как вид спорта, внесенный в программу Специальных Олимпийских Игр, занимает не последнее место и ей уделяется большое внимание, так как в основе всех видов спорта начальной базой является именно гимнастика. Например, на Всероссийских соревнованиях 2005 года, проводимых в г. Воронеже, принимало участие 12 команд. География гимнастики расширяется.

Спортивная гимнастика является сложно-координационным видом спорта, наиболее приемлемым для занятий детей-инвалидов, в частности, с нарушениями интеллекта.

Физические способности практически неотделимы от двигательных умений. Совершенствование техники того или иного двигательного действия в решающей мере зависит от соответствующих физических способностей и, наоборот, - чем выше уровень физических способностей для выполнения конкретного упражнения, тем быстрее оно осваивается.

В физической подготовленности детей с различными отклонениями самым слабым звеном являются координационные способности: равновесие, тонкая моторика, расслабление, ритмичность движений и др. Эти способности следует интенсивно развивать, чтобы компенсировать двигательные недостатки. Практика показывает, что дети нуждаются в обу-

чении движениям, требующим проявления координационных способностей. Задачи обучения и развития объединяются и подтверждают эту закономерность.

При проведении занятий необходимо учитывать одно из главных методических положений: оптимальное сочетание координационных упражнений с направленным развитием физических качеств.

Из всего многообразия видов спорта гимнастика является доступным и массовым спортом физкультурно-спортивной деятельности. Отсутствие изданных на русском языке правил соревнований по спортивной гимнастике по программе Специальной Олимпиады с методическими указаниями по их освоению, а также подготовка и участие спортсменов России в международных соревнованиях определяют актуальность написания данного пособия.

Особая благодарность профессору, кандидату педагогических наук, Бегидовой Т.П. и Ирине Девятовой за перевод с английского языка.



ПРАВИЛА СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ГИМНАСТИКЕ

Официальные Специальные Олимпийские спортивные правила ориентируют все Специальные Олимпийские соревнования по гимнастике. Специальная Олимпийская программа, являясь международной спортивной программой, составлена на основе правил Международной Федерации Гимнастики и национального управляющего органа гимнастики. Правила Международной Федерации Гимнастики должны быть применены, за исключением тех случаев, когда они вступают в противоречие с официальными Специальными Олимпийскими спортивными правилами. В таких обстоятельствах предпочтение отдается официальным Специальным Олимпийским спортивным правилам.

РАЗДЕЛ А - ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММЫ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Мужские и женские соревнования (только уровень А).

(только местные и региональные / национальные соревнования)

- a. Прыжок с гимнастического мостика
- b. Упражнения в равновесии (Бревно, гимнастическая скамейка)
- c. Вольные упражнения
- d. Акробатика
- e. Многоборье
- f. Объединенные виды спорта - прыжки
- g. Объединенные виды спорта - Упражнения в равновесии (бревно)
- h. Объединенные виды спорта - вольные упражнения
- i. Объединенные виды спорта - акробатика
- j. Объединенные виды спорта - многоборье

2. Мужские соревнования

- a. Вольные упражнения
- b. Конь
- c. Кольца
- d. Опорный прыжок
- e. Брусья параллельные
- f. Перекладина
- g. Многоборье

-
- h. Объединенные виды спорта - вольные упражнения
 - i. Объединенные виды спорта - конь
 - j. Объединенные виды спорта - кольца
 - к. Объединенные виды спорта - опорный прыжок
 - l. Объединенные виды спорта - брусья параллельные
 - m. Объединенные виды спорта - перекладина
 - n. Объединенные виды спорта - многоборье

3. Женские соревнования (уровни 1, 2, 3, 4)

- a. Опорный прыжок
- b. Брусья разной высоты
- c. Бревно
- d. Вольные упражнения
- e. Многоборье
- f. Объединенные виды спорта - опорный прыжок
- g. Объединенные виды спорта - брусья разной высоты
- h. Объединенные виды спорта - бревно
- i. Объединенные виды спорта - вольные упражнения
- j. Объединенные виды спорта - многоборье

4. Гимнасты и гимнастки могут участвовать во всех предложенных видах (многоборье) или могут быть «Специалистами», соревнующимися не во всех, а в одном или более видах.

5. Порядок выступления в соревнованиях

- a. В мужской спортивной гимнастике порядок выступлений следующий: Вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья и перекладина. В крупных соревнованиях может быть составлено расписание для каждого спортсмена, но оно должно соответствовать установленной последовательности видов.
- b. В женской спортивной гимнастике порядок видов следующий: Опорный прыжок, брусья разной высоты, бревно и вольные упражнения. Может быть составлено расписание для каждого спортсмена, но необходимо следовать установленной последовательности видов.

РАЗДЕЛ В - ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ/ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Спортсмены должны придерживаться соответствующей возрастной группы.

2. Существует пять уровней соревнований:

- a. Уровень А - обязательные упражнения для гимнастов, которые имеют проблемы со здоровьем и т.д., но слишком успевающие для МАТР программы (тренировочная программа двигательной деятельности для людей с задержкой умственного развития).
- b. Уровень 1 - обязательные упражнения для начинающих.
- c. Уровень 2 - обязательные упражнения для «средних».
- d. Уровень 3 - обязательные упражнения для успевающих («продвинутый уровень»).
- e. Уровень 4 - обязательные упражнения для продвинутого уровня 3, плюс произвольные упражнения.
 - 1) Тренер определяет, к какому уровню относится его спортсмен. Спортсмены должны быть способны безопасно выполнить любое из упражнений данного уровня.
 - 2) В соревнованиях по многоборью на всех этапах, где участвует спортсмен, уровень должен быть одним и тем же (национальные и международные соревнования).
 - 3) Находясь на программном уровне, гимнаст может соревноваться в двух смежных уровнях в случае, если он специализируется на выполнении меньшего количества видов, чем все остальные. В международных соревнованиях все виды, в которых участвует спортсмен, должны быть одного уровня.

3. Гимнастки, участвующие в соревнованиях по спортивной гимнастике, могут не участвовать в соревнованиях по художественной гимнастике.

4. Письменный текст является официальной версией правил. Визуальные средства, такие, как схема вольных упражнений, иллюстрации и видеокассеты предоставляются в качестве приложения. В случае несоответствия между текстом и визуальными вспомогательными средствами, следует руководствоваться текстом.

5. Единые спортивные соревнования («Объединенный спорт»)

- a. Все правила применимы в равной степени к спортсменам и партнерам.
- b. Спортсмены и партнеры выполняют обязательные упражнения или как на уровне 4 - обязательные и произвольные упражнения. Оцениваются они индивидуально.
- c. Две оценки складываются в каждом виде для суммарной оценки.
(Максимальная оценка = 20 баллов за вид)
- d. Подразделение осуществляется на основе комбинированных оценок в соответствии с руководством S.O.
- e. Пару могут составлять «специалисты» и многоборцы.

6. Видоизменения для гимнастов с нарушениями зрения:

- a. Для всех уровней соревнований разрешены следующие виды помощи спортсменам:
 - 1) Во всех упражнениях могут использоваться звуковые сигналы такие, как хлопки.
 - 2) Разрешается музыка, играющая за пределами ковра, или тренер может переносить источник музыки по периметру ковра (вольные упражнения).
 - 3) При выполнении прыжков, спортсмену предоставляется право выбора: без разбега, используя одно-, двух-, многоразовое отталкивание от мостика (руки - на коне).
 - 4) Тренер должен предупредить главного судью и судей о зрительных нарушениях своего спортсмена перед соревнованиями и каждым видом.

7. Видоизменения для спортсменов с нарушениями слуха:

- a. Во время выполнения женских вольных упражнений тренер может подать зрительный сигнал о начале выступления без последующего наказания.
- b. Тренер должен предупредить главного судью и судей о слуховых нарушениях спортсмена перед соревнованиями и началом вольных упражнений.

8. Видоизменения для спортсменов, использующих палку или костыли:

- a. При выполнении вольных упражнений тренер может зайти на ковер, чтобы забрать (переместить) костыли или другие вспомогательные средства.

РАЗДЕЛ С - СНАРЯЖЕНИЕ

1. Тренировочный костюм.
 - a. Мужчины должны быть в гимнастическом трико или шортах, в зависимости от вида соревнований. Футболки могут быть заменены майками. Гимнасты могут выступать в белых носках, гимнастических тапочках или босиком.
 - b. Женщины должны быть в гимнастических купальниках с длинными рукавами, босиком или в гимнастических тапочках. Разрешается, но не рекомендуется, надевать телесные колготки. Купальники без рукавов можно носить, если того требуют температурные условия.
2. Мужские и женские соревнования по спортивной гимнастике.
 - a. В большинстве случаев необходимо обращаться к рекомендациям МФГ относительно оборудования и матов для соревнований. Для того чтобы удовлетворить потребности Специальных Олимпийских спортсменов, были внесены некоторые изменения.
 - 1) Для безопасности гимнастов маленького роста могут использоваться дополнительные маты.
 - 2) Можно использовать подставки для того, чтобы взобраться на тот или иной снаряд, но их необходимо немедленно убрать.
 - b. Вольные упражнения могут включать прыжки или нет.
 - c. Для уровня А и уровня 1 нельзя использовать гимнастического коня для опорных прыжков.
 - d. Разрешено использовать любой гимнастический мостик для опорных прыжков, не существует определенных требований относительно их размеров и высоты.
 - e. Высота брусьев разной высоты, параллельных брусьев и высокой перекладины могут быть изменены в соответствии с ростом гимнаста. В случае если нельзя значительно уменьшить высоту, необходимо использовать дополнительные маты.
 - f. Гимнастическое бревно
 - 1) Для уровня А; бревно должно быть шириной 12.25 см и не более 10 см в высоту от мата, на котором оно стоит. Можно использовать замшевое или любое другое покрытие для бревна.

-
- 2) Для уровня 1 и 2 можно использовать низкое гимнастическое бревно шириной 10 см и длиной 5 м, высотой не более 30 см от пола и 10 см от матов, также можно использовать бревно для уровня 3.
 - 3) Для уровня 3 используется бревно установленного образца шириной 10 см и длиной 5 м, высота может меняться от 88 см до 1.2 м.

РАЗДЕЛ D - СООБРАЖЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Обзор

- a. Безопасность спортсменов - это то, что, прежде всего, необходимо учитывать при составлении спортивных правил. Данный аспект согласуется со Специальной Олимпийской философией, где первостепенную важность имеет сам спортсмен. Создание международного руководства по программам обязательных и произвольных упражнений для Специальных Олимпийских гимнастов гарантирует тот факт, что спортсмены будут следовать необходимым инструкциям по формированию гимнастических навыков. Это сократит количество травм у спортсменов. Только те спортсмены, которые уверенно выполняют все упражнения конкретного уровня, могут быть допущены к соревнованиям в пределах этого уровня. Соревнования по произвольной программе разрешены только для «продвинутого уровня».
- b. Изучение необходимых инструкций по упражнениям и правильная техника контроля относятся к обязанностям добровольного тренера по гимнастике. Международная организация Специальных Олимпийских Игр рекомендует национальные/ местные программы, в которых дипломированные тренеры по гимнастике используют необходимую методику обучения «продвинутых» гимнастов, записанную в дальнейшем в программном руководстве по спортивным умениям, данных правилах или в других источниках. Однако многие тренеры начинают обучение, не имея достаточного опыта. Таким добровольцам следует начинать с обучения спортсменов на уровне обязательных упражнений 1. Умения более продвинутого уровня должны преподаваться тренерами, имеющими не менее двух лет стажа работы в гимнастике. Рекомендуется, чтобы тренеры «продвинутого уровня»¹ 4 прошли дополнительное обучение, которое предлагается Специальной Олимпийской организацией.

3. Специальные Олимпийские положения по технике безопасности

- а. Независимо от уровня безопасности, тренер ни в коем случае не должен поощрять и провоцировать спортсмена на выполнение упражнений, которые им не под силу или тех, которым он не способен научить. Международная Специальная Олимпийская корпорация рекомендует сертификацию каждого тренера по технике безопасности, подтвержденную соответствующим международным органом управления. Международная Специальная Олимпийская корпорация согласна со следующим утверждением:

«Несмотря на то, что безопасность - ответственность каждого, больше об этом должен беспокоиться тренер или инструктор. Это относится к тому, чтобы каждый из родителей, врачей, спортсменов соблюдал свои обязанности. Предотвращение и коррекция являются основными требованиями расширенной программы зонтичного типа, в которую включены многие другие компоненты: среда, алгоритм обучения и физическая подготовленность спортсмена. Это те области, за которые тренер/инструктор должен нести наибольшую моральную и юридическую ответственность. Недостаточно только предупредить или проинформировать; все, о чем идет речь должно обязательно включать оценку и понимание риска любых видов деятельности в гимнастике».

- а. Как записано в обязательной методике, тренер должен находиться под кольцами, высокой перекладиной и брусьями разной высоты для страховки перед тем, как спортсмен начнет свое выступление на этом снаряде. Тренер должен оставаться там во время выполнения упражнения, в противном случае спортсмену не разрешено будет продолжить выступление.

РАЗДЕЛ E - СУДЕЙСТВО/ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Общее судейство

- а. От двух до шести судей участвуют в выставлении оценок за выступления. В случае присутствия 4-6 судей при подсчете баллов, высшая и низшая оценки отбрасываются, а из оставшихся выводят среднюю итоговую оценку. Судьи самостоятельно размещаются вокруг ковра или гимнастического снаряда, где происходит выполнение упражнения. Им запрещается совещаться друг с другом без указания арбитра. (Если оценки судей сильно различаются, необходимо совещание.) На табло высвечивается окончательная оценка.

-
- b. Снижение оценки происходит, например, в следующих случаях:
- 1) неподходящий тренировочный костюм. - 0.2 б. за каждое упражнение.
 - 2) неподходящее оборудование и использование вспомогательных средств (в особых случаях тренер может обращаться с ходатайством) - 0.5 б. за каждый вид.
 - 3) недисциплинированное или неспортивное поведение - 0.3 б. за каждую провинность
 - 4) избыток или недостаток времени выполнения упражнения - 0.2 б.
 - 5) помощь тренера:
 - a) физическая помощь - 0.5 б.
 - b) подсказки (команды) - 0.3 б.
 - c) сигналы гимнасту - 0.2 б.
- Максимально допустимое снижение - 4 балла.

2. Протесты. Существует два типа протестов:

- a. Общий протест по несудейским вопросам (см. в конце свода правил)
- b. Судейский протест - лишь небольшое количество вопросов может быть опротестовано. Они указаны в руководстве для главного судьи соревнований и обязательно должны входить в пакет для судей. Протест может быть подан главному судье соревнований.

3. Подсчет результатов

Средние оценки выводятся на соответствующем табло, где можно сравнить гимнастов и оценить их шансы на медаль при выполнении данного упражнения, на данном уровне, в данной возрастной группе и группе по умениям. (См. подразделение)

- a. Для гимнастов уровня 4 оценки за каждое обязательное и произвольное упражнения складываются, для награждения одной медалью за вид.
- ## 4. Оценка обязательного упражнения по спортивной гимнастике.
- a. Судья может дать максимум 10 баллов за обязательное упражнение. Оценка в 10 баллов анализируется, как показано на индивидуальном бланке оценок. В некоторых упражнениях добавляется 0.5 балла, однако, спортсмен опять же получает не более 10 баллов.
 - b. Стоимость упражнения/элемента
 - 1) За эту категорию, как для мужских, так и для женских упражнений выставляется 9.2 баллов. Для уровня А - 5 баллов за эту категорию.
-

-
- 2) Снижение оценки за пропуск элемента = стоимости элемента - 0.5 б. (то же в случае, если спортсмен едва попробовал его выполнить).
- 3) Снижение оценки за исполнение происходит по каждому отдельно-му элементу. Возможны специальные сбавки; к общим, помимо этого относятся:
- а) Мелкие ошибки = 0.1- 0.2 б. включают согнутые руки, ноги, разведение ног, потеря равновесия, неправильное положение рук и др.
 - б) Средние ошибки = 0.3 - 0.4 б. те же, что и мелкие ошибки, но более серьезные.
 - в) Крупные ошибки = 0,5 б. включают падения и пропуски.
- 4) За каждый отдельный элемент возможно снижение баллов за амплитуду. Также возможно снижение баллов за ритм. Эти сбавки осуществляются за нежелательные паузы (-0,1) и медленный ритм в упражнении.
- с. Поощрительные баллы/ виртуозность
- 1) Дается 0,5 бала за эту категорию, как в мужских, так и в женских видах упражнений. (В уровне А нет этой категории)
 - 2) Виртуозность - точная техника исполнения упражнений с исключительной высотой и/ или выпрямлением.
 - 3) В некоторых случаях добавляются специальные баллы (0,5) (высота бревна). Спортсмен получает эти баллы помимо тех поощрительных баллов, которые ему также могут быть добавлены. Однако самое большое количество баллов, которое может получить спортсмен - это 10,0.
- d. Все упражнение, как и отдельный элемент, может быть изменено без последующего снижения баллов, при условии, что это изменение не нарушает ход вольного упражнения. (Это показано на видео.)
5. Оценка произвольных упражнений по спортивной гимнастике
(Для мужских и женских соревнований используется один упрощенный формат, т.к. многие Специальные Олимпийские тренеры судят, как мужчин, так и женщин и правила МФГ становятся, таким образом, все сложнее.)
- a. При оценке каждого произвольного упражнения выставляются баллы за трудность, исполнение/ представление, сочетание элементов и оригинальность упражнения. Максимальная оценка 10 баллов, она мо-
-

жет быть поставлена в том случае, если, по мнению судьи, выполнено упражнение высочайшей трудности и без единого недостатка. Оценка в 10 баллов разбивается следующим образом:

исполнение/ представление	4,5
трудность упражнения	3,0
сочетание элементов/ специальные требования	2,0
оригинальность/ поощрительные баллы	0,5
	10,0

1) Исполнение/ представление

За исполнение/представление и амплитуду максимально спортсмен может получить 4,5 балла. Снижение баллов происходит в результате технических ошибок или неправильной осанки, например, при сгибании колен, носки не оттянуты, ноги врозь или упражнение выполняется с неполным выпрямлением. Обычно за небольшие ошибки делаются сбавки в 0,1 - 0,2 балла, средние 0,3 - 0,4 балла, крупные (падение) 0,5 балла.

2) Трудность

При оценке степени трудности упражнения спортсмен может получить максимум 3,0 балла. Спортсмен должен понимать, что трудность относится не только к самому упражнению, но и к манере его исполнения и сочетанию с другими элементами комплекса. Степень трудности оценивается по категориям А, В или С. Упражнения «А» оцениваются в 0,2 балла, «В» - 0,4 балла, а «С» - 0,6 балла за каждое. Если сравнить эти степени трудности с таковыми МФГ, то окажется, что их А упражнения соответствуют нашим В, их В - нашим С и все остальное, что для уровня МФГ считается слишком простым, относится к нашему уровню А. Полные таблицы по степени трудности мужских и женских упражнений можно найти в книгах МФГ.

Чтобы получить самую высокую степень трудности спортсмен уровня 4 должен выполнить:

6 «А» упражнения $\times 0,2 = 1,2$

3 «В» упражнения $\times 0,4 = 1,2$

1 «С» упражнение $\times 0,6 = 0,6/3,0$

3) Связки / специальные требования

При оценке связки спортсмен может получить максимум 2,0 балла за упражнение, особенно в отношении к специальным требованиям. Су-

ды также учитывают уместность элемента в упражнении для данного вида соревнования. 2,0 балла разбиваются следующим образом:

Распределение элементов	0,5
Использование разнообразных элементов и связок	1,0
Место выполнения и направление элементов	0,5

4) Оригинальность/ поощрительные баллы

При оценке оригинальности упражнения спортсмен может получить максимум 0,5 балла. Факторы, которые влияют на эту оценку, могут быть следующими:

представление, выразительность, новый вариант упражнения, сложность упражнения, виртуозность и т.д.

б. Прыжки

1) Прыжки оцениваются иначе, чем все другие упражнения. Не все произвольные прыжки оцениваются в 10 баллов.

Неполная таблица прыжков:

Прыжки	Максимальная оценка
Прыжок согнувшись	6,5
Прыжок, согнув ноги	7,0
Прыжок ноги врозь	7,0
Прыжок, согнув ноги с замахом	7,5
Прыжок ноги врозь с замахом	7,5
Переворот вперед	См. МФГ
и далее	См. МФГ

2) Прыжки оцениваются по их:

Первой фазе полета (до толчка руками)

Опорной фазе

Второй фазе полета (после толчка)

Общему исполнению

Приземлению

3) Мужчины гимнасты могут использовать гимнастический конь с ручками или конь для опорных прыжков для произвольных упражнений.

УРОВЕНЬ А

Прыжок

Оценка	Описание
--------	----------

1,0	1) Разбег
-----	-----------

1,5	2) Наскок на мост
-----	-------------------

1,5	3) Прыжок вверх прогнувшись
-----	-----------------------------

1,0	4) Приземление - О.С. (основная стойка)
-----	---

5,0	Комплексная оценка
------------	---------------------------

Замечание: для выполнения прыжка дается 2 попытки, в зачет идет лучшая оценка.

Методические указания:

1. Разбег выполняется с постепенным ускорением, что обеспечивает скорость горизонтального перемещения тела и создает условия для выполнения прыжка.

Длина разбега равна 7-9 шагам.

2. Наскок на мост выполняется махом одной и толчком другой ноги с перекатом с пятки на носок. Руки при этом отводятся назад-в стороны.

3. Полет должен обеспечить сохранение положения тела спортсмена и создать возможность успешного приземления.

4. Приземление начинается с момента касания мата ногами и заканчивается смягчением удара и своевременным погашением скорости движения тела.

Гимнастическая скамейка (бревно)

Оценка	Описание
--------	----------

Начало: стоя у конца бревна

1,0	1) И.П.- О.С., шаг на конец бревна, руки в стороны
-----	--

1,0	2) Шаги с носка до середины бревна, руки в стороны
-----	--

1,0	3) Стойка на одной, носок другой у колена, руки в стороны (2 с)
-----	---

1,0	4) Шаги с носка, руки в стороны до конца бревна, полуприсед, руки назад - в стороны
-----	---

1,0	5) Соскок: прыжок вверх прогнувшись.
-----	--------------------------------------

5,0	Комплексная оценка
------------	---------------------------

Замечание: если спортсмен использует вспомогательные средства, это приравнивается к помощи тренера и производится соответствующая сбавка.

Методические указания:

1. Необходимо сохранять выпрямленное и «закрепленное» положение тела, достигаемое напряжением мышц (сохранять правильную осанку).
2. Мизинцы ног должны соприкасаться с краем бревна.
3. Устойчивость положения достигается закреплением мышц опорной ноги и туловища.
4. Подбородок приподнят, взгляд - на конец бревна.
5. В полуприседе необходимо уравновеситься, а затем принимать конечную позу.

Вольные упражнения

Оценка Описание

- | | |
|-----|---|
| 1,0 | 1) И.П.- О.С., Упор присев, пережат назад в группировке, пережатом вперед сед руки в стороны, лев на спину руки вверх |
| 1,0 | 2) Поворот на 180 гр. на живот, упор лежа, прыжком упор присев |
| 1,0 | 3) О.С., равновесие на одной («ласточка»), руки в стороны (2 с) |
| 1,0 | 4) Шаг галопа вперед с правой, то же с левой |
| 1,0 | 5) Прыжок вверх прогнувшись, О.С. |

5,0 Комплексная оценка

Замечание: Упражнение может выполняться на гимнастических матах или акробатической дорожке.

За помощь тренера при использовании вспомогательных средств или инвалидной коляски сбавка не производится.

За исключением 1 и 5 пунктов упражнение может быть выполнено в любой последовательности.

Методические указания:

1. В пережате подбородок прижать к груди.
2. Поворот выполнять в удобную сторону.
3. Следить за сохранением «закрепленного» положения мышц.
4. Носки разворачивать наружу.
5. Руки - в положении вверх - в стороны.

Акробатика

Оценка	Описание
1,0	1) Кувырок вперед, кувырок вперед
1,0	2) Поворот на 90 гр. налево руки вверх
1,0	3) Упор присев, перекатом назад лечь на спину, руки вверх, поворот на живот
1,0	4) Поворот кругом на спину руки вверх, поворот кругом на живот, упор лежа,
1,0	5) Упор присев, прыжок вверх прогнувшись, О.С. руки вверх

5,0 Комплексная оценка

Замечание: можно использовать гимнастические маты или ковер.

За помощь тренера при использовании вспомогательных средств или инвалидной коляски сбавка не производится.

Методические указания:

1. Необходимо выполнить плотную группировку.
2. Колени в группировке могут быть разведены.
3. Поворот выполняется на пятке левой ноги.
4. Перекат следует выполнять в группировке.
5. Повороты желательно выполнять слитно.

УРОВЕНЬ 1. (НАЧИНАЮЩИЕ СПОРТСМЕНЫ) ЮНОШИ

Вольные упражнения

Оценка	Описание
<i>Первый проход (А - В)</i>	
0,3	1) И.П.- О.С. в углу ковра, лицом к диагонали. 3-4 шага разбега, прыжок на две, О.С, руки вверх
1,5	2) Кувырок вперед, О.С. руки вверх
1,5	3) Равновесие на одной, другую в сторону на 30 - 45 гр. (2 с), О.С. руки вверх
0,5	4) Перекат назад в стойку на лопатках, руки в упоре за головой
1,0	5) Перекатом вперед, сед углом (2 с)
0,5	6) Лечь на спину, руки вверх, поворот на живот
<i>Второй проход (В - С)</i>	
0,2	7) Согнуть руки, упор, стоя на коленях, сед на пятках, О.С., руки вверх

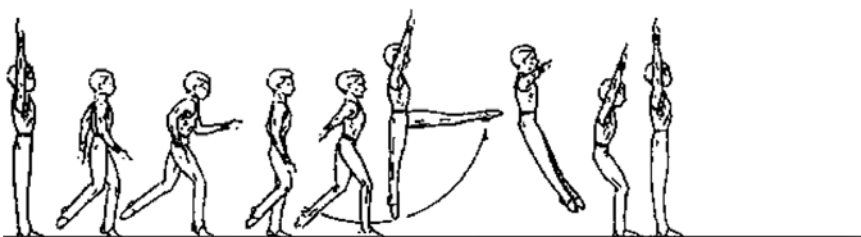
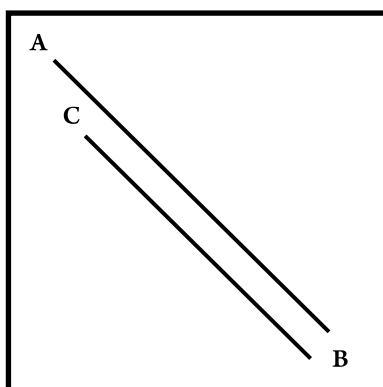
- 1,0 8) Прыжок, согнув ноги
 1,0 9) Прыжок ноги врозь
 0,5 10) 2 шага галопа вперед, наскок на две ноги, О.С.
 1,0 11) Поворот махом ноги на 90 гр. и переворот в сторону
 в стойку ноги врозь, приставить ногу, О.С.

9,5 Комплексная оценка

0,5 поощрение за виртуозность

10,0 баллов

Схема упражнения

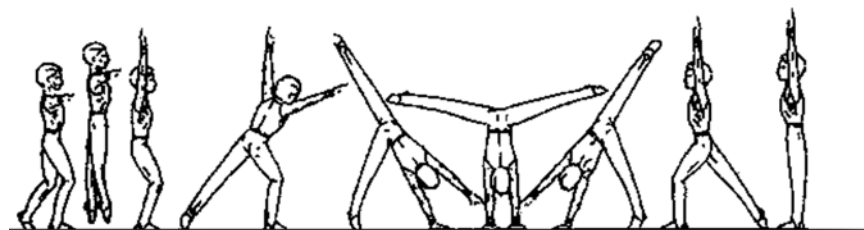
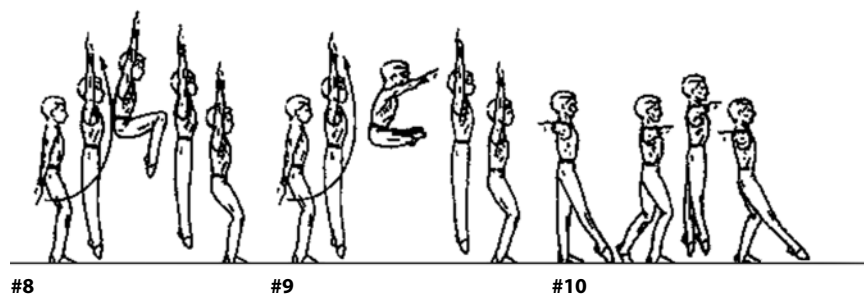
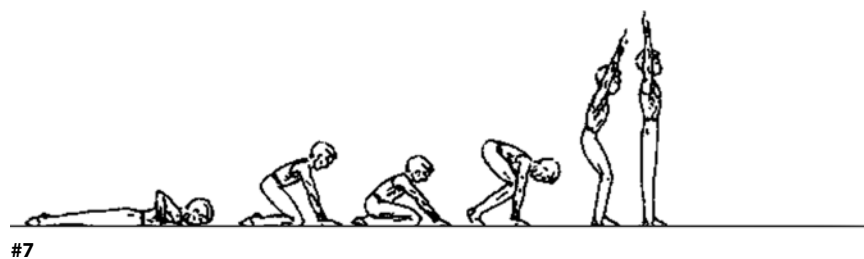
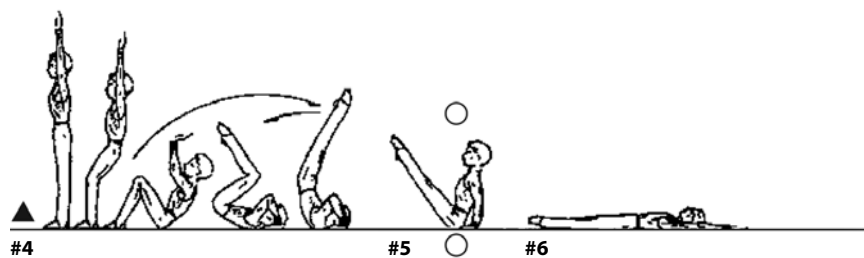


#1



#2

#3



Методические указания:

1. Прыжок выполнять, как наскок на мост.
2. В кувырке можно не выполнять группировку.
3. Ноги должны быть прямыми.
4. Стойка на лопатках выполняется согнувшись.
5. Ноги не опускаются.
6. Движение выполняется слитно.
7. Движение выполняется слитно.
8. Руки вверх.
9. Руки вверх - в стороны.
10. Выполнять длительных без пауз.
11. Сбавка при выполнении видоизмененного переворота в сторону (ноги не вертикально) не производится.

Замечание: на видеозаписи конечное положение отсутствует.

Конь

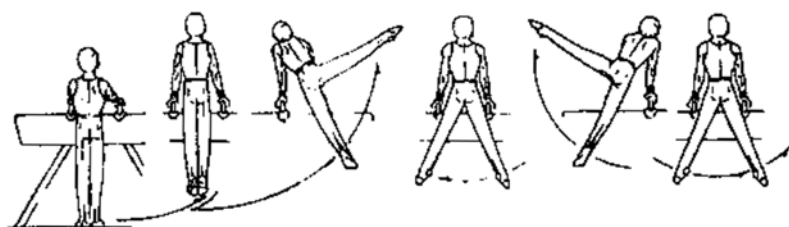
Оценка Описание

- | | |
|-----|---|
| 0,5 | 1) И.П. - О.С., вскок в упор |
| 4,0 | 2) Четыре маха в упоре (начинать с правой),
на четвертый мах |
| 1,0 | 3) Перемах левой вперед (упор верхом) |
| 1,0 | 4) Перемах правой вперед (упор сзади) |
| 1,0 | 5) Перемах левой назад (упор верхом) |
| 2,0 | 6) Соскок перемахом правой назад с поворотом на 90 гр.
(левая рука может остаться на левой ручке до полного
приземления). |

9,5 Комплексная оценка

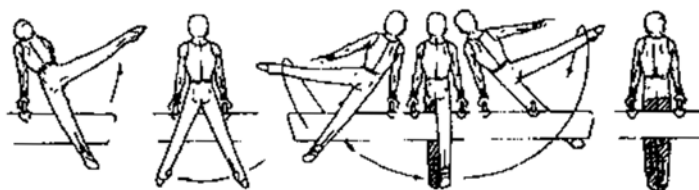
0,5 поощрение за виртуозность

10,0 балов



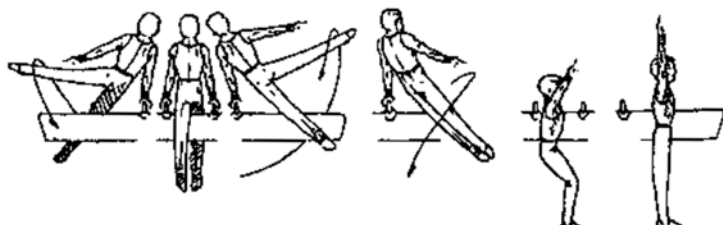
#1

#2



#3

#4



#5

#6

Методические указания:

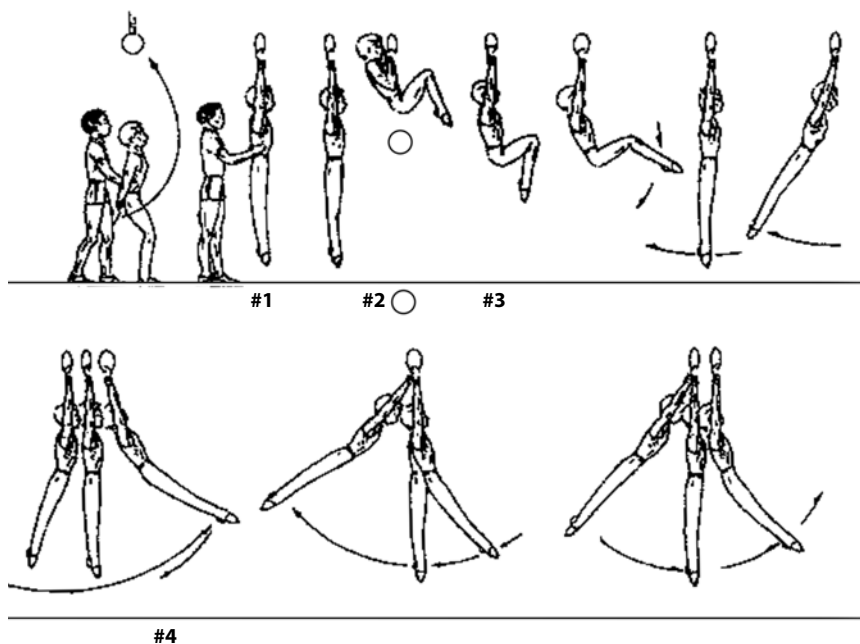
1. Плечевой пояс подавать вперед.
- 2-5. Тело должно быть выпрямлено и расположено возможно, более вертикально.
Оставаясь закрытым в грудной части позвоночника, выводить таз вперед, опуская переднюю ногу почти до касания коня при размахивании.
6. При перемахе можно не соблюдать высокое положение тела в упоре для облегчения последующего отталкивания.

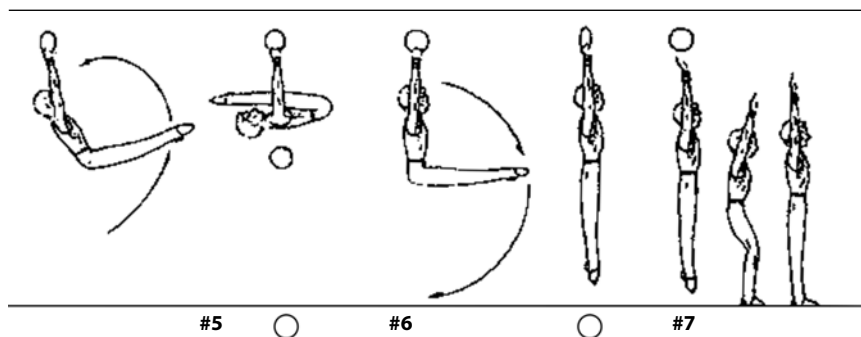
Кольца

Оценка	Описание
0,5	1) Прыжок в вис
2,0	2) Вис, согнув руки и ноги (2 с), выпрямляя руки
1,5	3) Вис, согнув ноги
2,0	4) Выпрямляя ноги, мах назад, вперед, сзади вперед в:
1,0	5) Вис согнувшись (ноги параллельно полу) (2 с)
2,0'	6) Опуститься в вис углом (2 с)
0,5	7) Соскок
9,5	Комплексная оценка
0,5	поощрение за виртуозность

10,0 баллов

Замечание: тренер должен страховать спортсмена во время выполнения упражнения.





Методические указания:

1. В висте тело должно быть выпрямлено и напряжено.
2. Должно выполняться вначале преодолевающее, затем уступающее движение.
3. Голова - между руками.
4. На висте махом вперед не сгибаться.
5. Тело согнуто в тазобедренных суставах, спина округлена, голова на груди.
6. Движение направляется тазом назад.
7. При отпуске рук их можно подогнуть.

Прыжок

Прыжок №1 - согнув ноги

Оценка Описание

- | | |
|------------|---|
| 0,3 | 1) Разбег (не более 10 м) |
| 0,7 | 2) Наскок на мост |
| 1,0 | 3) Прыжок, согнув ноги, руки вверх (высота прыжка не менее 50 см) |
| 0,5 | Качество выполнения |
| 1,0 | Дальность полета (не менее 92 см.) |
| 0,5 | 4) Приземление |
| 5,0 | Оценка |

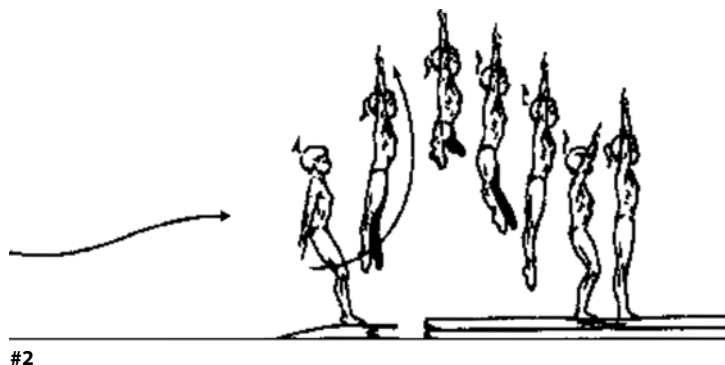


#1

Прыжок №2 - ноги врозь

Оценка	Описание
0,3	1) Разбег (не более 10 м)
0,7	2) Наскок на мост
1,0	3) Прыжок ноги врозь (высота прыжка не менее 50 см)
1,5	Качество выполнения
1,0	Дальность полета (не менее 92 см.)
0,5	4) Приземление
5,0	Оценка

Оценки за два прыжка суммируются максимально возможно - **10,0 баллов.**



Методические указания:

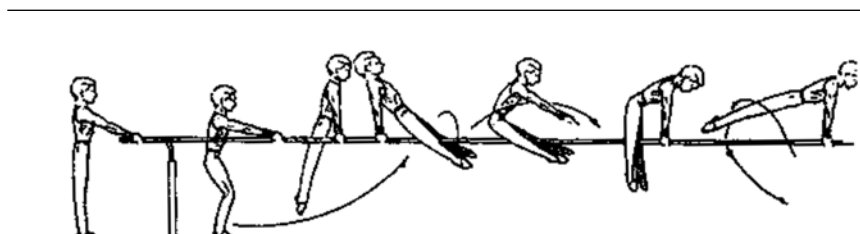
1. Разбег ускоряется к мосту.
2. В момент наскока туловище наклоняется вперед, ноги обгоняют туловище, обеспечивая стопорящий наскок.
3. В прыжке № 1 колени на уровне груди, в прыжке № 2 не сгибаться в тазобедренных суставах.
4. Произвести выпрямление перед приземлением.

Брусья

Оценка	Описание
0,5	1) Из И.П. - О.С. у конца брусьев, руки на жердях, вскок в упор и махом вперед сед ноги врозь - упор сзади
2,0	2) С наклоном вперед перенести руки вперед в упор ноги врозь, соединить ноги, махом вперед сед ноги врозь, упор сзади
2,0	3) Повторить п.2
2,0	4) Упор, согнув ноги (2 с)
2,0	5) Мах назад, вперед, назад, вперед в сед на бедре на одной жерди, опорная рука хватом снизу
1,0	6) Соскок с поворотом на 180 гр.
9,5	Комплексная оценка
0,5	поощрение за виртуозность
10,0 баллов	

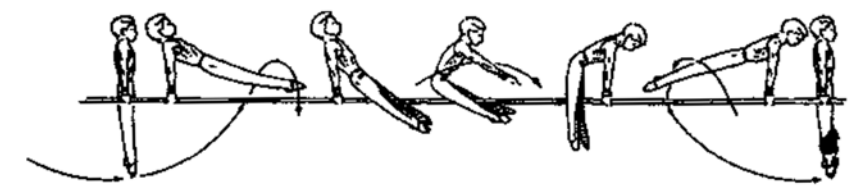
Методические указания:

1. В начальном положении упора локти выпрямить и приподнять плечевой пояс.
2. Ноги не сгибать, в момент соединения ног «скруглить» лопатки.
3. Амплитуда маха вперед увеличивается при большем отведении плеч назад.
4. Локти выпрямить, бедра в горизонтальном положении.
5. Смещение плеч вперед или назад соответственно в начале маха назад или вперед увеличивает амплитуду движения.
6. Рука остается на жерди.

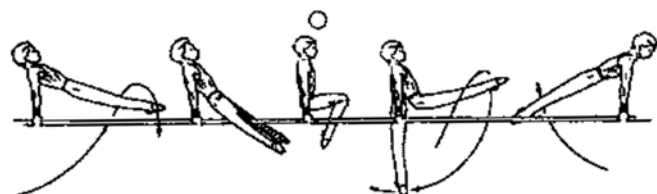


#1

#2

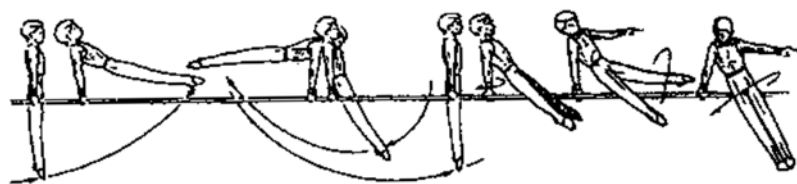


#3



#4

#5



#6



Перекладина

Оценка	Описание
2,0	1) Вис хватом сверху, подъем переворотом в упор (надбавка 0,5 балла за самостоятельность)
1,5	2) Отмах, вернуться в упор
1,8	3) Перемах правой в упор верхом
1,7	4) Перехват правой рукой к внутренней стороне правой ноги и обратный перемах в упор
2,0	5) Переворот вперед в группировке в вис на согнутых руках, согнув ноги (2 с)
0,5	6) Выпрямляя руки и ноги, соскок
9,5	Комплексная оценка
0,5	поощрение за виртуозность
10,0 баллов	

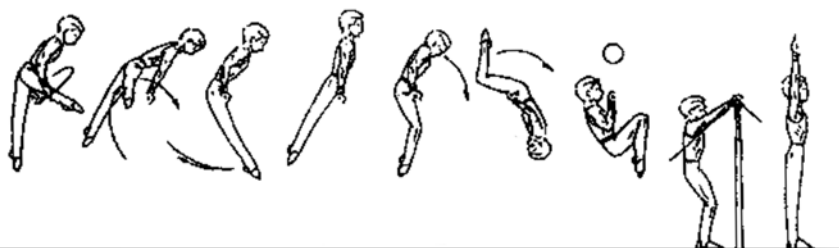


#1



#2

#3



#4

#5

#6

Методические указания:

1. Согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.
2. В начале отмаха шея вытягивается в плечи.
3. Тяжесть тела перенести на левую руку, перехватив правую после перемаха.
4. Тяжесть тела перенести на правую, перехватив левую руку после перемаха.
5. Спина скруглена, подбородок прижат к груди.
6. Живот втянут, обратить внимание на приземление.

УРОВЕНЬ 1 ДЕВУШКИ

Прыжок

Прыжок №1 - согнув ноги

Оценка	Описание
---------------	-----------------

0,3	1) Разбег (не более 10 м)
0,7	2) Наскок на мост
1,0	3) Прыжок, согнув ноги, руки вверх (высота прыжка не менее 50 см)
1,5	Качество выполнения
1,0	Дальность полета (не менее 92 см.)
0,5	4) Приземление

5,0	Оценка
------------	---------------

Прыжок №2 - ноги врозь

Оценка	Описание
---------------	-----------------

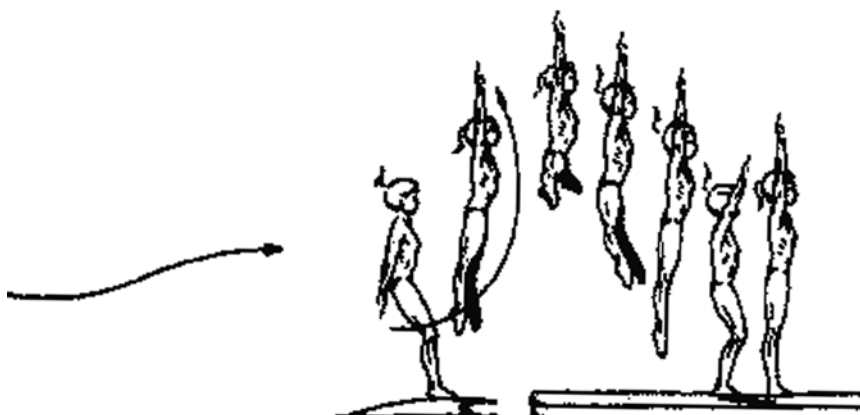
0,3	1) Разбег (не более 10 м)
0,7	2) Наскок на мост
1,0	3) Прыжок ноги врозь (высота прыжка не менее 50 см)
1,5	Качество выполнения
1,0	Дальность полета (не менее 92 см.)
0,5	4) Приземление

5,0	Оценка
------------	---------------

Оценки за два прыжка суммируются максимально возможно - **10,0 баллов.**



#1



#2

Методические указания:

1. Разбег ускоряется к мосту.
2. В момент наскока туловище наклоняется вперед, ноги обгоняют туловище, обеспечивая стопорящий наскок.
3. В прыжке № 1 колени на уровне груди, в прыжке № 2 не сгибаться в тазобедренных суставах.
4. Произвести выпрямление перед приземлением.

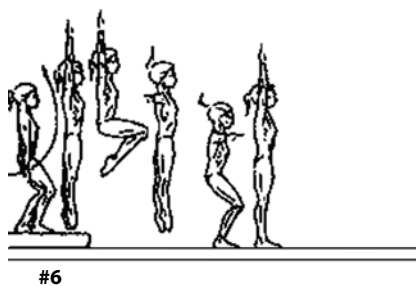
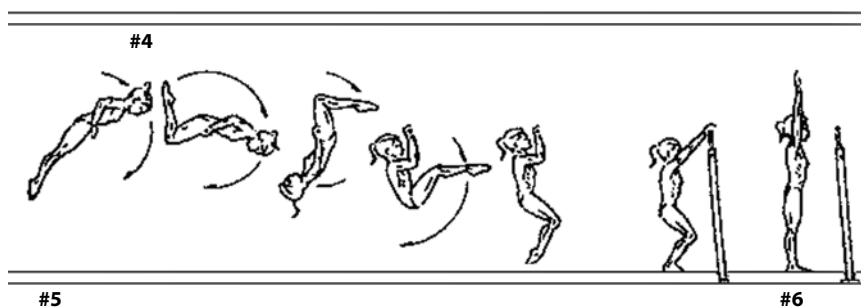
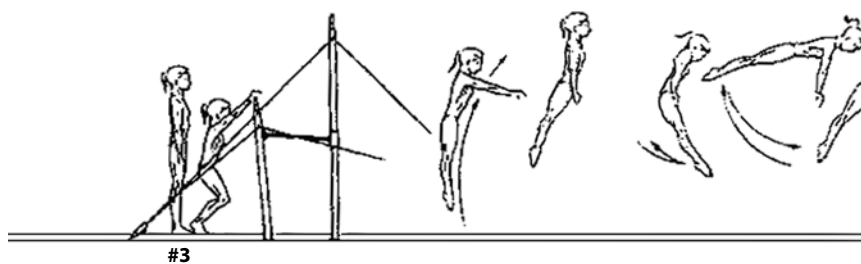
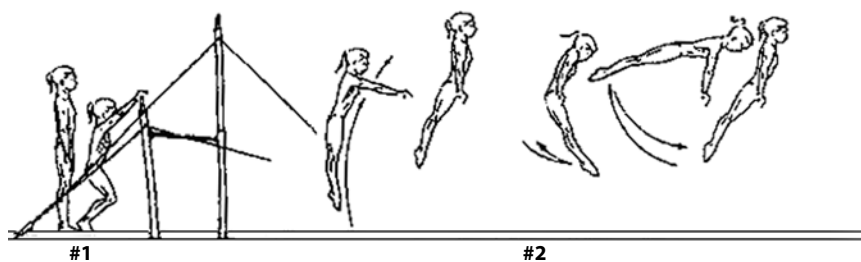
Брусья

Оценка	Описание
1,0	1) Вскок в упор на н/ж
1,5	2) Отмах, упор.
2,0	3) Перемах правой в упор верхом
2,0	4) Перемах правой в упор
2,5	5) Переворот вперед в группировке в вис стоя
0,5	6) О.С. руки вверх - в стороны
9,5	Комплексная оценка
0,5	поощрение за виртуозность
10,0 баллов	

Замечание: необходима страховка.

Методические указания:

1. Выполняется одновременным разгибанием ног и надавливанием прямыми руками на н/ж.
2. После предварительного сгибания в тазобедренных суставах выполняется движение ногами вверх - назад и возвращение в И.П.
3. Тяжесть тела переносится на левую руку с одновременным перемахом ноги вперед и перехватом правой руки.
4. Тяжесть тела переносится на левую руку с одновременным перемахом ноги назад и перехватом правой руки.
5. Из упора, наклоняясь вперед, повиснуть, опираясь бедрами о н/ж, передвинуть кисти рук тыльной стороной вперед и медленно опустить согнутые ноги.
6. Уравновеситься и принять конечную позу.



Бревно

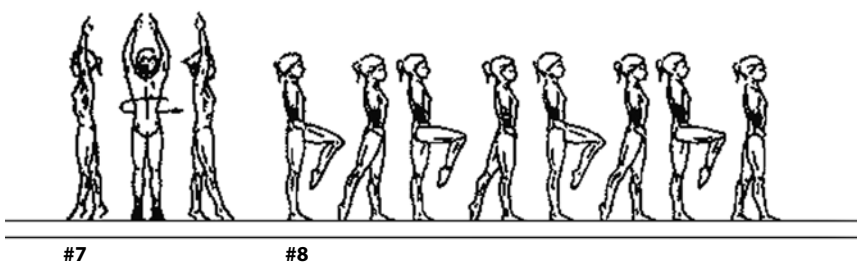
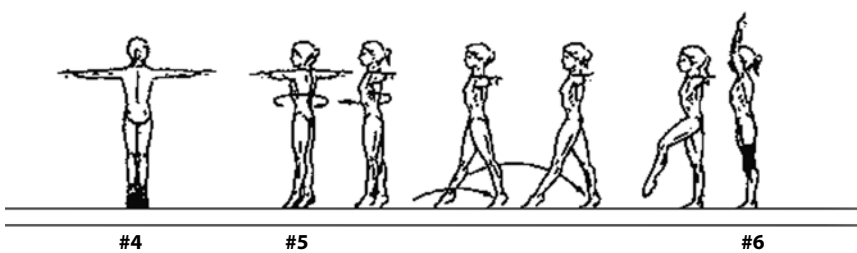
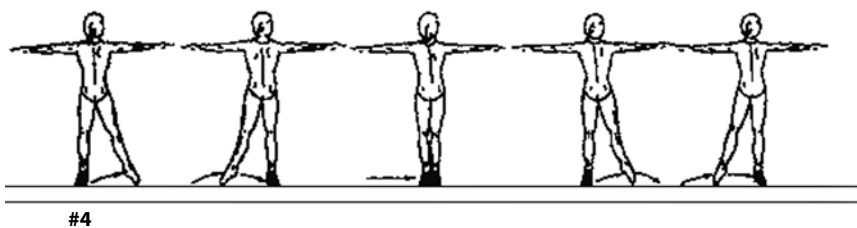
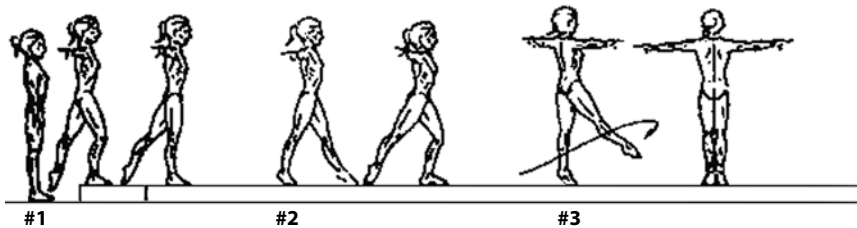
Оценка	Описание
0,5	1) О.С. у конца бревна, шаг правой на бревно
1,0	2) Выпад левой вперед ру-ки в стороны
1,0	3) Шаг с махом правой вперед (45 гр.), поворот на 90 гр. в О.С.
1,0	4) Два приставных шага вправо руки в стороны
1.0	5) Поворот налево на 90 гр. на носках, два шага с левой назад, руки в стороны
1,5	6) Равновесие на одной (носок у колена, колено в сторону), руки вверх
1,5	7) Поворот на носках на 180 гр., руки вверх
1,0	8) Шаги до конца бревна (высоко поднимая ноги), руки на пояс
1,0	9) Соскок, согнув ноги
9,5	Комплексная оценка
0,5	поощрение за виртуозность

10,0 баллов

Замечание: упражнение выполняется на низком бревне, за выполнение упражнения на высоком бревне гимнастка дополнительно получает 0,5 балла.

Методические указания:

1. Стопа ставится на среднюю линию, выворотню, чтобы чувствовать острый край бревна.
2. Подбородок приподнят, взгляд - на конец бревна.
3. Голова сохраняет прямое положение.
4. Живот втянут, лопатки соединены.
5. Стопа ставится на бревно после выпрямления ноги.
6. Опорная нога развернута, пальцы захватывают край бревна.
7. Поворот выполняется в сторону, противоположную впереди стоящей ноги.
8. Стопы развернуты наружу, ноги выпрямлены.
9. Приземление выполняется амортизирующим сгибанием и последующим разгибанием ног, скоординировав движения ног, туловища и рук.



Вольные упражнения

Такты Оценка Описание

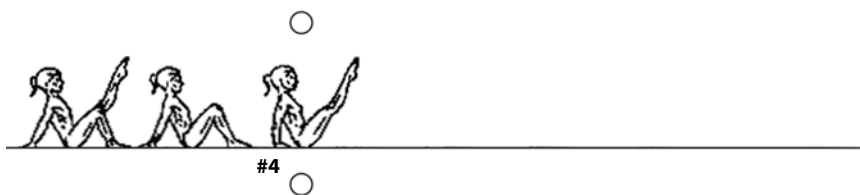
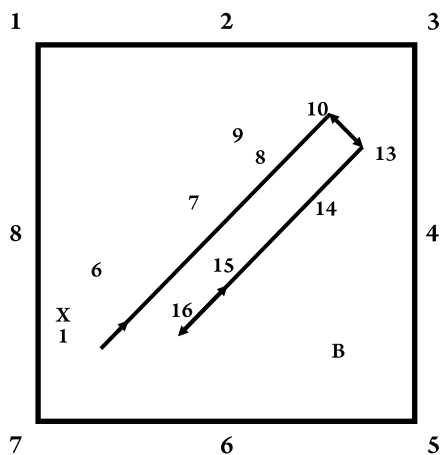
Музыка: Связка «тукседо»

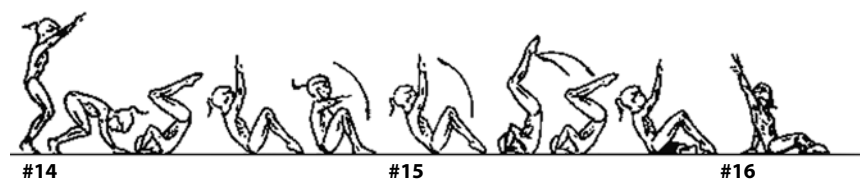
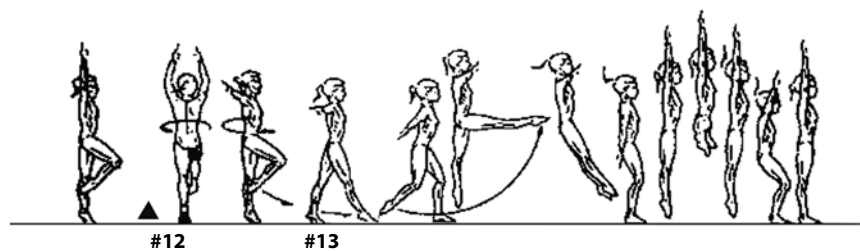
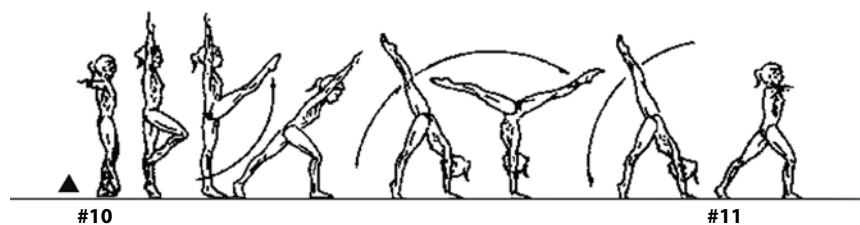
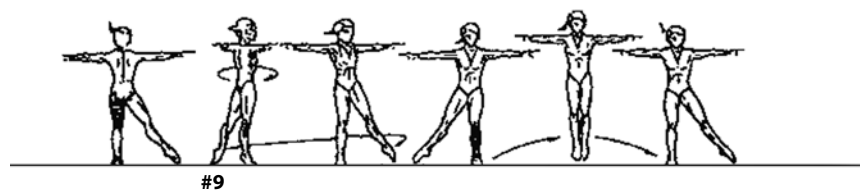
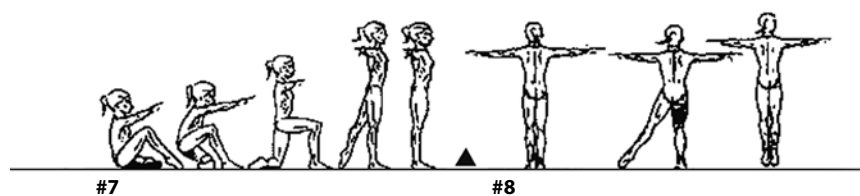
1-4	0,5	1) И.П. - сед, согнув ноги, руки сзади. Поворот головы налево.
1-4	0,2	2) Правую вверх, согнуть ее скрестно над левой, поднять вверх, И.П.
1-4	0,2	3) То же левой ногой
1-4	1,0	4) Сед углом, упор сзади (держат)
1-4		5) Лечь на спину, руки вверх
1-4	1,0	6) Полный перекач вправо в положение, лежа на спине, руки вверх
1-2	0,5	7) Сед, встать через одно колено в о.с, руки в стороны.
1-2	0,5	8) Шаг галопа вправо, руки в стороны
1-2	0,5	9) Поворот на 180 гр. и шаг галопа влево, руки в стороны.
	1,0	10) Стойка на левой, носок правой у колена, руки вверх, мах правой вперед, через выпад, стойка на руках, ноги в шпагате, выпад.
	1,0	11) Стойка на левой, носок правой к колену, руки вверх, и
		12) Поворот на 90 гр. на носке направо, опустить ногу.
1-4	1,0	13) Шаг правой, левой, махом правой вперед, прыжок на две, прыжок ноги врозь, руки вверх и приземление
		14) Кувырок вперед в сед, согнув ноги, и
1-2	0,5	15) Перекачом назад стойка на лопатках с согнутыми ногами, руки в упоре за головой и перекачом вперед сед, согнув ноги.
1-2	0,5	16) Оба колена опустить налево, левая рука на полу, правая - по диагонали вверх и вправо. Смотреть на правую руку.
	9,5	Комплексная оценка
	0,5	поощрение за виртуозность
	10,0 баллов	

Методические указания:

1. Спина прямая.
2. Подбородок приподнять.
3. Оттягивать носки.
4. Ноги выпрямить.
5. Тело вытянуто.
6. Ноги не разводить.
7. Встать без помощи рук.
8. Следить за осанкой.
9. Выполнять слитно.
10. Руками тянуться дальше вперед.
11. Правое колено держать выворотом.
12. Поворот плечом назад.
13. В прыжке ноги врозь не сгибаться в тазобедренных суставах.
14. В кувырке успеть выпрямить ноги.
15. Стойку на лопатках обозначить.
16. Зафиксировать конечное положение.

Схема упражнения





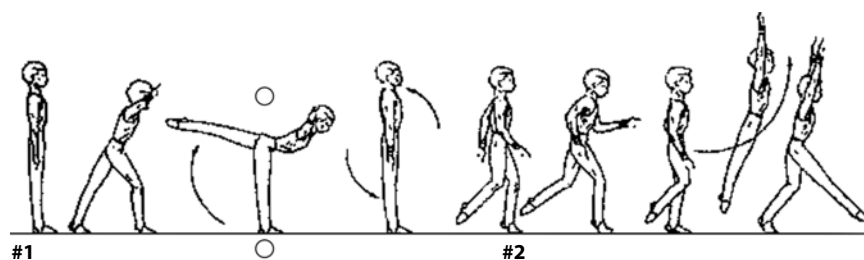
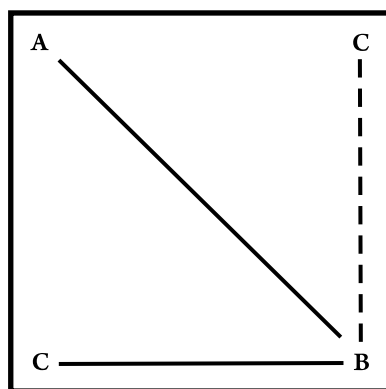
УРОВЕНЬ 2. (ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ)

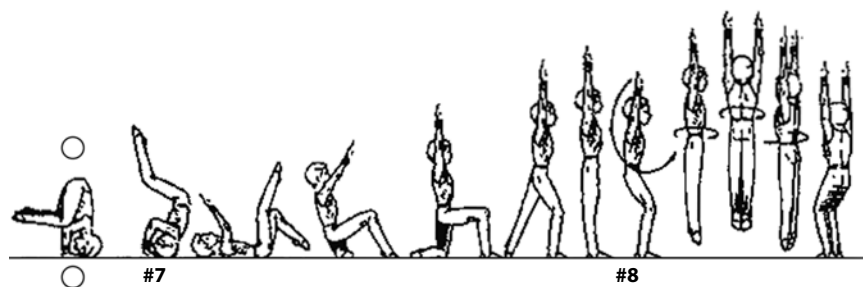
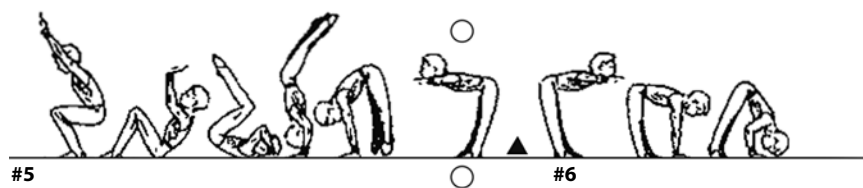
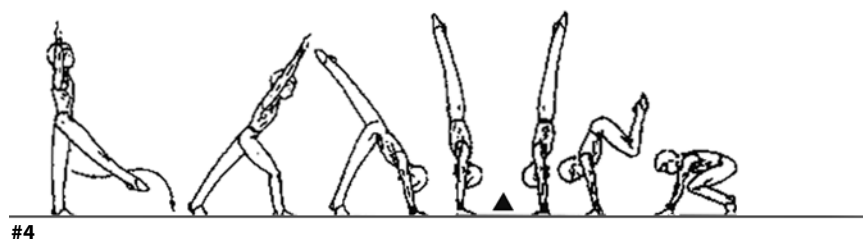
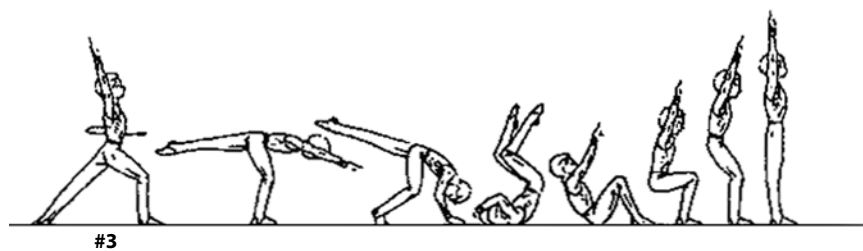
ЮНОШИ

Вольные упражнения

Оценка	Описание
	Первый проход (А - В)
1,2	1) И.П. - О.С. в углу А. Выпад вперед и равновесие на одной, (ласточка) руки в стороны (2 с держать выше горизонтальной плоскости). И.П.
1,2	2) 3-4 шага разбега, подскок и переворот боком в стойку ноги врозь (обозначить).
1,0	3) Поворот на 90 гр. в выпад, руки вверх и кувырок вперед в О.С, руки вверх.
1,0	4) Шаг вперед и через выпад стойка на руках (обозначить), упор присев.
1,2	5) Кувырок назад в стойку ноги врозь, наклон, вперед прогнувшись, руки в стороны (обозначить).
1,2	6) Через упор, стоя согнувшись ноги врозь, стойка силой на голове, согнув ноги (колени опираются на руки) (2 с).
1,0	7) Кувырок вперед в стойку на колене (обозначить), встать в О.С. руки вверх.
0,3	8) Прыжок вверх с поворотом на 135 гр. (лицом в угол С). Второй проход (В - С)
1,2	9) 3-4 шага разбега, подскок и переворот в сторону с поворотом на 90 гр. в выпад (обозначить).
0,2	10) Приставить ногу вперед в О.С. и прыжок вверх с поворотом на 180 гр., О.С. руки вверх.
9,5	Комплексная оценка
0,5	поощрение за виртуозность
10,0 баллов	

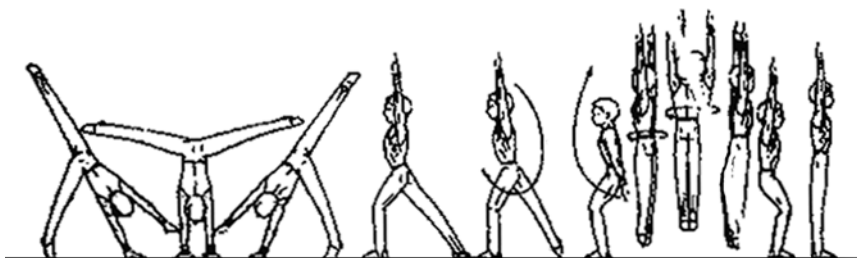
Схема упражнения







#9



#10

Методические указания:

1. В равновесии сохранять прогнутое положение спины.
2. Руки и ноги в перевороте боком ставятся поочередно.
3. Поворот выполняется в одноименную сторону с переворотом боком.
4. Стойка выполняется с «удобной» ноги.
5. Ноги прямые после выполнения кувырка назад.
6. Стойка выполняется с опорой на лоб.
7. В стойке на колене руки в стороны.
8. Прыжок с поворотом выполняется в «удобную» сторону.
9. В выпаде руки в стороны.
10. Поворот в прыжке в «удобную» сторону.

Конь-махи

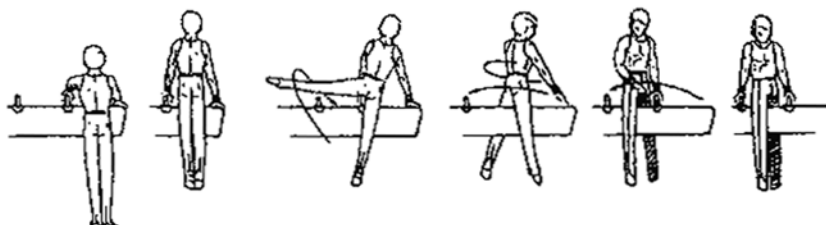
Оценка Описание

- | | |
|-----|--|
| 0,5 | 1) И.П. - упор стоя, левая рука на правой ручке, правая - на теле. Вскоч в упор. |
| 1,5 | 2) Перемах левой и поворот на 180 градусов плечом назад в упор верхом правой. |
| 0,5 | 3) Перемах левой в упор сзади. |
| 1,0 | 4) Перемах правой назад, перемах левой назад в упор. |
| 2,0 | 5) Перемах правой вперед, перемах правой назад (1,0 за каждый). |
| 2,0 | 6) Перемах левой вперед, перемах левой назад (1,0 за каждый). |
| 0,5 | 7) Перемах правой вперед. |
| 1,5 | 8) Перемахом левой соскок с поворотом на 90 градусов плечом вперед (рука может оставаться на ручке коня до приземления). |

9,5 Комплексная оценка

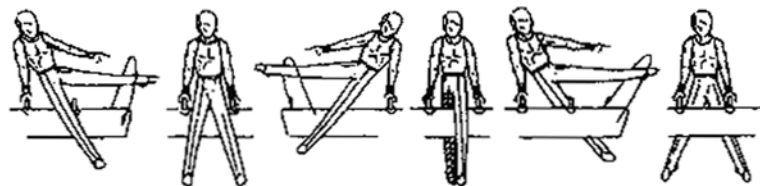
0,5 поощрение за виртуозность

10,0 баллов



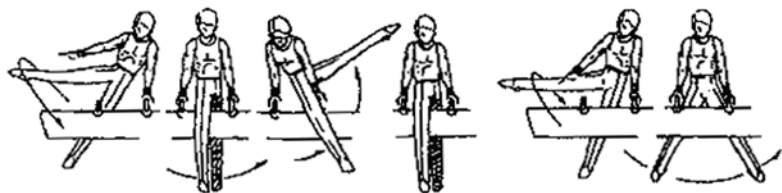
#1

#2



#3

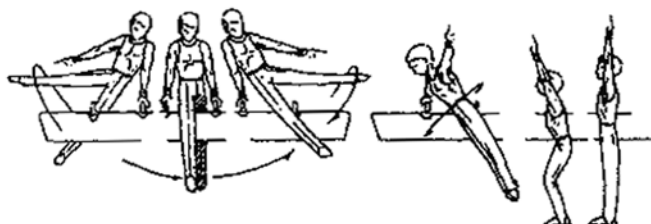
#4



#5



#6



#7

#8

Методические указания:

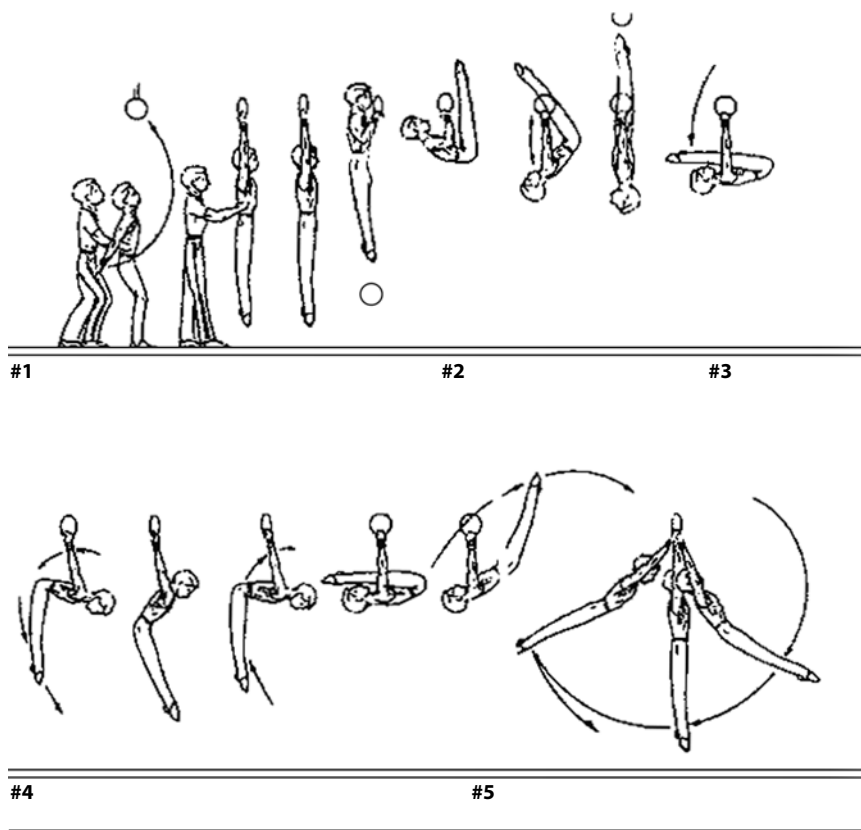
1. При обучении перемахам в качестве подводящих и подготовительных упражнений применяются размахивания и перемахи в упоре ноги врозь и в упоре сзади, перемахи в упоре вне с помощью и самостоятельно; махи ногами во всех направлениях, размахивания в висе широким хватом спиной к гимнастической стенке ноги вместе и врозь, размахивания в стороны в упоре и в упоре на руках на брусьях и др.

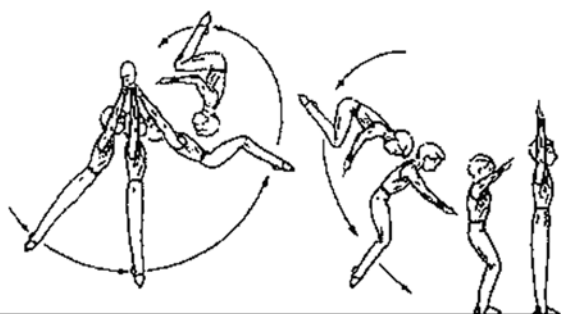
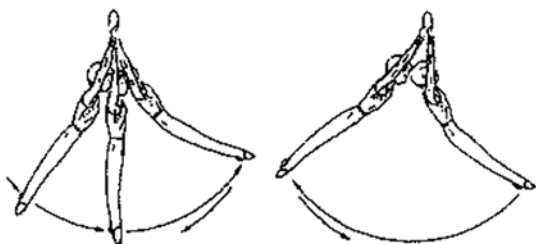
Кольца

Оценка	Описание
2,0	1) Прыжок в вис (обозначить). Вис на согнутых руках (2 с).
2,0	2) Выпрямляя руки, вис прогнувшись (2 с). (+ 0,5 б. за выполнение с прямыми ногами).
0,5	3) Вис согнувшись (обозначить).
2,0	4) Вис сзади (2 с), вис согнувшись сзади.
1,5	5) Мах назад, вперед, назад, вперед
1,5	6) Соскок сальто назад.
9,5	Комплексная оценка
0,5	поощрение за виртуозность

10,0 баллов

Замечание: обязательна страховка.





#6

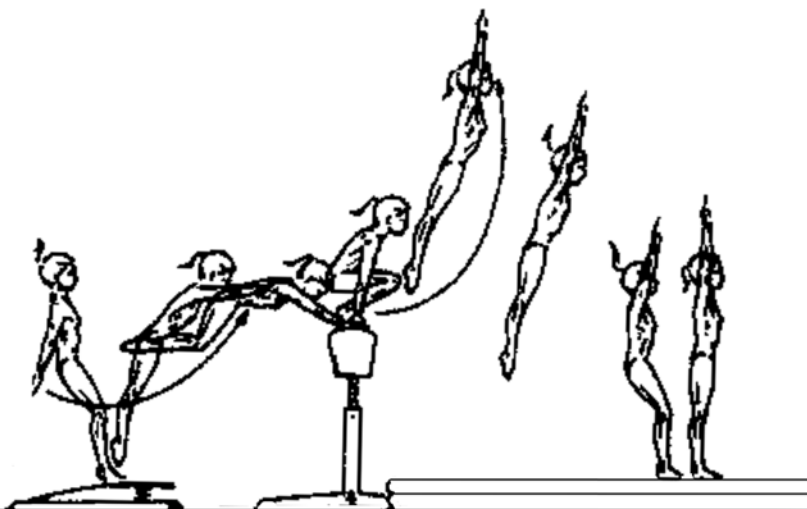
Методические указания:

1. Тело выпрямлено, голова между рук. Руки предельно согнуты, кисти повернуты и прижаты пальцами к груди.
2. Тело и руки прямые, кольца прижаты к туловищу.
3. Прямые ноги подняты в положение согнувшись, под углом 45 градусов.
4. Ноги и туловище до предела опускаются назад и вниз.
5. При махе назад кольца активно подаются вперед, а при махе вперед-назад.
6. Бросковым движением ногами тело сгибается в плечевых, тазобедренных и коленных суставах.

Опорный прыжок

Прыжок 1

Оценка	Описание
	1) И.П. - О.С.
	2) Разбег.
	3) Наскок на мост.
1,0	4) Отталкивание, полет.
1,0	5) Упор, присев.
2,5	6) Соскок прогнувшись.
0,5	7) Приземление.
5,0	Комплексная оценка



#1

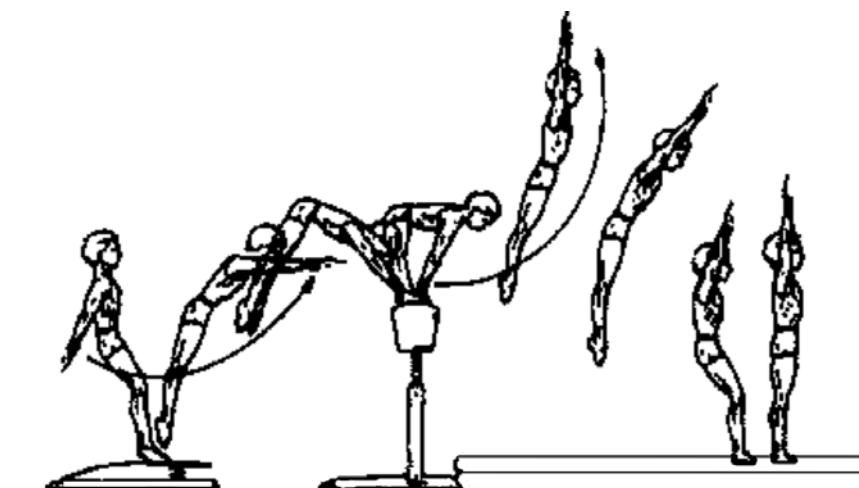
Методические указания:

1. Исходное положение принять за 8 - 10 м от моста.
 2. Скорость разбега увеличивается постепенно.
 3. Руки назад - в стороны.
 4. Расстояние от моста до коня - от 1 м.
 5. Выполнять без остановки на коне.
 6. Руки вверх - наружу.
 7. Амортизировать за счет сгибания ног.
-

Прыжок 2

Оценка	Описание
---------------	-----------------

- | | |
|------------|--|
| | 1) И.П. - О.С. |
| | 2) Разбег. |
| | 3) Наскок на мост. |
| 1,0 | 4) Отталкивание, полет. |
| 1,0 | 5) Упор, стоя, согнувшись ноги врозь. |
| 2,5 | 6) Соскок, соединяя ноги, прогнувшись. |
| 0,5 | 7) Приземление. |
| 5,0 | Комплексная оценка |



#2

Методические указания:

Прыжок выполняется аналогично прыжку 1, но с разведением ног.

Замечание: оценка 10,0 складывается за выполнение двух прыжков.

Брусья параллельные

Оценка	Описание
2,0	1) И.П. - О.С. у конца жердей. Вскок в упор на предплечьях, подъем махом вперед в упор сзади ноги врозь.
1,0	2) Руки переместить в упор ноги врозь. Соединить ноги, махом вперед упор сзади ноги врозь.
2,0	3) Упор углом (2 с).
0,5	4) Мах назад, вперед, махом назад
2,0	5) Обратный оберучный поворот в упор сзади ноги врозь.
0,5	6) Соединить ноги и мах назад, вперед, махом назад
1,5	7) Согнутыми ногами соскок прогнувшись.

9,5 Комплексная оценка

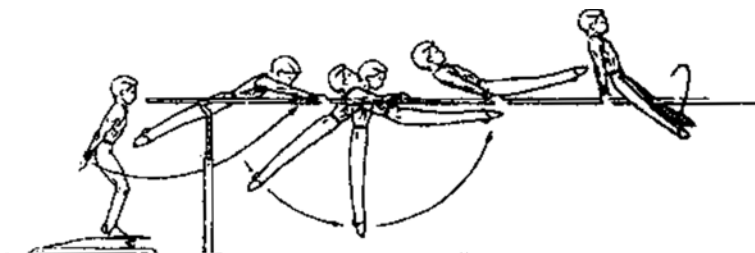
0,5 Поощрение за виртуозность

10,0 баллов

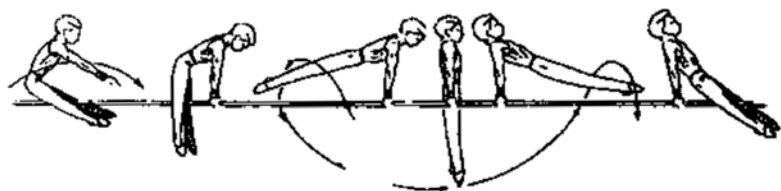
Замечание: высота брусьев регулируется индивидуально.

Методические указания:

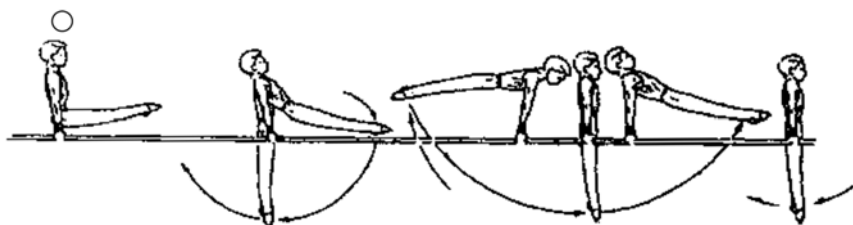
1. В момент прохождения вертикали делается хлостовое движение ногами вверх - вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах и энергично отталкиваясь руками от жердей, используя их реактивную силу, выйти в упор.
2. На махе вперед не проваливаться в плечевых суставах.
3. Руки и спина прямые, ноги параллельны жердям.
4. Не проваливаться в плечевых суставах.
5. Вес тела переносится на одну руку.
6. Не проваливаться в плечах.
7. При соскоке мах назад выполнять повыше.



#1

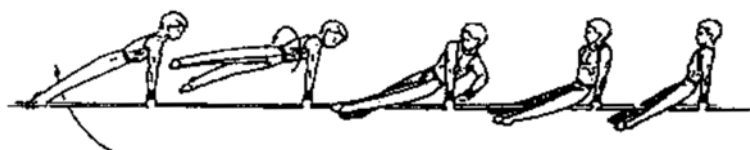


#2

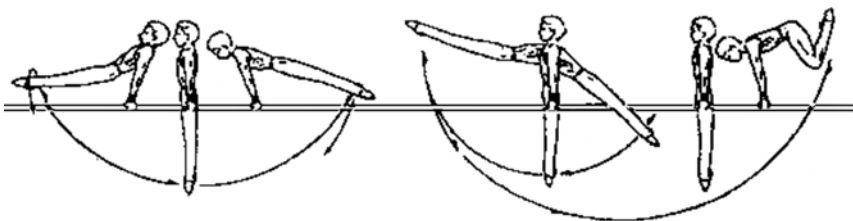


#3

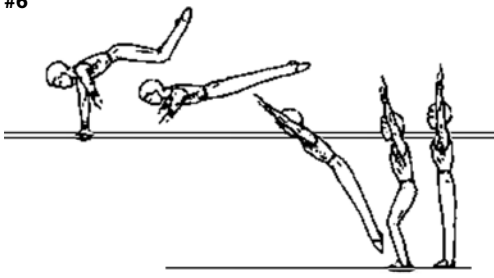
#4



#5



#6



#7

Перекладина

Оценка Описание

- 2,0 1) Прыжок в вис, подъем переворотом в упор.
1,0 2) Перемах ногой в упор верхом.
2,0 3) Спад назад в вис завесом, подъем в упор верхом.
0,5 4) Перемах ногой назад в упор.
2,0 5) Отмах, оборот назад в упоре.
1,0 6) Мах дугой вперед, махом назад.
1,0 7) Соскок.

9,5 Комплексная оценка

0,5 Поощрение за виртуозность

10,0 баллов

Замечание: Упражнение выполняется со страховкой.



#1



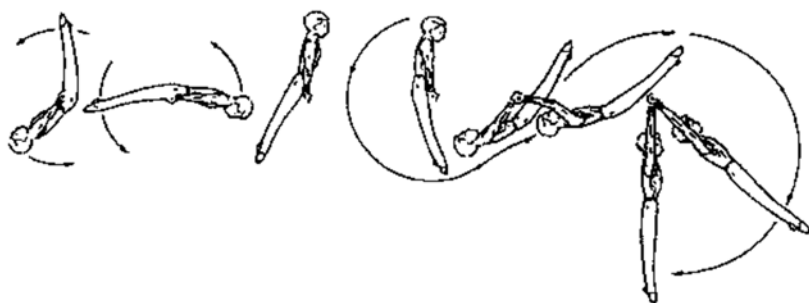
#2



#3

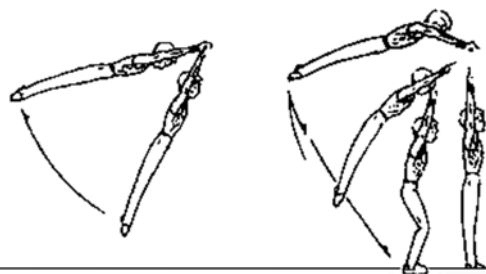


#4



#5

#6



#7

Методические указания:

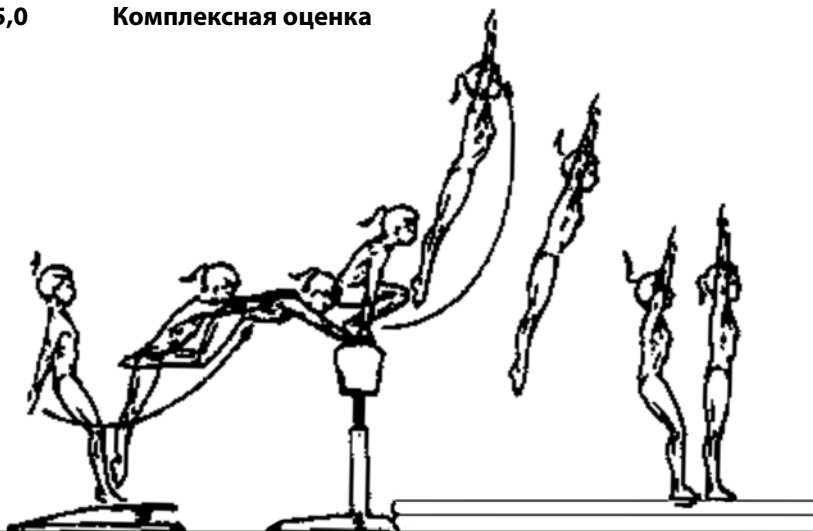
1. Подтянуться и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.
2. Тяжесть тела перенести на левую руку, перехватив правую после перемаха.
3. После спада и окончания маха вперед согнувшись в тазобедренных суставах, в конце разгибания перехватить кисти и выйти в упор верхом с прямыми руками.
4. Тяжесть тела перенести на правую, перехватив левую руку после перемаха.
5. После отмаха назад до горизонтального положения тела в момент приближения его к перекладине плечи подаются назад, голова опускается на грудь, руки прижимают бедра к грифу, ноги подаются вперед со сгибанием в тазобедренных суставах. Завершается упражнение активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.
6. Отводя плечи назад, и посылая ноги вперед под перекладину, слегка согнуться в тазобедренных суставах и, опустив голову на грудь, начать движение оборота назад в упоре. С начала упражнения видеть носки ног. При положении вниз головой отвести руки назад за голову, сохраняя тело слегка согнутым. Выполняя хлестовое движение ногами вверх - назад, после того, как тело пройдет вертикальное положение - активный нажим руками на перекладину сверху и
7. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление.

УРОВЕНЬ 2. (ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ) ДЕВУШКИ

Опорный прыжок

Прыжок 1

Оценка	Описание
	1) И.П. - О.С.
	2) Разбег.
	3) Наскок на мост.
1,0	4) Отталкивание, полет.
1,0	5) Упор, присев.
2,5	6) Соскок прогнувшись.
0,5	7) Приземление.
5,0	Комплексная оценка



#1

Методические указания:

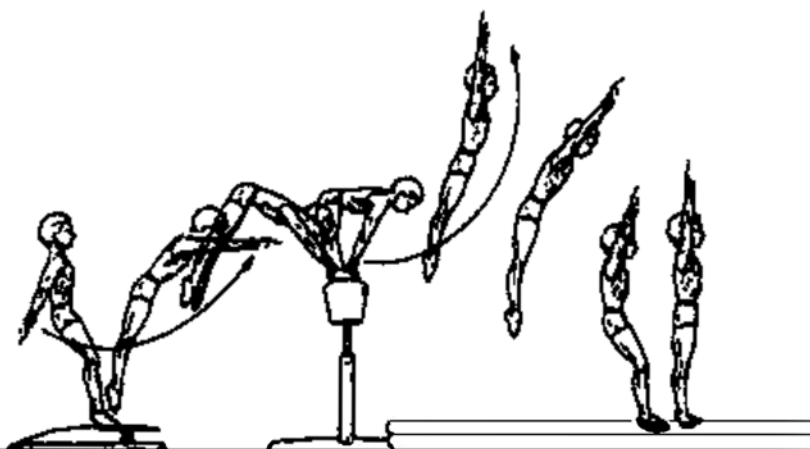
1. Положение принять за 8 - 10 м от моста.
 2. Скорость разбега увеличивается постепенно.
 3. Руки назад - в стороны.
 4. Расстояние от моста до коня - от 1 м.
 5. Выполнять без остановки на коне.
 6. Руки вверх - наружу.
 7. Амортизировать за счет сгибания ног.
-

Прыжок 2

Оценка	Описание
---------------	-----------------

- | | |
|-----|--|
| | 1) И.П. - О.С. |
| | 2) Разбег. |
| | 3) Наскок на мост. |
| 1,0 | 4) Отталкивание, полет. |
| 1,0 | 5) Упор, стоя, согнувшись ноги врозь. |
| 2,5 | 6) Соскок, соединяя ноги, прогнувшись. |
| 0,5 | 7) Приземление. |

5,0	Комплексная оценка
------------	---------------------------



#2

Методические указания:

Прыжок выполняется аналогично прыжку 1, но с разведением ног.

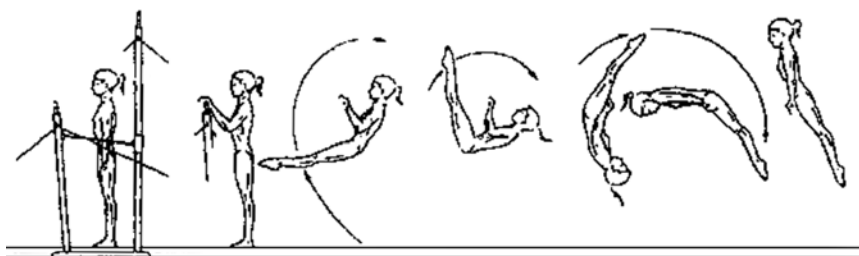
Замечание: оценка 10,0 складывается за выполнение двух прыжков.

Брусья разной высоты

Оценка	Описание
2,0	1) И.П. - О.С. между жердями, лицом к н/ж, вис стоя, согнув руки. Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор.
2,0	2) Отмах, оборот назад в упоре. (+ 0,5 б. за самостоятельное выполнение).
0,5	3) Перемах правой в упор верхом, поворот на 90 градусов налево, перехват левой за в/ж, перемах левой вперед и одновременно перехват правой за в/ж - вис лежа прогнувшись на н/ж.
1,5	4) Перемах через н/ж ноги врозь, мах назад, вперед, назад, махом вперед вис присев на н/ж.
0,5	5) Поворот на 180 градусов в приседе лицом к в/ж, руки поменять на хват сверху.
0,5	6) Вскок в упор на в/ж.
1,5	7) Опускание вперед в вис.
	8) Вис, согнув ноги (2 с).
9,5	Комплексная оценка
0,5	Поощрение за виртуозность

10,0 баллов

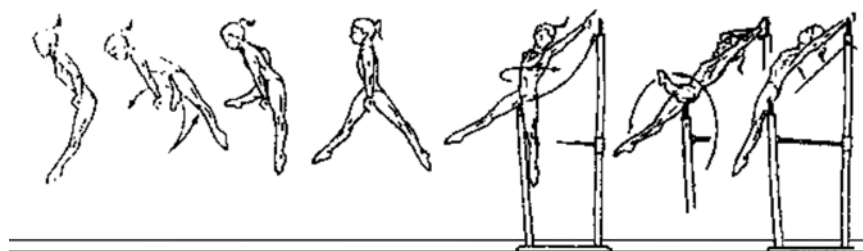
Замечание: выполнять упражнение со страховкой.



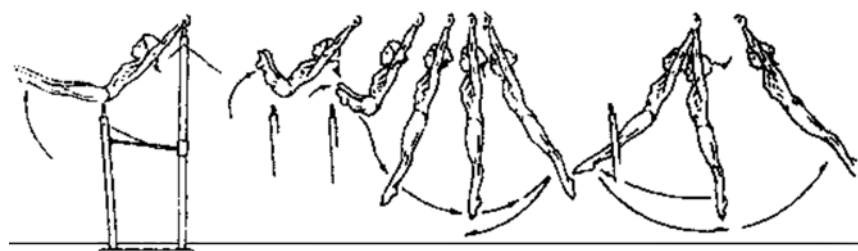
#1



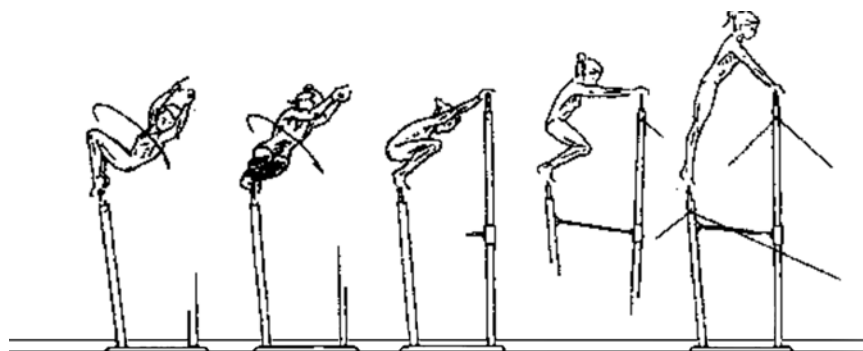
#2



#3



#4



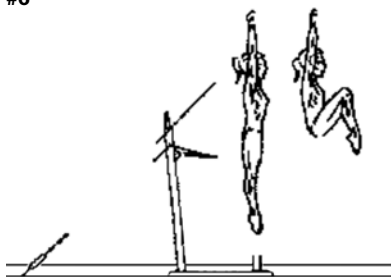
#5



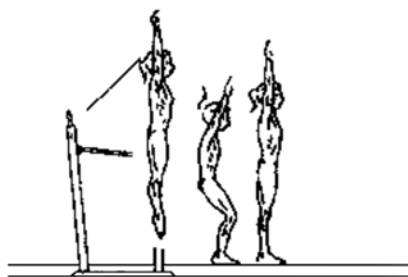
#6



#7



#8



#9

Методические указания:

1. Сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги, приближая таз к жерди. Опираясь на нее бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.
2. После отмаха назад до горизонтального положения тела в момент приближения его к перекладине плечи подаются назад, голова опускается на грудь, руки прижимают бедра к грифу, ноги подаются вперед со сгибанием в тазобедренных суставах. Завершается упражнение активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.
3. Тяжесть тела перенести на левую руку, перехватив правую после перемаха.
4. Энергичным подниманием ног вперед к в/ж и перемахом через н/ж выполняется размахивание и опора носками согнутых ног о н/ж.
5. Поворот выполнять в удобную сторону.
6. Выполняется разгибанием ног и надавливанием прямыми руками на в/ж.
7. Спина скруглена, подбородок прижат к груди.
8. Бедра горизонтальны полу.
9. Живот втянут, обратить внимание на приземление.

Бревно

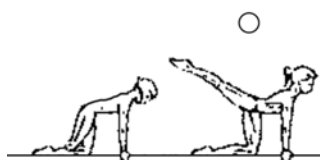
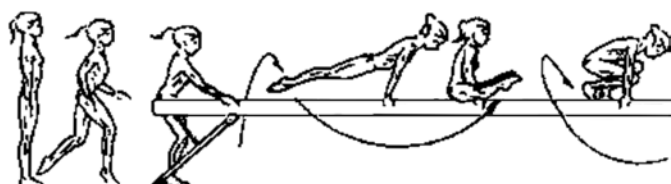
Оценка	Описание
1,0	1) И.П. - О.С. правым боком к бревну. Вскок в упор ноги врозь перемахом правой ноги. Махом назад упор, стоя на коленях - высокое бревно. И.П. - О.С. у конца бревна. Шаг левой на бревно, шаг правой, упор присев - низкое бревно.
1,0	2) Упор, стоя на коленях, равновесие на левом колене, правая нога назад (2 с).
0,5	3) Поставить правую ногу перед левой и встать. Шаг левой в выпад руки в стороны.
0,5	4) Мах правой вперед до горизонтали и поворот на 90 градусов налево, ноги вместе.
0,5	5) Два приставных шага вправо (в стойке ноги врозь руки в стороны, в сомкнутой стойке руки вверх).
0,5	6) Поворот на носках налево на 90 гр. руки вверх и два шага назад, руки в стороны.
1,0	7) Равновесие на правой, левая поднята назад на 30 гр. (2 с).
1,0	8) Носок левой к колену, шаг вперед, то же с правой, руки на пояс.
0,5	9) Поворот налево на 90 гр. в выпад правой в сторону, руки произвольно.
1,0	10) Поворот на носках направо на 90 гр., шаг левой и махом правой, руки вверх, прыжок на две, руки вниз, прыжок вверх прогнувшись, руки вверх.
0,5	11) Наклон вперед, выпрямление волной, руки вверх.
0,5	12) Шаги галопа вперед до конца бревна, руки в стороны.
1,0	13) Соскок ноги врозь.
9,5	Комплексная оценка
0,5	Поощрение за виртуозность

10,0 баллов

Замечание: за выполнение на высоком бревне прибавка 0,5 б.



#1



#2



#3



#4

#5



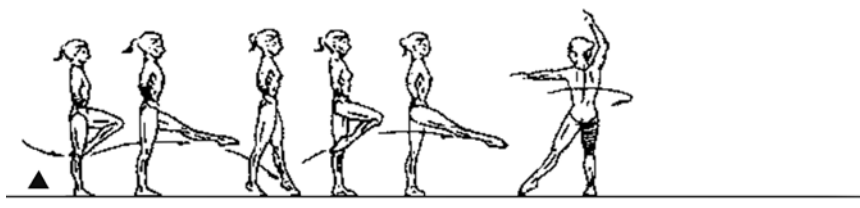
#5

#6



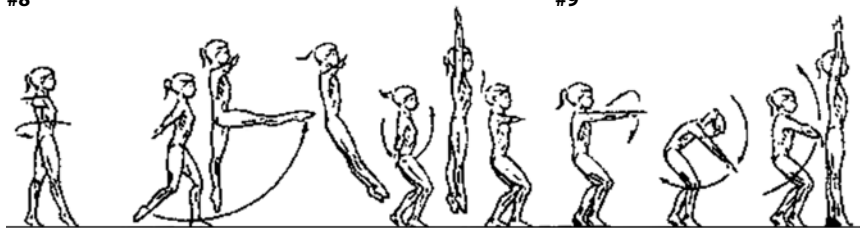
#7





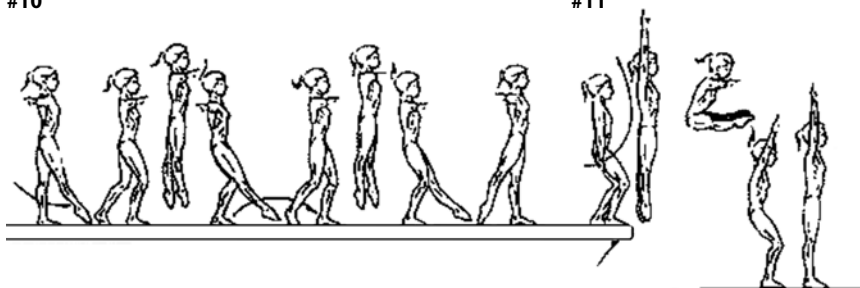
#8

#9



#10

#11



#12

#13

Методические указания:

1. Оттолкнувшись, резким махом ног назад перемахнуть правой в упор верхом.
2. Руки прямые.
3. Соединить лопатки.
4. Мах ногой выполняется вдоль бревна.
5. Живот втянуть.
6. Голова сохраняет прямое положение.
7. Руки натянуты.
8. Колено прямо.
9. Выполнять слитно.
10. Скоординировать движения рук и ног.
11. В конце движения поднять подбородок.
12. Выполняются скользящим продвижением вперед.
13. Не сгибаться в тазобедренных суставах.

Вольные упражнения

Такты Оценка Описание

Музыка: «Кофе с молоком» (быстрый ритм)

Первый проход: движение вдоль стороны 8.

- | | | |
|------|-----|---|
| 1-16 | | 1) О.С. в углу 7 лицом к стороне 2. |
| | | 2) Шаг вправо, реверанс, правая сзади. |
| | 0,5 | 3) Шаг влево, реверанс, левая сзади. |
| | | 4) Поворот направо на 360 гр. переступанием (4 шага), руки вверх, сомкнутая стойка. |
| | | 5) Мах правой вперед, выпад вперед. |
| 1-4 | 1,5 | 6) Стойка на руках, ноги в шпагате. |
| 5-8 | | 7) Выпад руки вверх. |
| 1-8 | 0,5 | 8) 4 подскока вперед, руки на пояс, сомкнутая стойка. |

Второй проход: движение вдоль стороны 2.

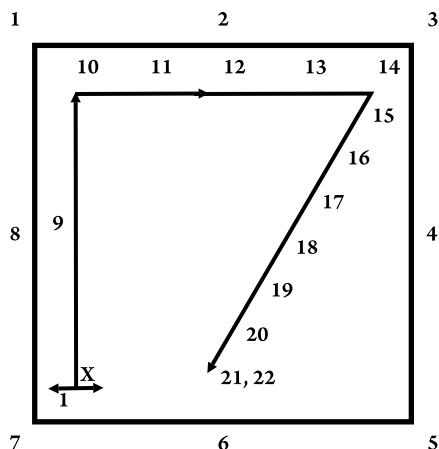
- | | | |
|-----|-----|--|
| | 1,0 | 9) Галоп правым боком. |
| 5-8 | 1,5 | 10) Переворот боком вправо. |
| 1-2 | | 11) Галоп правым боком. |
| 5-8 | 1,5 | 12) Переворот боком вправо. |
| | | 13) 3 шага с поворотом к углу 7. |
| | | Второй проход: движение вдоль стороны. |
| | | Второй проход: движение вдоль стороны 2. |
| 1-4 | 0,5 | 14) Равновесие на одной (ласточка), нога поднята на 45 гр. |
| 5-8 | 0,5 | 15) Кувырок вперед, встать через правое колено. |
| 1-4 | 1,0 | 16) 3 шага разбега, прыжок шагом. |
| 5-8 | 0,5 | 17) Шаг, прыжок на две, прыжок, согнув ноги, руки вверх. |
| 1-4 | 0,3 | 18) Прыжок с поворотом на 180 градусов, руки вверх. |
| 5-8 | 1,0 | 19) Кувырок назад в сед на пятках, с наклоном вперед. |
| 1-4 | | 20) Стойка на коленях руки вверх и сед на пятках, правая на полу, смотреть на левую. |

9,5 Комплексная оценка

0,5 поощрение за виртуозность

10,0 баллов

Схема упражнения



Методические указания:

1. Руки в подготовительной позиции.
2. Руки в подготовительной позиции.
3. Руки в подготовительной позиции.
4. Выполняется на носках.
5. Руки вверх - в стороны.
6. В стойке выполняется смена ног.
7. Стопы развернуты.
8. Носок у колена, колено не разворачивать.
9. Руки в стороны.
10. Руки и ноги ставятся поочередно.
11. Руки в стороны.
12. Выполняется, как можно шире.
13. Выполнять поворот переступанием, руки в стороны.
14. Руки в стороны.
15. Без помощи рук.
16. Руки в стороны.
17. В прыжке на две руки назад - в стороны.
18. Ноги в прыжке согнуты.
19. Прыжок с поворотом и кувырок выполнять слитно.
20. Выполняется с волной рук.



#1



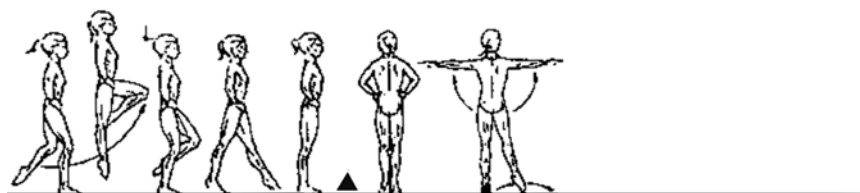
#5

#6

#7



#8



#10



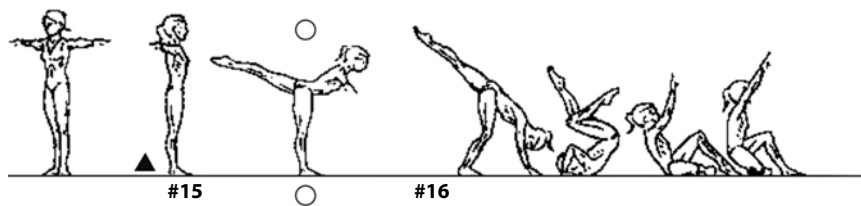
#11



#12



#13

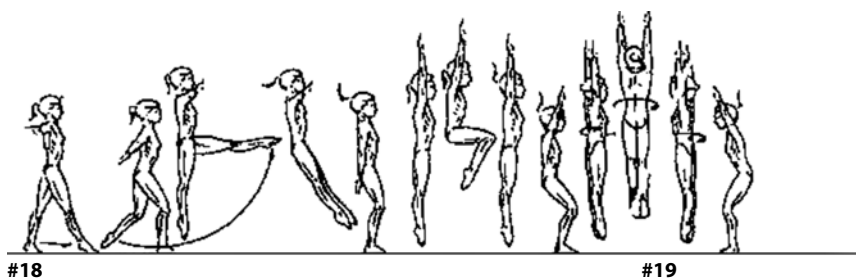


#15

#16



#17



Замечание: все упражнение можно выполнять в другую сторону.

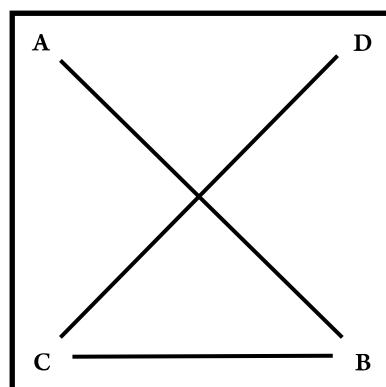
УРОВЕНЬ 3. (ПРОДВИНУТЫЙ)

ЮНОШИ

Вольные упражнения

Оценка	Описание
	Первый проход (А - В)
1,2	1) И.П. - О.С. руки вверх в углу А, стоя лицом к углу В: 2-4 шага разбега, подскок (вальсет), переворот в сторону, переворот в сторону в выпад лицом к углу А. Обозначить.
0,5	2) Поворот на носках на 180°, падение в упор лежа, согнув руки, одна нога назад, закончив в положении упор лежа на согнутых руках, упор присев, закончив в положении упор лежа на согнутых руках, упор присев.
1,5	3) Выполните прыжок вверх с поворотом на 135 гр., О.С. руки вверх лицом к боковой стороне.
	Второй проход (В-С).
1,0	4) Кувырок вперед, ноги прямые в стойку ноги врозь, согнувшись. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
1,0	5) Наклон вперед прогнувшись. Наклон вперед согнувшись, выход в стойку на голове и руках силой ноги врозь. Держать 2 сек.
0,5	6) Кувырок в стойку на колене, руки вверх-в стороны, выпад, О.С. руки вверх.
0,2	7) Шаг вперед, прыжок со сменой ног.
1,0	8) Через выпад стойка на руках и кувырок вперед.
0,4	9) Прыжок ноги врозь, затем прыжок вверх с поворотом на 135° лицом к диагонали.
	Третий проход (С-Д).
1,0	10) Боковое равновесие, руки в стороны. Держать 2 сек.
1,0	11) 3-4 шага разбега, подскок, рондат, прыжок вверх.
1,0	12) Кувырок назад в стойку на руках, через упор стоя согнувшись, О.С. руки вверх.
9,5	Комплексная оценка
0,5	поощрение за виртуозность
10,0 баллов	

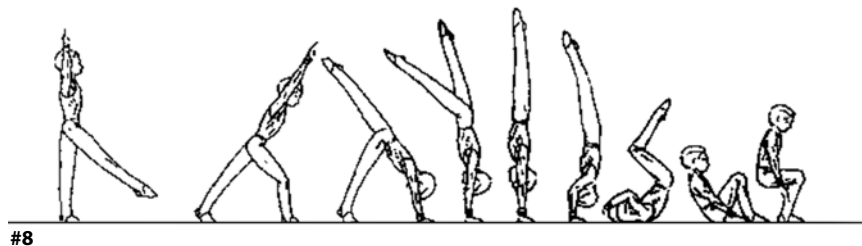
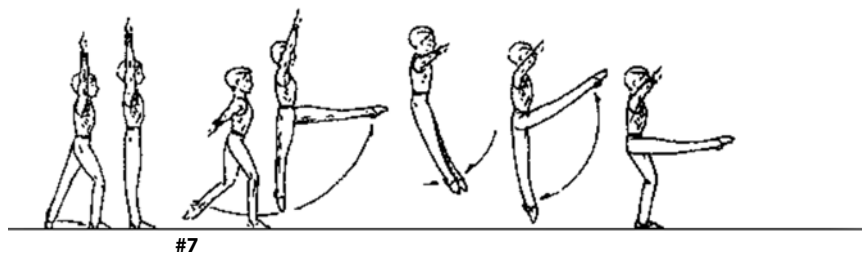
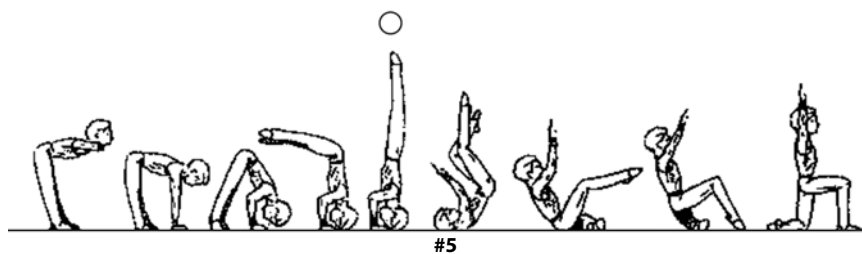
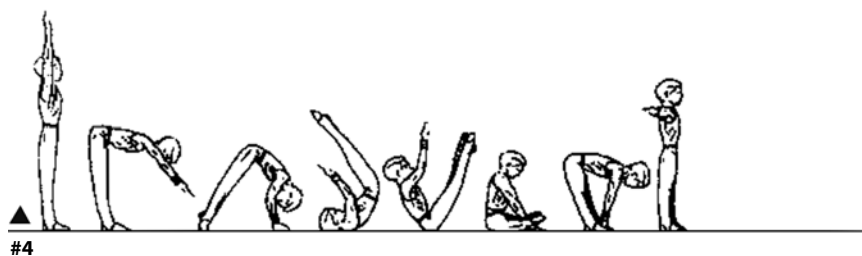
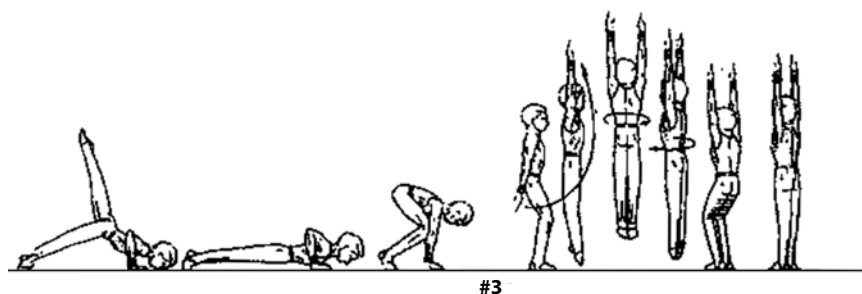
Схема упражнения

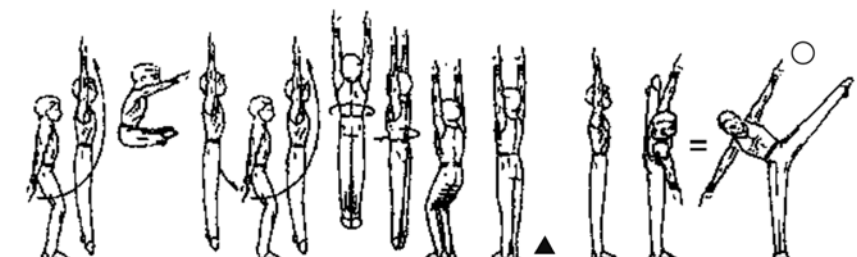


#1



#2





#9

#10



#11



#12

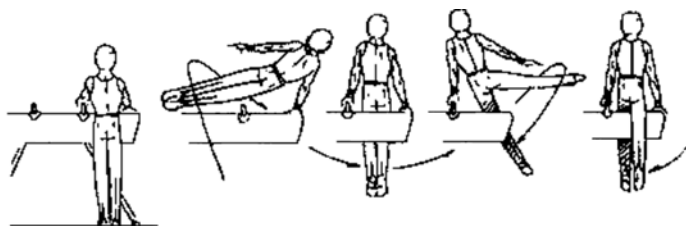
Методические указания:

1. Вальсет - стилизованный подскок с прямыми ногами и оттянутыми носками.
2. Перевороты в сторону выполнять слитно.
3. В повороте руки поднимаются вверх.
4. Ноги вместе.
5. Проходящее движение через угол вне.
6. Лоб и руки образуют треугольник.
7. С кувырка встать без помощи рук.
8. Руки через низ вверх.
9. Со стойки падение вперед начинается с прямыми руками и телом, затем голова убирается на грудь.
10. В прыжке не сгибаться в тазобедренных суставах.
11. Следить за осанкой.
12. Выполнять в строго вертикальной плоскости.
13. После постановки рук около плеч быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямить руки.

Конь - махи

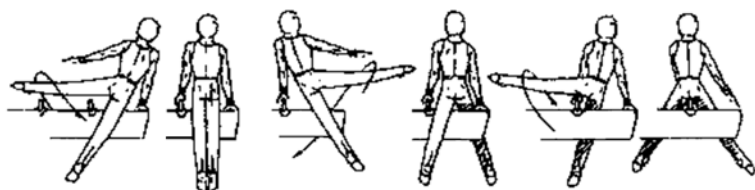
Оценка	Описание
0,8	1) И.П. - упор стоя ручка - тело, прыжком полукруг в упор сзади ручка-тело.
0,5	2) Перемах левой назад в упор верхом правой, перемах правой назад в упор ручка-тело ноги врозь.
0,5	3) Перемах левой вперед, не отпуская левой руки, с поворотом правым плечом назад на 180 гр. в упор верхом правой на ручках.
1,5	4) Перемах левой вперед в упор сзади ноги врозь.
1,5	5) Перемах правой назад в упор верхом левой, перемах левой назад в упор ноги врозь на ручках.
	6) Перемах правой вперед, не отпуская правой руки, с поворотом левым плечом назад на 180 гр. в упор верхом левой, ручка-тело, правая рука меняет хват.
	7) Перемах правой вперед, не отпуская правую руку, толчком левой руки принять положение упор вне на ручке.
	8) Перенести правую руку на другую ручку и перемах левой назад в упор верхом правой на ручках.
1,5	9) Перемах правой назад в упор на ручках ноги врозь.
1,0	10) Перемах левой вперед и перемахом правой соскок с поворотом на 270° правым плечом вперед в стойку правым боком к коню.
9,5	Комплексная оценка
0,5	поощрение за виртуозность
10,0 баллов	

Замечание: на видео показаны два упражнения: одно из них выполнено слева, другое справа.



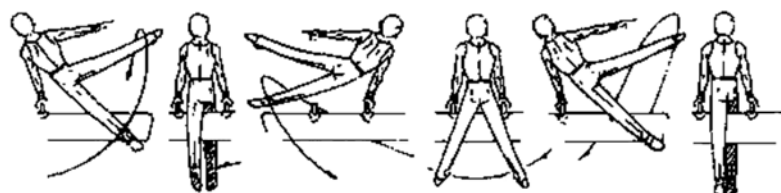
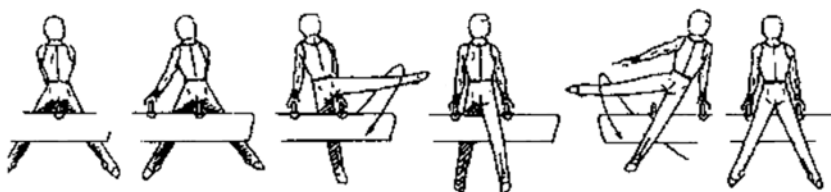
#1

#2

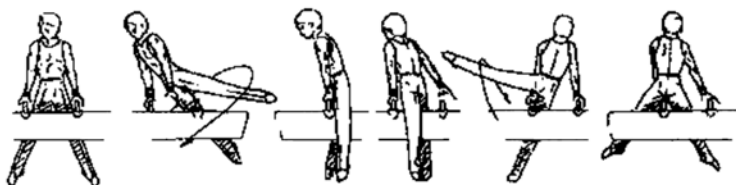
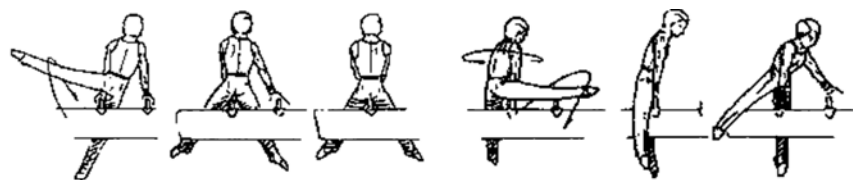


#3

#4

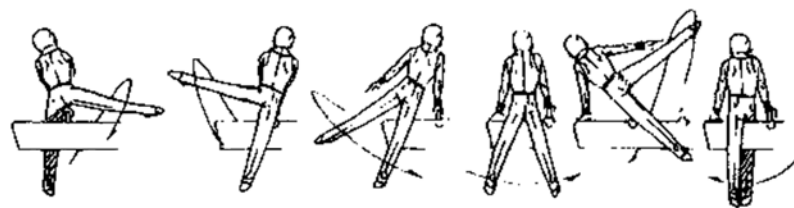


#6

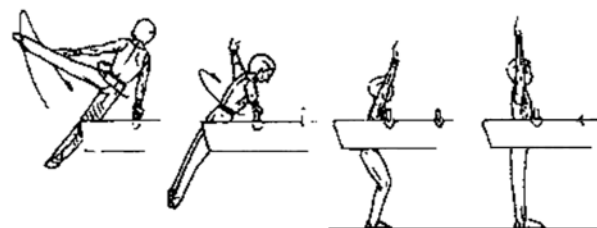


#7

#8



#9



Методические указания:

1. Вскок выполнять с двух ног, полукруг вправо - опора на левую руку.
2. При перемахх опора переносится на противоположную руку. Выполнять слитно.
3. Левая рука не отпускается, т.к. перемах с перемещением с одной части спереди на другой. После поворота левая рука меняет хват.
4. В промежуточных положениях не останавливаться.
5. Соблюдать маятникообразный темп. Махи для перемахов высокие, ноги прямые, носки оттянуты.
6. Перемах правой вперед, не отпуская правой руки, толчком левой руки перенести опору на правую. Выполнить поворот на 180 гр. левым плечом назад и после поворота поменять хват правой руки.
7. Перемах правой вперед, не отпуская правой руки, толчок левой и переход в упор вне на ручке разноименным хватом. Обозначить.
8. Переход в ручки, перенести опору на правую ручку, ноги прямые, носки оттянуты.
9. Промежуточные положения не обозначать.
10. Выполняя соскок, опору перенести влево-вперед, после маха правой соединить ноги. Приземление - на согнутые ноги, в полуприсед.

Кольца

Оценка Описание

2,0 1) Прыжок в вис, подъем силой в упор на руках.

Замечание: гимнаст получает 0,5 поощрительных балла, если упражнение выполнено самостоятельно.

1,0 2) Упор углом. Держать 2 сек.

1,5 3) Спад назад в вис согнувшись, обозначить.

1,0 4) Опуститься в вис назад и подъем силой в вис согнувшись.

0,5 5) Мах назад, затем вперед в вис прогнувшись. Держать 2 сек.

1,5 6) Вис спереди одной. Держать 2 сек.

1,0 7) Махи: назад, вперед, назад и махом вперед.

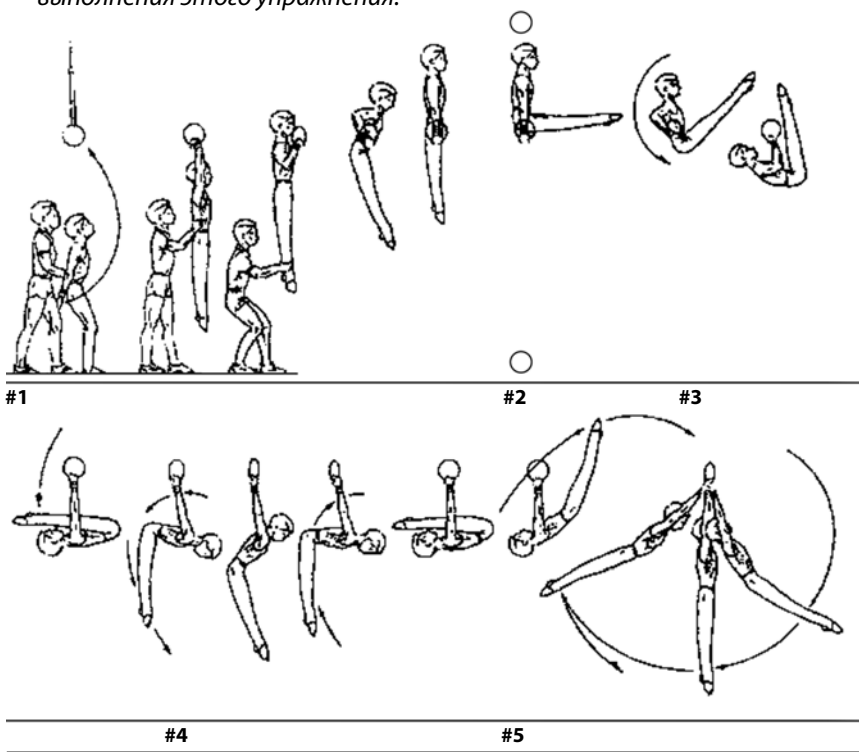
1,0 8) Соскок, сальто назад согнувшись.

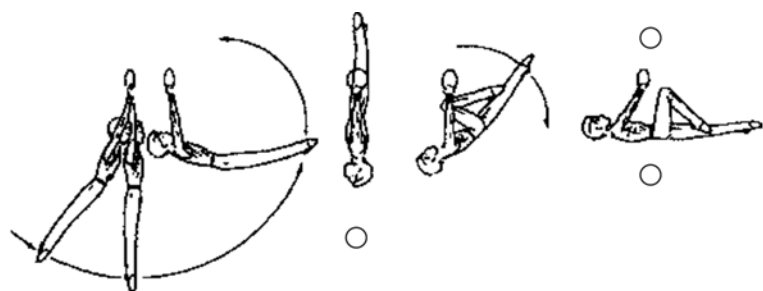
9,5 Комплексная оценка

0,5 поощрение за виртуозность

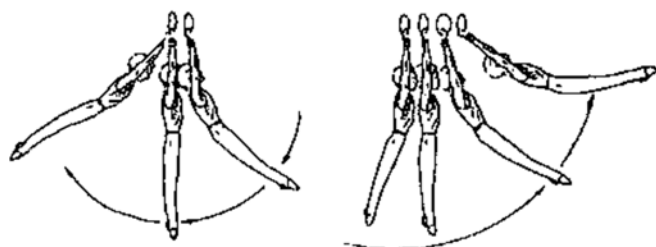
10,0 баллов

Замечание: тренер должен все время страховать спортсмена во время выполнения этого упражнения.

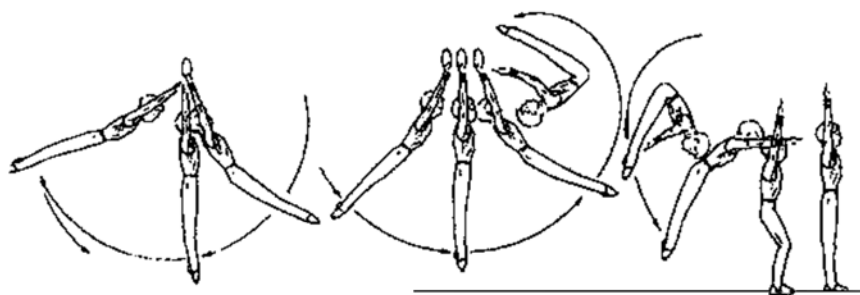




#6



#7



#8

Методические указания:

1. Подтягиваясь и слегка сгибаясь, тазобедренных суставах, отвести плечи немного назад, кисти рук держать ближе друг к другу, локти вперед. Нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, быстро подать плечи вперед, локти отвести назад и выйти в упор на согнутые руки, выпрямляя руки, прогнуться. Подъем выполнять в одном темпе, без остановок.
2. Руки прямые, кисти слегка развернуты наружу, спина прямая, голова приподнята.
3. Выполняется с медленным сгибанием и разгибанием рук.
4. Опуская ноги и туловище до предела назад и вниз, вернуться в вис согнувшись.
5. В висте прогнувшись, тело прямое, голова внизу, кольца прижаты к туловищу.
6. Тело горизонтально, кольца повернуты внутрь - большие пальцы обращены друг к другу, кисти не сильно сжимают кольца, опора, в основном, на пальцы.
7. Размахивание выполняется последовательными махами туловищем и ногами.
8. Не доходя до нижней вертикали, выполняется мощный бросок ногами вперед-вверх, сгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах. Фаза отхода начинается в момент приближения носков к опорной горизонтали. Одновременно выполняется мощный «подрыв», нажимая руками на кольца. Руки слегка сгибаются, кольца несколько разводятся в стороны, отталкиваясь от колец, отпускается опора. В полете руки поднимаются вверх - в стороны.

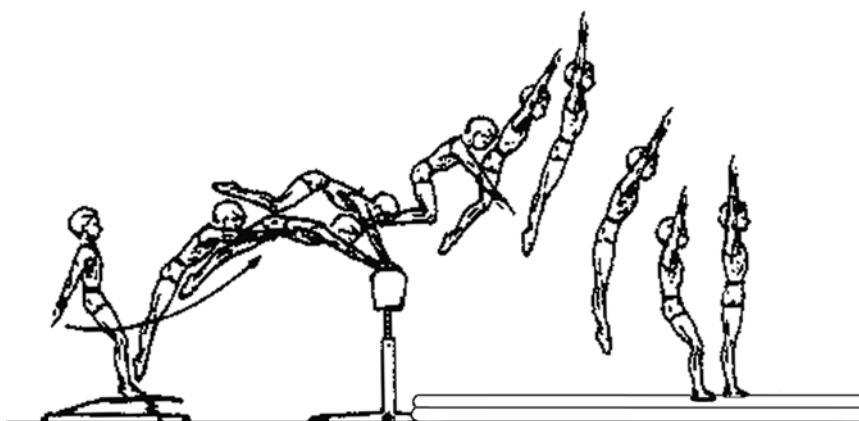
Опорный прыжок

Прыжок 1 - согнув ноги.

Оценка	Описание
--------	----------

- | | |
|------------|--|
| | 1) И.П. - О.С. |
| | 2) Разбег. |
| | 3) Наскок на мост. |
| | 4) Отталкивание, полет. |
| 3,0 | 5) Постановка рук на коня, сгибание ног. |
| 2,0 | 6) Отталкивание от коня. |
| 4,0 | 7) Полет с выпрямлением тела. |
| 0,5 | 8) Приземление. |
| 9,5 | Комплексная оценка |
| 0,5 | Общее направление и динамика. |

10,0 баллов



#1

Методические указания:

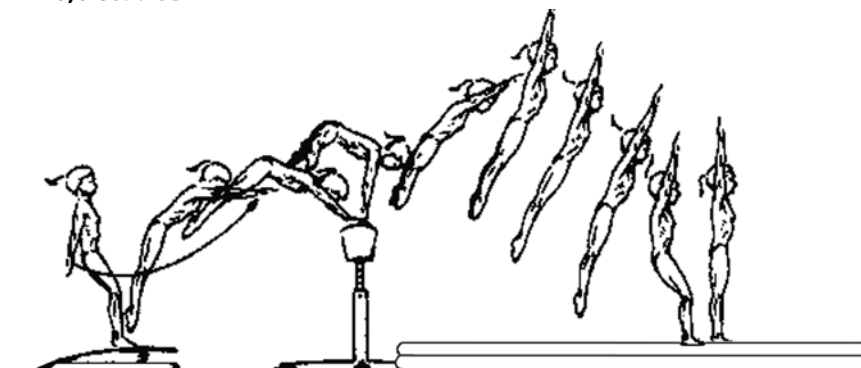
1. Положение принять за 8 - 10 м от моста.
2. Скорость разбега увеличивается постепенно.
3. Руки назад - в стороны.
4. Расстояние от моста до коня - от 1 м.
5. Выполнять без остановки на коне.
6. Руки вверх - наружу.
7. Амортизировать за счет сгибания ног.

Прыжок 2 - ноги врозь.

Оценка Описание

- | | |
|------------|---|
| | 1) И.П. - О.С. |
| | 2) Разбег. |
| | 3) Наскок на мост. |
| 3,0 | 4) Отталкивание от моста, полет. |
| 2,0 | 5) Отталкивание от коня, перемах ноги; врозь. |
| 4,0 | 6) Полет, соединяя ноги и выпрямляя тело. |
| 0,5 | 7) Приземление. |
| 9,5 | Комплексная оценка |
| 0,5 | Общее направление и динамика. |

10,0 баллов



#2

Методические указания:

1. И. П. принимать на одном и том же расстоянии от снаряда.
 2. Разбег - равноускоренный.
 3. Туловище наклонено вперед, ноги несколько обгоняют его, руки сзади.
 4. Стопы ног завершают толчок. Расстояние между мостом и конем - не менее 1 м.
 5. Поставить руки и оттолкнуться, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги.
 6. Разогнуться, соединяя ноги.
 7. Поднять руки вверх и амортизировать приземление за счет сгибания ног.
- Замечание: выполняется два прыжка. Лучший используется для подсчета оценки. Можно выполнять два разных или два одинаковых прыжка.

Брусья параллельные

Оценка Описание

- | | |
|-----|--|
| 1,5 | 1) С места или с разбега вскок в упор на руках и махом вперед упор согнувшись. Подъемом разгибом в упор сидя сзади ноги врозь. |
| 1,0 | 2) Перехват рук в упор ноги врозь и, соединяя ноги, подъем махом вперед в упор сидя сзади ноги врозь. |
| 1,0 | 3) Упор углом. Держать 2 сек. |
| 0,5 | 4) Махи: назад, вперед и назад. |
| 1,2 | 5) Обратное скрещение с поворотом на 180 гр. в упор сидя сзади ноги врозь. |
| 1,5 | 6) Перехват рук в упор согнувшись, ноги врозь. Стойка силой ноги врозь на плечах. Держать 2 сек. |
| 1,2 | 7) Кувырок вперед и махом назад подъем в упор. |
- Замечание: гимнаст получает дополнительно 0.5 балла, если он выполняет подъем махом назад без опоры на брусья.*
- | | |
|-----|---|
| 1,5 | 8) Мах вперед, назад и махом вперед соскок боком с поворотом на 180°. |
|-----|---|

9,5 Комплексная оценка

0,5 поощрение за виртуозность

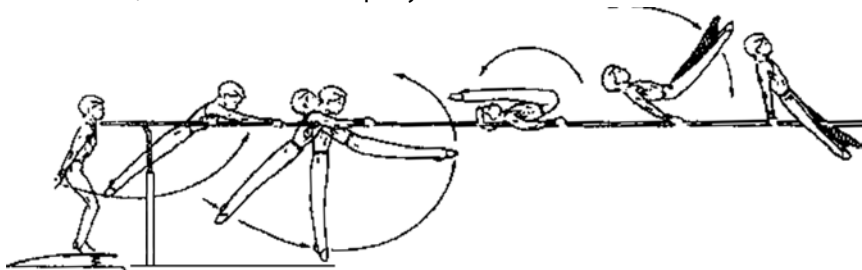
10,0 баллов

Замечание: высота брусьев должна быть адаптирована в соответствии с ростом спортсмена, чтобы он мог свободно выполнить мах в упор на руках.

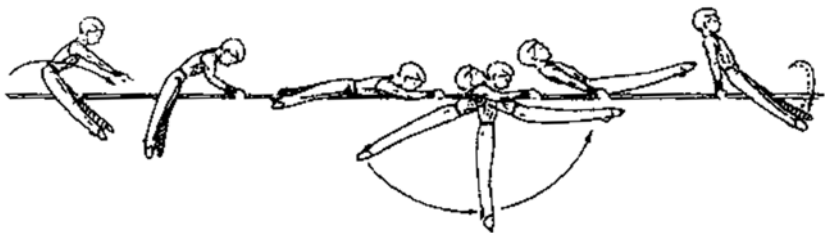
Методические указания:

1. Можно использовать мостик. Выполнять прямым телом, ноги подняты под углом 45 гр. Разогнуться движением ног, оттолкнувшись плечами от жердей и нажимая на них руками выйти в упор сидя сзади ноги врозь.
2. На махе вперед слегка провалиться в плечевых суставах, при прохождении вертикали выполнить хлестовое движение ногами вверх - вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах и отталкиваясь руками от жердей, выйти в упор сидя сзади ноги врозь.
3. Руки и спина прямые, ноги параллельны жердям.
4. Размахивание в упоре выполняется маятникообразным движением.
5. Поворот выполнять в удобную сторону.

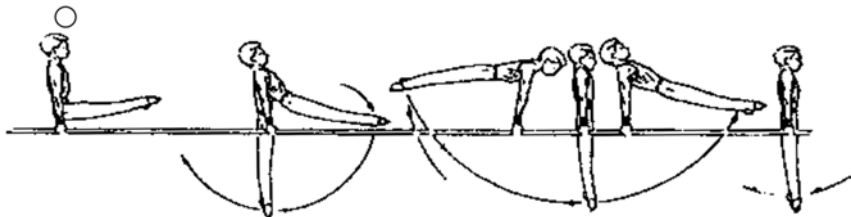
6. Руки перехватить ближе к бедрам, подать плечи вперед, силой оторвать бедра от жердей, когда туловище примет вертикальное положение, развести локти в стороны, опустить плечи на жерди впереди кистей, разогнуться в тазобедренных суставах и соединить ноги.
7. Уравновесив тело в положении упора согнувшись, перехватить руки вперед и активным движением ног вперед, подтянув плечи к кистям, начать мах назад. За вертикалью мах усиливается хлестовым движением ног и следует отталкивание руками от жердей с подачей плеч вперед-вверх до выхода в упор.
8. При выполнении маха вперед со сгибанием в тазобедренных суставах, когда ноги будут на уровне головы, начать ими поворот в сторону соскока. Разогнуться и оттолкнуться рукой, продолжая поворот тазом и плечами, сместившись в сторону соскока.



#1



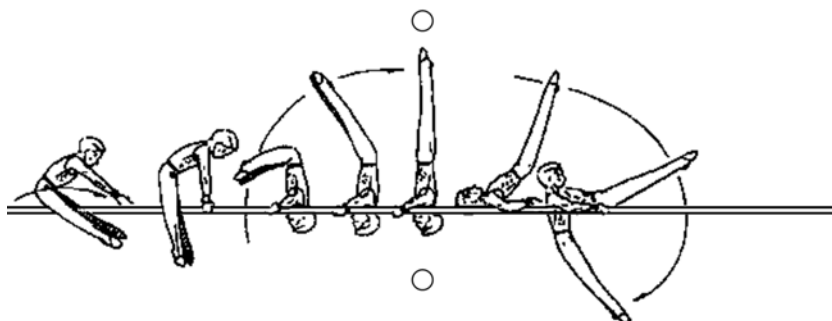
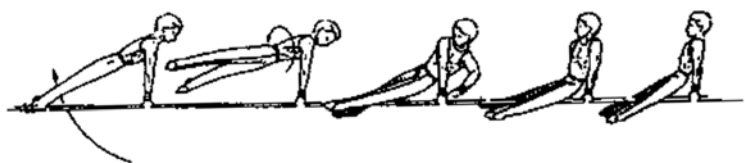
#2



#3

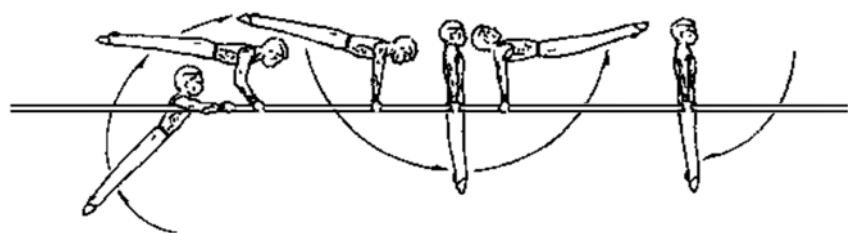


#4

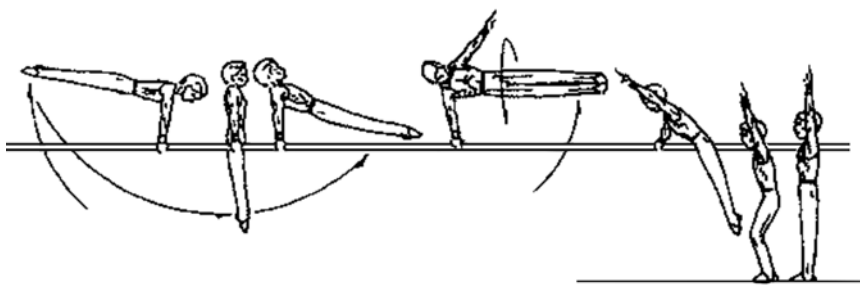


#6

#7



#8



Перекладина

Оценка Описание

1,0 1) Прыжок в вис хватом снизу. Подъем переворотом в упор.

Замечание: гимнаст может начинать переворот, как только он схватился за перекладину. Нет необходимости демонстрировать вис с прямыми руками.

1,0 2) Отмах, отодвиг в вис.

1,0 3) В конце маха назад одновременный перехват в хват сверху.

0,5 4) На махе вперед поворот на 180° в разноименный хват.

1,0 5) Мах вперед, назад, в конце маха назад перехват в хват сверху, мах вперед.

1,5 6) Подъем в упор верхом.

0,5 7) Поворот на 180° плечом вперед, перемах одной ногой назад в упор.

1,0 8) Отмах, оборот назад в упоре.

1,0 9) Отмах, ноги врозь, соскок дугой.

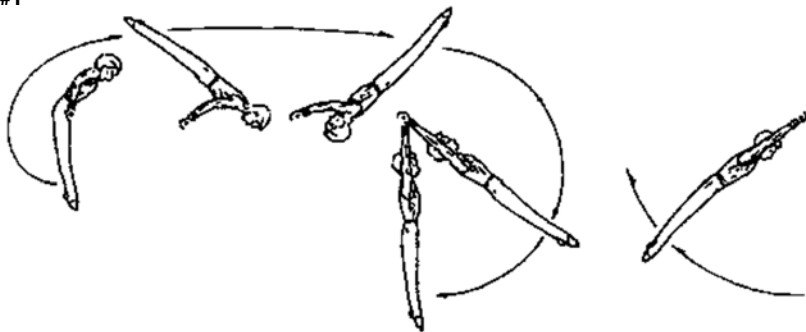
9,5 Комплексная оценка

0,5 поощрение за виртуозность

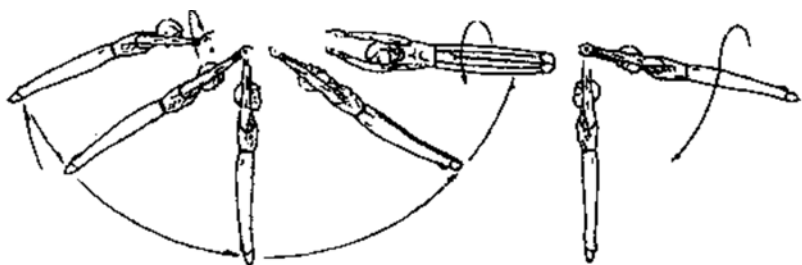
10,0 баллов



#1

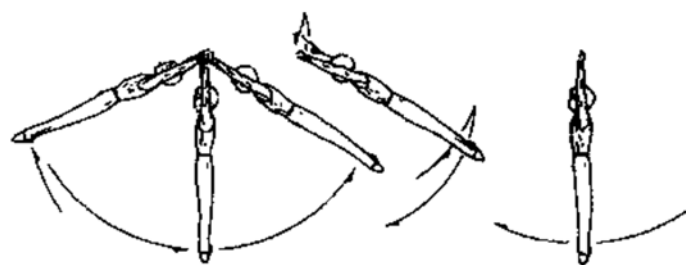


#2

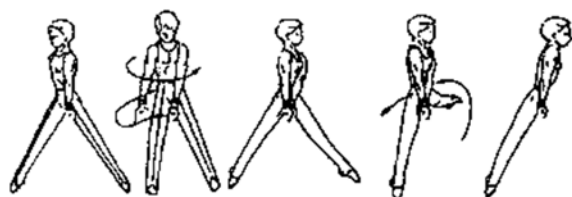
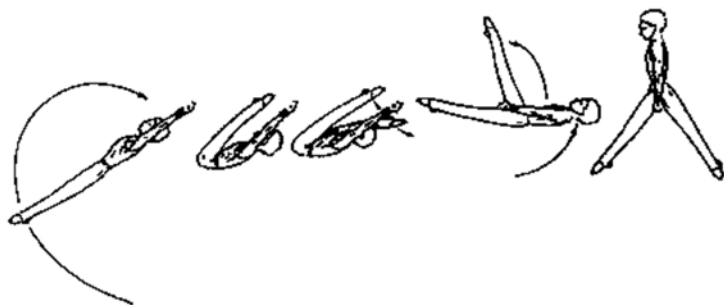


#3

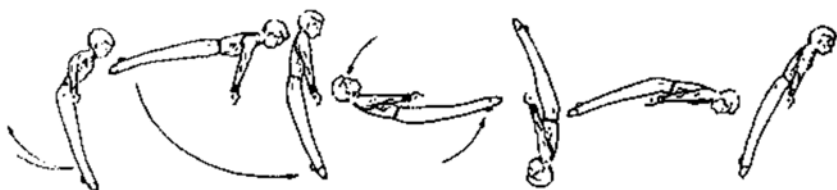
#4



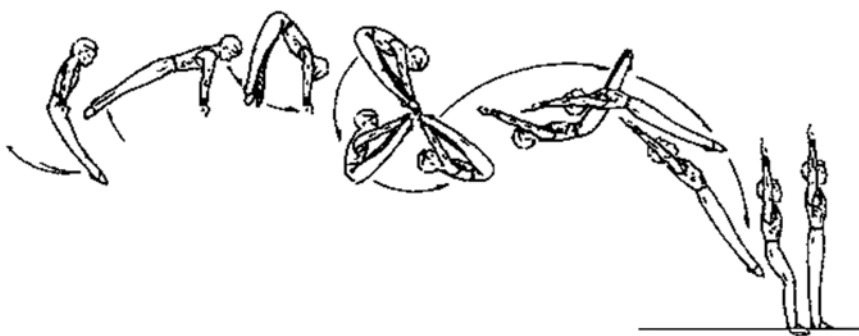
#5



#7



#8



#9

Замечание: перекладина должна быть установлена достаточно высоко, для того, чтобы выполнить большие махи в висе.

Замечание: тренер должен все время страховать спортсмена во время выполнения этого упражнения.

Методические указания:

1. Предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора.
2. Во время спада голова опускается на грудь, тело выпрямляется. При подходе к нижней вертикали обгоняющим движением посылаются ноги назад.

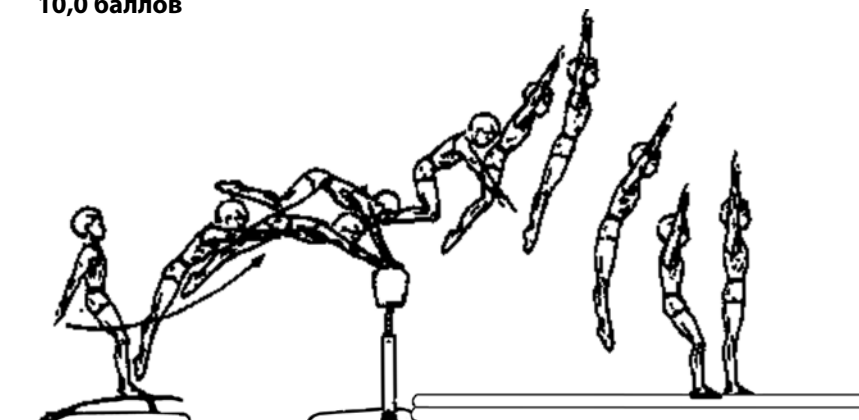
-
3. При выпрямлении тела в тазобедренных и сгибании в плечевых суставах выполняется перехват.
 4. Сгибаясь в тазобедренных суставах, ноги направляются вверх и в сторону поворота.
 5. Во время перехвата центр тяжести тела смещается на опорную руку.
 6. Резко согнуться в тазобедренных суставах, поднести носки обеих ног, слегка развести их и пронести одну под перекладину. Движение завершается упором верхом.
 7. При повороте тяжесть тела переносится на опорную руку.
 8. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. Завершается оборот активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.
 9. Из упора стоя ноги врозь выполняется спад назад. После прохождения плечами отвесного положения ноги снимаются с грифа и устремляются вверх - вперед. В момент отхода выполняется отталкивание руками назад и переход в полет с прогнутым телом. Голова остается сзади.

УРОВЕНЬ 3. - ПРОДВИНУТЫЙ ДЕВУШКИ

Опорный прыжок.

Прыжок 1 - согнув ноги.

Оценка	Описание
	1) И.П. - О.С.
	2) Разбег.
	3) Наскок на мост.
	4) Отталкивание, полет.
3,0	5) Постановка рук на коня, сгибание ног.
2,0	6) Отталкивание от коня.
4,0	7) Полет с выпрямлением тела.
0,5	8) Приземление.
9,5	Комплексная оценка
0,5	Общее направление и динамика.
10,0 баллов	



#1

Методические указания:

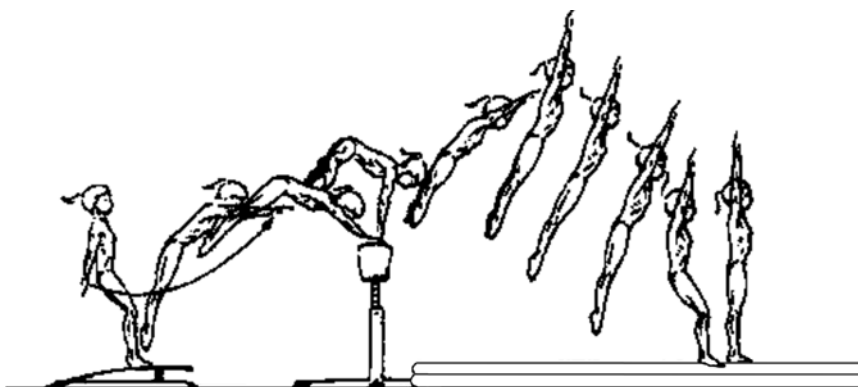
1. И. П. принимать на одном и том же расстоянии от снаряда.
2. Разбег - равноускоренный.
3. Туловище наклонено вперед, ноги несколько обгоняют его, руки сзади.
4. Стопы ног завершают толчок. Расстояние между мостом и конем - не менее 1 м.
5. После постановки рук поднять таз, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах.
6. До прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками.
7. Поднять руки вверх и прогнуться.
Амортизировать приземление за счет сгибания ног.

Прыжок 2 - ноги врозь.

Оценка	Описание
--------	----------

- | | |
|------------|--|
| | 1) И.П.-О.С. |
| | 2) Разбег. |
| | 3) Наскок на мост. |
| 3,0 | 4) Отталкивание от моста, полет. |
| 2,0 | 5) Отталкивание от коня, перемах ноги врозь. |
| 4,0 | 6) Полет, соединяя ноги и выпрямляя тело. |
| 0,5 | 7) Приземление. |
| 9,5 | Комплексная оценка |
| 0,5 | Общее направление и динамика. |

10,0 баллов



#2

Методические указания:

1. И. П. принимать на одном и том же расстоянии от снаряда.
2. Разбег - равноускоренный.
3. Туловище наклонено вперед, ноги несколько обгоняют его, руки сзади.
4. Стопы ног завершают толчок. Расстояние между мостом и конем - не менее 1 м.
5. Поставить руки и оттолкнуться, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги.
6. Разогнуться, соединяя ноги.
7. Поднять руки вверх и амортизировать приземление за счет сгибания ног.

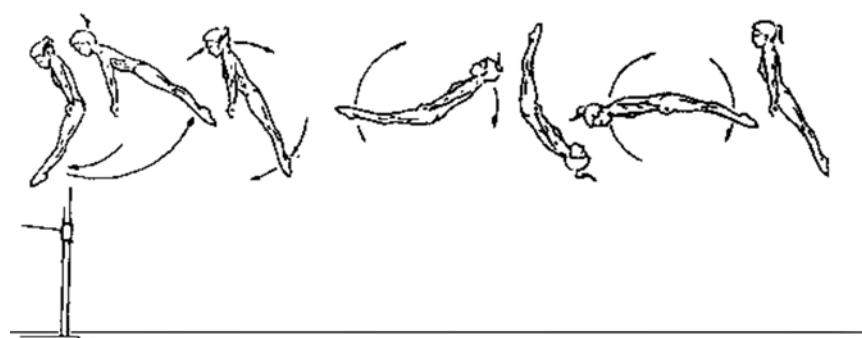
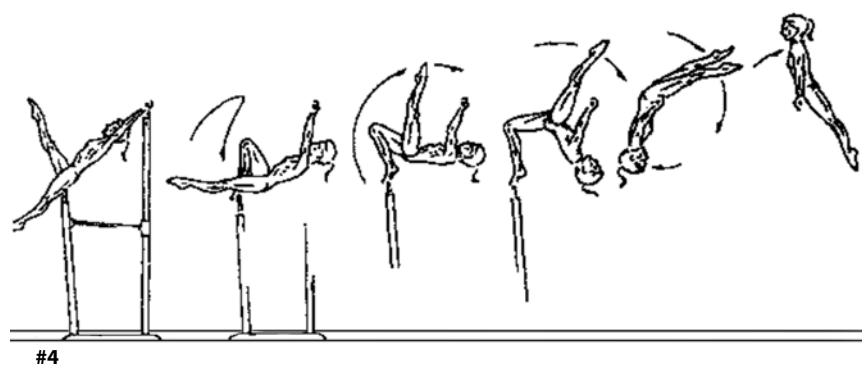
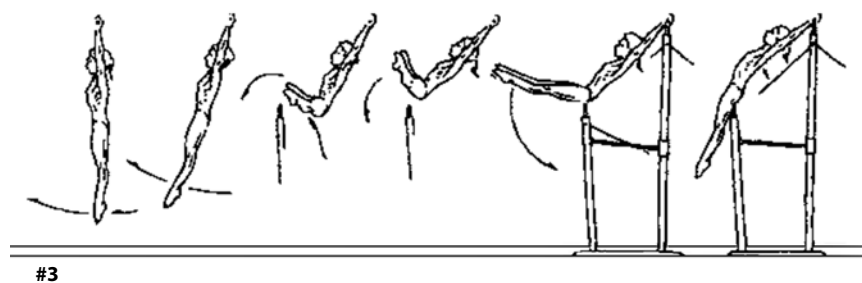
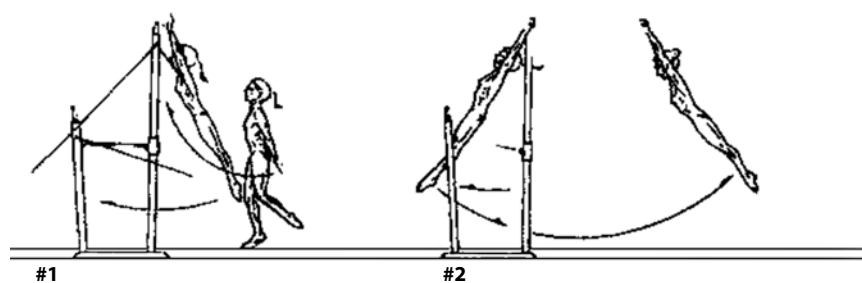
Замечание: выполняется два прыжка. Лучший используется для подсчета оценки. Можно выполнить два разных или два одинаковых прыжка.

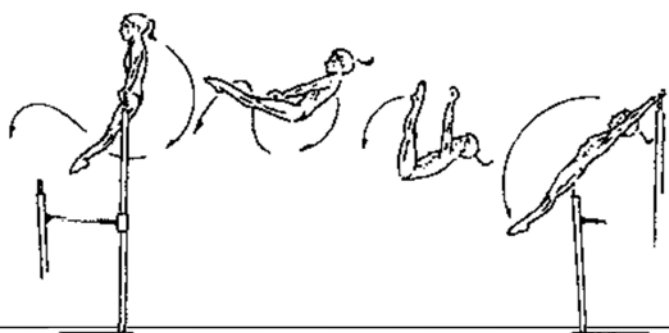
Брусья разной высоты

Оценка	Описание
0,5	1) И.П. - О.С. между жердями лицом к н/ж. Прыжок в вис на в/ж.
0,5	2) Мах вперед, мах назад.
0,5	3) Перемах ноги врозь в вис, лежа на бедрах.
1,0	4) Поставить одну ногу на нижнюю жердь и махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на верхней жерди.
0,5	5) Отмах, оборот назад в упоре на верхней жерди (произвольное движение).
1,5	6) Спад назад из упора на в/ж в вис, лежа на н/ж.
0,5	7) Поворот на 180° и поочередный перехват рук в упор на н/ж.
2,0	8) Отмах, оборот назад в упоре.
2,0	9) Отмах, поставить ноги врозь на н/ж и соскок дугой.
9,5	Комплексная оценка
0,5	поощрение за виртуозность

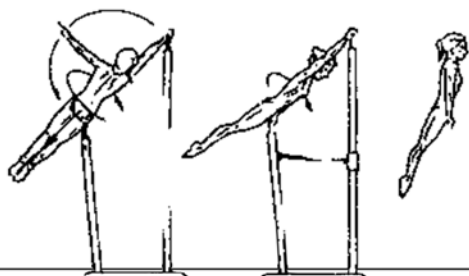
10,0 баллов

Замечание: тренер должен все время страховать спортсмена во время выполнения этого упражнения.





#6



#7



#8



#9

Методические указания:

1. Прыжок в вис можно выполнять с 1 - 2 шагов.
2. Начало махов создается в результате прыжка.
3. Перемах начинается после акцентированного надавливания руками на в/ж. Соединяя ноги и продолжая маятникообразное движение тела вперед, опустить ноги на н/ж.
4. С одновременным активным сгибанием рук тазобедренные суставы приближаются к в/ж, маховая нога проходит через в/ж, к ней присоединяется толчковая нога. Переворачивание в упор завершается активным движением головы.
5. В момент приближения тела к жерди плечи подаются назад, голова наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к жерди, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. Завершается оборот активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.
6. Начать активное движение плечами назад на прямых руках, прижимая бедра к жерди, голову наклонить на грудь. Подавая ноги вперед, согнуться в тазобедренных суставах и поднести носки к в/ж, продолжая маятникообразное движение телом вперед, опустить ноги на н/ж.
7. Поворот начинается носками ног.
8. В момент приближения тела к жерди плечи подаются назад, голова наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к жерди, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. Завершается оборот активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.
9. Из упора стоя ноги врозь выполняется спад назад. После прохождения плечами отвесного положения ноги снимаются с жерди и устремляются вверх - вперед. В момент отхода выполняется отталкивание руками назад и переход в полет с прогнутым телом. Голова остается сзади.

Бревно

Оценка Описание

- 1,0 1) И.П. - О.С. правым боком у конца бревна. 2-3 шага разбега махом правой толчком левой с моста с опорой правой рукой вскок в упор присев, левая спереди.
- 2) Встать волной вперед, руки вверх.
- 1,5 3) Поднять прямую правую ногу вперед до горизонтали, опуститься в выпад.
- 4) Махом левой назад выход в стойку на руках, выпад, руки в стороны.
- 5) Поворот на носках на 90° влево, два шага галопа вправо, руки на пояс.
- 6) Поворот на носках на 90° влево, два шага назад (правой, левой) на носках, руки вверх - в стороны.
- 0,5 7) Равновесие на полусогнутой правой, левая нога согнута под углом 90° и отведена назад - вверх, руки вверх - в стороны. (Обозначить.)

2-й проход (1/2 прохода)

- 0,5 8) Два шага вперед с подскоками (правая нога, левая), сгибая ногу (носок к колену), руки на пояс.
- 0,5 9) Поворот на носках на 90° в выпад правой в сторону (руки произвольно), поворот на 90° налево.

3-й проход (1/2 прохода)

- 1,0 10) 2 поворота по 180°: поворот на носке левой ноги, носок у колена, опустить правую ногу рядом с левой и продолжить поворот на двух ногах, руки вверх.
- 1,0 11) Шаг, прыжок на две, прыжок вверх.
- 12) Поворот на носках на 180°, руки вверх.

4-й проход

- 1,5 13) Шаг, прыжок шагом (>45).
- 14) Шагом вперед до конца бревна.
- 1,5 15) Рондат в соскок

9,5 Комплексная оценка

0,5 поощрение за виртуозность

10,0 баллов

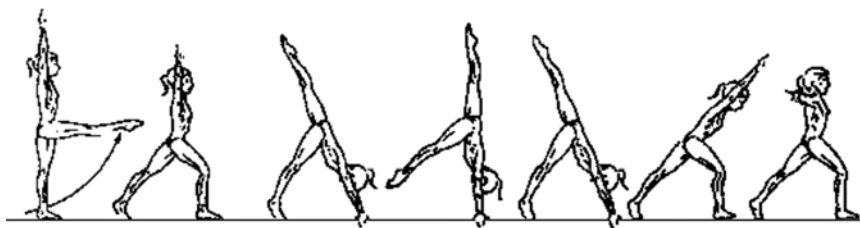
Замечание: упражнение выполняется на высоком бревне.



#1



#2



#3

#4



#5



#6

#7



#8

#9



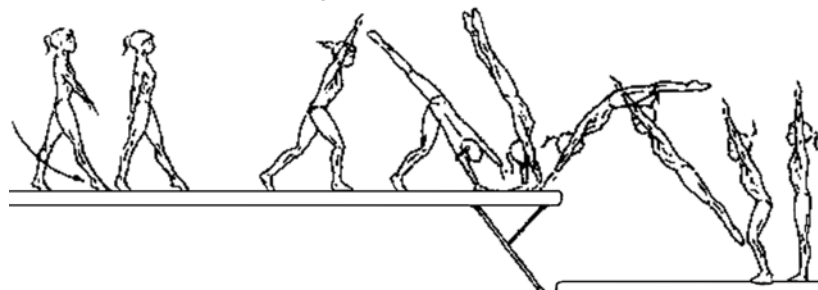
#10

#11



#12

#13



#14

#15

Методические указания:

1. Мах правой ногой выполнять вдоль бревна.
2. Волна выполняется последовательным сгибанием и разгибанием суставов.
3. Мах ногой делать выворотню.
4. Стойка, ноги в шпагате.
5. Галоп выполняется шагом в сторону, прыжок вверх, соединяя ноги в момент полета, приземление на одну.
6. В повороте голова сохраняет прямое положение с туловищем.
7. В равновесии колено свободной ноги опущено вниз.
8. Прыжки выполняются с продвижением вперед, сосредоточиться на приземлении.
9. В поворотах следить за осанкой.
10. Повороты выполнять слитно.
11. В прыжках в момент отталкивания помогать руками.
12. Голова сохраняет прямое положение с туловищем.
13. Прыжок выполняется толчком одной ноги с приземлением на другую.
14. Выполнить необходимое количество шагов.
15. Поворот в стойке совпадает с активным отталкиванием руками и курабетом. Голова опускается на грудь, спина округляется.

Вольные упражнения

Такты Оценка Описание

Музыка: попури «Алладин»

Первый проход - от середины, стоя лицом к углу #7, движение к углу #5.

- | | | |
|---------|-----|--|
| 1-8 | | 1) И.П. - наклон вперед согнувшись в седе на пятках, руки в стороны. |
| 1-4 | | 2) Медленно поднять руки и голову, стойка на коленях. |
| 1-4 | | 3) Сед на левом бедре, согнутые руки вправо. |
| 1-4 | | 4) Стойка на коленях и сед на правом бедре. Руки по кругу через верх влево (согнуть). |
| 5-8 | 0,2 | 5) Закончить круг руками и плавно опустить их на пол вправо, лечь на правый бок руки вверх. |
| 1-4 | 0,3 | 6) Перекат влево (на спину, на живот, на спину). |
| 1-4 | | 7) Сед, наклон вперед согнувшись до касания руками носков. |
| 1-2 | 0,3 | 8) Перекат назад в стойку на лопатках, руки в упоре за головой. |
| 3-6 | 0,5 | 9) Перекатом вперед, согнув ноги, присед, вставая, прыжок, согнув ноги. |
| 1-4 | 0,3 | 10) Кувырок вперед, встать через одно колено. |
| 1-4 | | 11) 4 шага вперед, сгибая ногу со скрестными поворотами на 45°, поднимаясь на носок, на каждом шагу, руки на пояс. |
| 1-4 0,2 | | 12) Поворот налево на носках на 180° в О.С, руки верх лицом к диагонали. |

Второй проход - движение по диагонали к углу # 1.

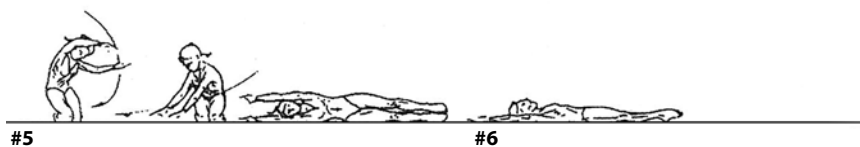
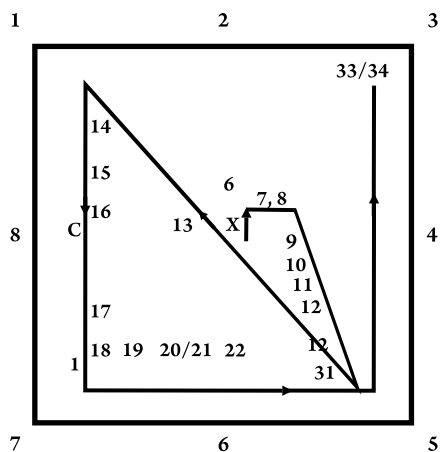
- | | | |
|------|-----|---|
| 1-12 | 2,0 | 13) Разбег, подскок, рондат, прыжок ноги врозь - приземление, кувырок назад через стойку на руках в выпад. Руки вверх - в стороны. |
| 1-4 | | 14) Поднять пятку ноги, которая стоит впереди, выполняя небольшие волнообразные круги руками спереди. Повернуть голову на 4-й такт. |

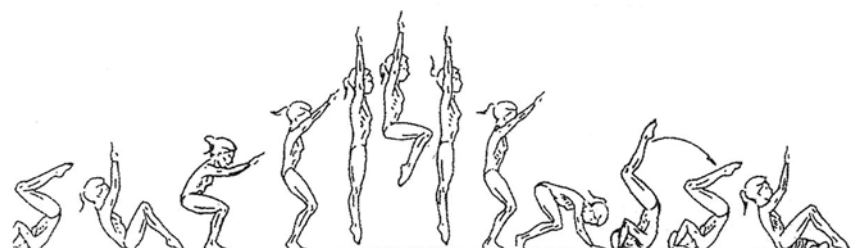
Третий проход - движение вдоль стороны # 8.

- | | | |
|-----|-----|---|
| 1-4 | 1,0 | 15) Шаг вправо, прыжок шагом влево, шаг вправо, прыжок шагом влево. |
| 1-4 | 0,5 | 16) Шаг вправо, поворот на 360° на правой, руки вверх, шаг влево. |
| 1-2 | | 17) Поворот на носках на 180° лицом к стороне # 8, стойка на правом колене, поворот на 180° направо в стойку на левом колене, руки в стороны. |

<i>Четвертый проход - движение вдоль стороны # 6.</i>		
1-2		18) Выпад правой вперед, руки вверх.
1-4	1,0	19) Стойка на руках, кувырок вперед в сед ноги врозь, руки вверх.
1-4	0,2	20) Наклон к правой и круговым движением упор лежа сзади на левой, ноги врозь, правая рука вверх, прогнуться.
1-4		21) Сед, левая рука сзади, правая вперед. Встать через стойку на левом колене, руки произвольно.
1-4	0,6	22) Согнуть левую, носок у голени, равновесие на правой («ласточка»), руки произвольно.
1-2		23) Шаг левой вперед, поворот на носках на 180° направо, руки вверх.
1-2		24) Шаг правой назад в выпад левой, правую руку вниз, смотреть на руку.
1-2		25) Шаг левой назад в выпад правой, опустите левую руку вниз, с смотреть на руку.
1-4		26) Повторить шаги 24 и 25, но, поднимая руку вверх - в сторону.
1-2		27) Поворот на носках на 90° направо лицом к стороне # 2.
1-2		28) Два прыжка вверх с поворотом на 45°, один направо, другой налево, руки в стороны.
1-2		29) Два шага назад с правой (правая, левая), руки на поясе.
1-2		30) Два прыжка с поворотом на 45° каждый - один направо, другой налево, руки в стороны.
1-2		31) О.С. руки вверх. Держать
<i>Пятый проход - движение вдоль стороны # 4.</i>		
1-12	1,5	32) Разбег, подскок, переворот в сторону, переворот в сторону в выпад.
1-4	0,2	33) Мах правой ногой вперед, два шага чарльстона назад, стойка на левом колене. Стойка на коленях, руки вверх. (Обозначить.)
0,3		34) Стойка на коленях с опорой назад на левую руку, правая вверх и назад, смотреть вверх. Держать позу.
9,5		Комплексная оценка
0,5		поощрение за виртуозность
10,0 баллов		

Схема упражнения





#9

#10



#11



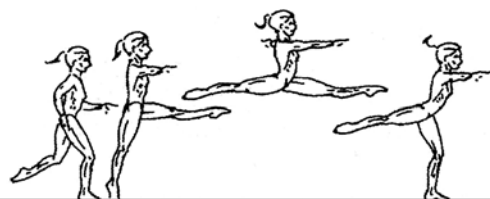
#12

#13



#14

#15



#16



#17

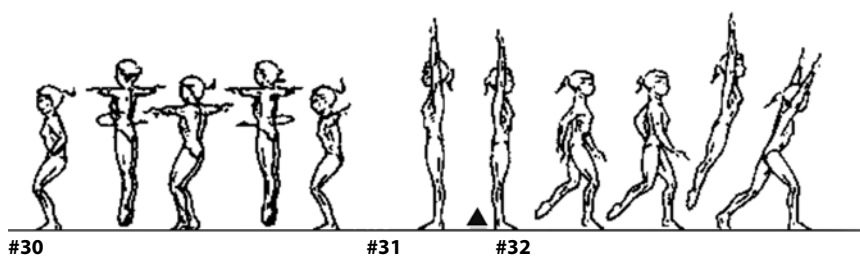
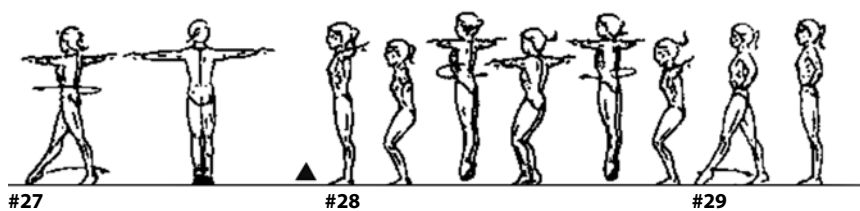
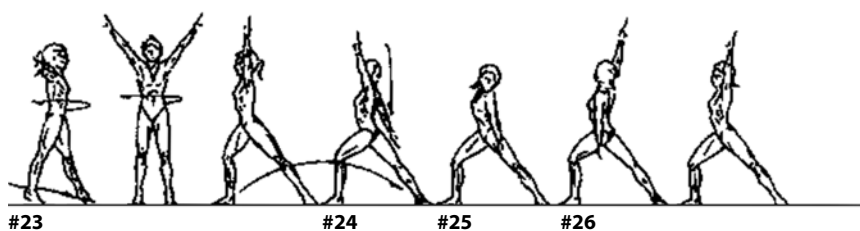
#18



#19



#20





#33



#34

Методические указания:

1. Лбом касаться ковра.
2. Руки мягко поднимаются через стороны.
3. Выполнять в восточном стиле.
4. В стойке на коленях руки вверх.
5. Выполнять слитно.
6. Ноги не разводить, мышцы напряжены.
7. Сед выполняется активным махом рук вперед.
8. Руки проходят через верх.
9. Перекат выполнять без группировки.
10. Встать в выпад, руки в стороны. Обозначить.

-
11. Повороты выполнять скрестно: плечами и бедрами.
 12. В повороте руки вверх - и стороны.
 13. В прыжке ноги врозь не сгибаться тазобедренных суставах.
 14. Волнообразные движения руками выполнять равномерно, без излишнего мышечного напряжения.
 15. В прыжках шагом стремимся к шпагату.
 16. Одноименный поворот выполнять, прижав носок маховой ноги к колену опорной.
 17. Поворот выполнять через стойку на коленях ноги врозь.
 18. Выпад - проходящий.
 19. В стойке на руках посмотреть вперед и начать падение вперед прямыми руками и прямым телом. Наклонить голову на грудь и, опираясь лопатками, не сгибая тела, начать перекат вперед в сед ноги срозь
 20. В конечной позе смотреть на руку.
 21. Встать без опоры руками.
 22. Равновесие на одной - обозначить, в «ласточке» - стоять.
 23. Поворот закончить в выпаде правой вперед.
 24. Руку опускать плавным движением.
 25. Руку опускать плавным движением.
 26. Обозначать конечное положение руки.
 27. В О.С. руки вверх - в стороны.
 28. Выполнять прыжок с поворотом., прыжок в И. П.
 29. Шаги не широкие.
 30. Повторить пункт 28.
 31. Подбородок поднять.
 32. Даже при быстром выполнении переворота, в том числе высокого, поочередная постановка рук обязательна, поскольку тело проходит в боковой плоскости.
 33. Мах выполнять как можно выше.
 34. Прогнуться, в том числе, в тазобедренных суставах.

Приложения
Специальная олимпийская гимнастика
Уровень А – прыжки (мужские/ женские)

Прыжок 1						
Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Разбег	1,0	Сгорбленный шаг	До 0,5			
Наскок на мост	1,5	Приземление на одну ногу	0,5			
		Двойной прыжок	1,0			
Прыжок вверх прогнувшись	1,5	Недостаточное выпрямление	До 1,0			
		Недостаточная высота	До 0,5			
Приземление на мат Выпрямление в основной стойке	1,0	Отсутствие фазы полета За каждый шаг Падение	0,5			
			0,1			
			0,5			
Общая оценка №1	5,0					

Прыжок 2						
Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Разбег	1,0	Сгорбленный шаг	До 0,5			
Наскок на мост	1,5	Приземление на одну ногу	0,5			
		Двойной прыжок	1,0			
Прыжок вверх прогнувшись	1,5	Недостаточное выпрямление	До 1,0			
		Недостаточная высота	До 0,5			
Приземление на мат Выпрямление в основной стойке	1,0	Отсутствие фазы полета За каждый шаг Падение	0,5			
			0,1			
			0,5			
Общая оценка №2	5,0					
Общая оценка	10,0					

*прыжок выполняется дважды, учитывается лучший.

Общие: ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1 -0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень А - гимнастическое бревно

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Шаг на конец бревна	1.0					
Шагом вперед до середины бревна	1.0	Недостаточная слитность соединений	0.3			
Первая стойка (произвольное положение рук и ног)	1.0	Равновесие в течение 1 сек. Отсутствие удержания	0.5 1.0			
Шагом вперед до конца бревна	1.0	Недостаточная слитность соединений	0.3			
Соскок: прыжок вверх прогнувшись	1.0	Недостаточная высота прыжка Без выпрямления	До 0.5 До 0.5			
Общая оценка	5.0					

* Для этого уровня гимнастическое бревно должно быть шириной 15 см и высотой не более 10 см над матами.

* Если спортсмен использует вспомогательные средства для выполнения упражнения, то ему начисляются такие же сбавки, как, если бы тренер помогал ему в процессе выполнения комплекса.

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1 -0.2 Физическая помощь 0.5
Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3
Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно. 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же как на риг.

Специальная олимпийская гимнастика **Уровень А - вольные упражнения**

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Первоначальная поза (произвольная).	1.0						
Пережат в сторону с прямым телом (из положения) лежа на спине поворот на живот)	1.0	Недостаточное выпрямление Пережат с искривленным телом	До 0.5 0.5				
Равновесие (произвольное)	1.0	Фиксировать 1сек Отсутствие фиксации	0.5 1.0				
Локомоторное движение (произвольное - например, шаги галопа)	1.0						
Окончательная поза (произвольная)	1.0						
Общая оценка	5.0						

- * упражнение может быть выполнено на складывающихся матах или на матах для вольных упражнений
- * тренер может помочь спортсмену справиться с инвальной коляской, вспомогательными средствами без последующего наказания.
- * этот комплекс упражнений, за исключением первоначальной и окончательной позы, могут быть выполнены в любой последовательности.

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1 -0.2 Физическая помощь 0.5 Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3 Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика **Уровень А - акробатические прыжки на дорожке**

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Первый проход - начало в конце дорожки для разбега						
Кувырок вперед	1.0	Кувырок через плечо	0.5			
Кувырок вперед	1.0	Кувырок через плечо Отсутствие слитности	0.5 0.3			
1/4 поворота	1.0	Отсутствие слитности	0.3			
Второй проход - возвращение						
Пережат в сторону с прямым телом (из положения лежа на спине поворот на живот)	1.0	Недостаточное выпрямление Пережат с искривленным телом	До 0.5 0.5			
Пережат в сторону с прямым телом (из положения лежа на спине поворот на живот)	1.0	Недостаточное выпрямление Пережат с искривленным телом	До 0.5 0.5			
Общая оценка	5.0					

* можно использовать гимнастический мат, помещенный на дорожку для разбега или мат для вольных упражнений
 * тренер может помочь спортсмену справиться с инвалидной коляской, вспомогательными средствами без последующего наказания.

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Успешная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика
Уровень 1 – вольные упражнения (мужские)

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Прыжок на две	0,3					
Кувырок вперед	1,5	Кувырок в сторону Использование рук при вставании	До 0,3 0,3			
Видоизмененное боковое равновесие	1,5	Нога не отведена на 30–40° Удержание меньше 1 сек. Отсутствие удержания	До 0,5 0,5 1,0			
Кувырок назад до «березки»	0,5	Отсутствие удержания Недостаточная амплитуда	До 0,3 До 0,3			
Сед углом	1,0	Недостаточное выпрямление ног Удержание меньше 1 сек. Отсутствие удержания	До 0,5 0,5 1,0			
Пол перекат в сторону	0,5	Отсутствие слитности	До 0,3			
Стойка на коленях для подъема	0,2	x				
Прыжок согнув ноги	1,0	Недостаточное сгибание Недостаточная высота	До 0,3 До 0,3			
Прыжок ноги врозь	1,0	Недостаточное разведение Недостаточная высота	До 0,3 До 0,3			
Шаги галопа	0,5	Недостаточная связка	До 0,3			
Видоизмененный переворот в сторону	1,5	Недостаточная связка Недостаточное разведение (не до уровня талии)	До 0,3			
Поощрительный балл/ виртуозность	0,5					
Общая оценка	10,0					

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0,1-0,2 Физическая помощь 0,5

Средние 0,3-0,4 Устная помощь 0,3

Крупные 0,5 Сигналы 0,2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика Уровень 1 - гимнастический конь

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Упор на прямых руках	0.5						
4 маха в упоре	4.0	Отсутствие слитности Недостаточное отведение ноги	До 1.0 До 0.3 за каждый мах				
Перемах левой ногой вперед	1.0	Недостаточная амплитуда Посадка или остановка во время перемаха	До 0.3 0.5 за каж- дый перемах				
Перемах правой ногой вперед	1.0	Недостаточная амплитуда Посадка или остановка во время перемаха	До 0.3 0.5 за каж- дый перемах				
Перемах левой ногой назад	1.0	Недостаточная амплитуда Посадка или остановка во время перемаха	До 0.3 0.5 за каж- дый перемах				
Перемах правой ногой назад с поворотом в 1/4 в стойку	2.0	Недостаточная амплитуда Посадка или остановка во время перемаха Недостаточный поворот Руки на коне Разведение ног	До 0.3 0.5 за каж- дый перемах До 0.5 0.3 каждый До 0.3				
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5						
Общая оценка	10.0						

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5 Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.
Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3
Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 1 - кольца

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Прыжок в вис с захватом	0.5						
Вис, согнув руки и ноги	2.0	Недостаточная амплитуда Недостаточная группировка Удержание меньше 1 сек. Отсутствие фиксации	До 0.3 До 0.3 0.5 1.0				
Вис, согнув ноги	1.5	Недостаточная группировка Недостаточная слитность соединений	До 0.3 До 0.3				
Движения по дуге	2.0	Недостаточная амплитуда Недостаточная слитность соединений	До 0.3 за каждый До 0.3				
Вис согнувшись	1.0	Ноги не горизонтально Фиксация меньше 1 сек. Отсутствие фиксации	До 0.5 0.5 1.0				
Опуститься в вис углом	2.0	Недостаточный контроль Фиксация меньше 1 сек. Отсутствие фиксации	До 0.5 0.5 1.0				
Соскок	0.5						
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5						
Общая оценка	10.0						

* во время выполнения комплекса тренер должен страховать спортсмена.

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика Уровень 1 - прыжки

Прыжок № 1 - согнув колени						
Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Разбег и толчок	1,0	Разновременный толчок ногами	До 0.5			
Высота	1,0	Меньше 50 см	До 0.5 До 1.0			
Положение тела в полете	1,5	Недостаточная группировка	До 1.0			
Дальность полета	1,0	Меньше 92 см	До 0.5 1.0			
Общая оценка № 1	5,0					
Прыжок № 2 - с разведением ног						
Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Разбег и толчок	1,0	Разновременный толчок ногами	До 0.5			
Высота	1,0	Меньше 50 см	До 0.5 До 1.0			
Положение тела в полете	1,5	Недостаточное разведение ног	До 1.0			
Дальность полета	1,0	Меньше 92 см	До 0.5 1.0			
Общая оценка № 2	5,0					
Общий счет № 1 и 2	10,0					

Неправильный порядок - снимается 0.5 балла с общей оценки.
 Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.
 Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5 здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.
 Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3
 Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 1 - брусья

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Вскор в упор	0.5	Недостаточная амплитуда Недостаточная слитность соединений	До 0.3 До 0.2				
Передвижение ноги врозь	2.0	Недостаточная амплитуда Сгибание в упоре	До 0.3 До 0.2				
Передвижение ноги врозь	2.0	Недостаточная амплитуда Сгибание в упоре	До 1.0				
Упор, согнув ноги	2.0	Недостаточная группировка Удержание меньше 1 сек. Отсутствие удержания	До 0.3 0.5 1.0				
Махи до положения - упор сзади	2.0	Недостаточная амплитуда Недостаточная слитность соединений	До 0.3 каждый До 0.3 каждый				
Видоизмененный соскок углом с поворотом на 180 гр.	1.0	Недостаточная амплитуда Тело не прямое Недостаточный поворот	До 0.3 До 0.3 До 0.3				
Поощрительные баллы/ вирту- озность	0.5						
Общая оценка	10.0						

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2

Физическая помощь 0.5

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Средние 0.3-0.4

Устная помощь 0.3

Крупные 0.5

Сигналы 0.2

Специальная олимпийская гимнастика **Уровень 1 - перекладина**

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Подъем переворотом в упор со страховкой. Поощрительные баллы за самостоятельное выполнение	2.0 (0.5)	Чрезмерное сгибание Упор на согнутых руках	До 0.3 До 0.3				
Отмах, упор	1.5	Недостаточное выпрямление Недостаточная амплитуда	До 0.3 До 0.5				
Перемах правой в упор верхом	1.8	Сгибание рук Сгибание ног Недостаточная слитность соединений Касание перекладины	До 0.3 До 0.3 До 0.3 0.5				
Возвращение ноги перемахом в упор	1.7	Сгибание рук Сгибание ног Недостаточная слитность соединений	До 0.3 До 0.3 До 0.3				
Переворот вперед в вис на согнутых руках, согнув ноги	2.0	Недостаточная слитность соединений Недостаточный контроль Недостаточная группировка Удержание меньше 1 сек. Отсутствие удержания	До 0.3 До 0.5 До 0.5 0.5 1.0				
Выпрямляя руки и ноги, соскок	0.5						
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5						
Общая оценка	10.0						

* во время выполнения комплекса тренер должен страховать спортсмена.

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5 Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.
Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3
Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 1 - брусья разной высоты

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Вскоч в упор	1.0	Неправильное положение тела в упоре	До 0.2				
Отмах, упор	1.5	Недостаточное выпрямление Недостаточная амплитуда	До 0.3 До 0.5				
Перемах правой в упор верхом	2.0	Сгибание рук Сгибание ног	До 0.3 До 0.3				
		Недостаточная слитность соединений Касание жерди	До 0.3 0.5				
Перемах правой в упор	2.0	Сгибание рук Сгибание ног	До 0.3 До 0.3				
		Недостаточная слитность соединений	До 0.3				
Переворот вперед сгруппировавшись	2.5	Недостаточная слитность соединений	До 0.3				
		Недостаточный контроль Недостаточная группировка	До 0.3 До 0.3				
Отпускание жерди, выпрямление	0.5	Недостаточная амплитуда Тело не прямое Недостаточный поворот	До 0.3 До 0.5 До 0.5				
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5						
Общая оценка	10.0						

* тренер должен страховать спортсмена во время выполнения комплекса

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика **Уровень 1 - гимнастическое бревно**

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Шаг на бревно	0.5	Общие					
Положение в выпаде	1.0	Недостаточное сгибание колена Задняя нога не прямая	До 0.5 До 0.5				
Шаг с махом с 1/4 поворотом	1.0	При махе нога не на высоте колена Недостаточная целостность при повороте	До 0.5 До 0.5				
2 приставных шага в сторону	1.0	Недостаточная целостность при выполнении шагов	До 0.2 каждый				
1/4 поворот, два шага назад	1.0	Недостаточная целостность при выполнении шагов	До 0.2 каждый				
Равновесие на одной ноге	1.5	Недостаточный «выворот» ноги Равновесие не удерживается	До 0.2 До 1.0				
Поворот на носках	1.5	Незавершенный поворот Не на носках	До 0.5 До 0.5				
Марширующие шаги вперед	1.0	Недостаточное поднятие колена Недостаточная слитность соединений	До 0.5 До 0.2				
Соскок, согнув ноги	1.0	Недостаточная группировка Недостаточная высота	До 0.5 До 0.2				
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5						
Поощрительные баллы/ высокое бревно	0.5						
Общая оценка	10.0						

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика
Уровень 1 - вольные упражнения (женщины)

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Сед, согнув ноги	0.5	Общие				
Перекрест правой ногой	0.2					
Перекрест левой ногой	0.2	Недостаточное сгибание ног	До 0.2			
Сед углом	1.0	Отсутствие удержания	До 0.3			
Полный перекат из положения, лежа на спине	1.0	Недостаточная целостность при выполнении переката	До 0.3			
		Недостаточное выпрямление	До 0.3			
Подъем	0.1					
Шаг галопа, поворот на 180°, шаг галопа	1.0	Недостаточная слитность соединений	До 0.3 каждый			
		Недостаточная амплитуда	До 0.2 каждый			
Стойка на руках	1.0	Недостаточная слитность соединений	До 0.3			
		Неправильное положение рук/ ног	До 0.3			
Равновесие в пассе	1.0	Недостаточный «выворот» колена	До 0.2			
		Свободная нога слишком низко	До 0.3			
		Недостаточное удержание	До 0.3			
Прыжок на две, прыжок ноги врозь	1.0	Недостаточная высота	До 0.2			
		Недостаточная слитность соединений	До 0.3			
		Недостаточное разведение	До 0.3			
Кувырок вперед в сед, согнув ноги	1.5	Недостаточная слитность соединений	До 0.3			
		Кувырок выполнен не прямо	До 0.3			
Перекат назад	0.5	Незавершенная группировка	До 0.2			
		Неправильное положение рук	До 0.3			
Поза	0.5					
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5					
Общая оценка	10.0					

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбалансированная.

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбки такие же, как на рис.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0,5

Мелкие 0.1-0.2

Мелкие 0.1-0.2

Средние 0.3-0.4

Сигналы 0.2

Специальная олимпийская гимнастика
Уровень 1 - вольные упражнения (мужчины)

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Равновесие на одной ноге	1.2	Недостаточная амплитуда (45°) Удержание меньше 1 сек. Отсутствие удержания	До 0.3 0.5 1.0				
Вальсёт, переворот в сторону	1.2	Недостаточная слитность соединений Недостаточное разведение ног Прогиб	До 0.3 До 0.2 До 0.2				
Кувырок вперед из выпада	1.0	Кувырок не выполнен прямо Использование рук для того, чтобы встать	До 0.3 0.3				
Стойка на руках	1.0	Тело не прямое Недостаточная амплитуда	До 0.3 До 0.3				
Кувырок назад в стойку ноги врозь, наклон вперед прогнувшись	1.2	Недостаточная слитность соединений Таз не поднят, ноги не разведены	До 0.3 До 0.3				
Стойка силой на голове, согнув ноги	1.2	Недостаточное выравнивание тела Удержание меньше 1 сек. Отсутствие удержания	До 0.3 0.5 1.0				
Кувырок вперед в стойку на колене	1.0	Кувырок выполнен не прямо Недостаточная слитность соединений	До 0.3 До 0.3				
Прыжок с поворотом на 135°	0.3	Неполный поворот	До 0.3				
Подскок, переворот в сторону с поворотом на 90°	1.2	Недостаточная слитность соединений Недостаточное разведение ног Прогиб	До 0.3 До 0.2 До 0.2				
Прыжок с поворотом на 180°	0.2						
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5						
Общая оценка	10.0						

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5 Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Специальная олимпийская гимнастика Уровень 2 - гимнастический конь

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Упор на прямых руках	0.5						
Перемах ног с поворотом в упор верхом	1.5	Неправильное положение рук на коне во время упражнения Посадка или остановка во время поворота	0.3 каждый 0.5 каждый				
Перемах левой ногой вперед	0.5	Недостаточная амплитуда Посадка или остановка во время перемаха	До 0.3 0.5 каждый				
Перемах правой ногой назад, перемах левой ногой назад	1.0	Недостаточная амплитуда Посадка или остановка во время перемаха Недостаточная слитность соединений	До 0.3 0.5 каждый До 0.3				
Перемах правой ногой вперед, перемах назад	2.0	Недостаточная амплитуда Посадка или остановка во время перемаха Недостаточная слитность соединений	До 0.3 0.5 каждый До 0.3				
Перемах левой ногой вперед, перемах назад	2.0	Недостаточная амплитуда Посадка или остановка во время перемаха Недостаточная слитность соединений	До 0.3 0.5 каждый До 0.3				
Перемах правой ногой вперед	0.5	Недостаточная амплитуда Посадка или остановка во время перемаха	До 0.3 0.5 каждый				
Соскок боком со стороны левой ноги с поворотом на 90° направо	1.5	Неправильное положение рук на коне во время упражнения Недостаточный поворот Отсутствие сведения ног	0.3 До 0.5 До 0.3				
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5						
Общая оценка	10.0						

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 2 - кольца

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Прыжок в вис	2.0	Недостаточная амплитуда Удержание меньше 1 сек. Отсутствие удержания	До 0.5 0.5 1.0			
Выпрямляя руки, вис прогнувшись. Поощрительный балл - прямые ноги	2.0 0.5	Недостаточная слитность соединений Тело не прямое Удержание меньше 1 сек. Отсутствие удержания	До 0.3 До 0.3 0.5 1.0			
Вис согнувшись	0.5	Не кратковременное удержание Ноги не прямые	До 0.3 0.5			
Вис сзади, вис согнувшись сзади	2.0	Недостаточное выпрямление Остановка Недостаточная слитность соединений	До 0.3 0.3 До 0.3			
Махи	1.5	Недостаточная амплитуда Недостаточная слитность соединений	До 0.3 До 0.3			
Соскок сальто назад	1.5	Руки опущены слишком поздно Недостаточная амплитуда Недостаточное выпрямление	0.5 До 0.3 До 0.3			
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5					
Общая оценка	10.0					

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2

Физическая помощь 0.5

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Средние 0.3-0.4

Устная помощь 0.3

Сигналы 0.2

Крупные 0.5

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 2 - прыжки (мужчины/ женщины)

Прыжок № 1 - наскок в упор присев, соскок						
Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Первая фаза полета	1.0	Разновременное отталкивание ногами Недостаточная высота	До 0.5 До 0.5			
Положение на коне	1.0	Недостаточная группировка Использование одной руки Приземление на колени	До 0.5 До 1.0 0.5			
Вторая фаза полета	2.5	Недостаточная высота (меньше 0.3 м) Недостаточное расстояние (0.9- 1.05 м) Положение тела	До 0.5 До 1.0 До 1.0			
Приземление	0.5	За каждый шаг Падение	1.0 0.5			
Общая оценка № 1	5.0					

Прыжок № 2 - наскок в упор согнувшись ноги врозь						
Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Первая фаза полета	1.0	Разновременное отталкивание ногами Недостаточная высота	До 0.5 До 0.5			
Положение на коне	1.0	Недостаточная группировка Использование одной руки Приземление на колени	До 0.5 До 1.0 0.5			
Вторая фаза полета	2.5	Недостаточная высота (меньше 0.3 м) Недостаточное расстояние (0.9- 1.05 м) Положение тела	До 0.5 До 1.0 До 1.0			
Приземление	0.5	За каждый шаг Падение	1.0 0.5			
Общая оценка № 2	5.0					
Общая оценка № 1 и 2	10.0					

Если упражнения выполняются не по порядку, снимается 0.5 балла из общего счета.

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика **Уровень 2 - параллельные брусья**

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Подъем махом вперед в упор сзади ноги врозь	2.0	Недостаточная амплитуда Недостаточная слитность соединений Упор согнувшись	До 0.3 До 0.3 До 0.3			
Перемещение ноги врозь	1.0	Недостаточная амплитуда Упор согнувшись	До 0.3 До 0.3			
Упор углом	2.0	Ноги не горизонтально Удержание меньше 1 сек. Отсутствие удержания	До 0.5 0.5 1.0			
Махи	0.5	Недостаточная амплитуда Недостаточная слитность соединений	До 0.3 каждый До 0.3 каждый			
Обратное скрепление	2.0	Поворот после толчка ногами Недостаточная слитность соединений Недостаточная амплитуда	До 0.3 До 0.3 До 0.3			
Махи	0.5	Недостаточная амплитуда Недостаточная слитность соединений	До 0.3 каждый До 0.3 каждый			
Соскок махом назад, прогнувшись	1.5	Недостаточная амплитуда Недостаточная группировка Недостаточная слитность соединений	До 0.3 До 0.3 До 0.3			
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5					
Общая оценка № 1	5.0					

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2

Средние 0.3-0.4

Крупные 0.5

Физическая помощь 0.5

Успешная помощь 0.3

Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика Уровень 2 – перекладина

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Подъем переворотом в упор	2.0	Чрезмерное сгибание Согнутые руки в упоре	До 0.3 До 0.3				
Перемах в упор верхом	1.0	Недостаточная слитность соединений Сед в упоре ноги врозь	До 0.3 До 0.3				
Спад назад в вис завесом на подколениках, подъем в упор верхом	2.0	Недостаточная амплитуда Дополнительный мах	До 0.3 0.5				
Перемах ногой назад в упор	0.5	Недостаточная слитность соединений Согнутые руки в упоре	До 0.3 До 0.3				
Отмах оборот назад в упоре	2.0	Недостаточный отмах Чрезмерное сгибание Недостаточная слитность соединений	До 0.3 До 0.3 До 0.3				
Мах дугой вперед	1.0	Слишком быстрое опускание таза Недостаточная амплитуда/ махи	До 0.5 До 0.3 каждый				
Соскок, выпрямление	1.0	Тело не выпрямлено	До 0.3				
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5						
Общая оценка № 1	10.0						

* тренер должен страховать спортсмена во время выполнения комплекса

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2

Физическая помощь 0.5

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Средние 0.3-0.4

Устная помощь 0.3

Крупные 0.5

Сигналы 0.2

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 2 - прыжки (мужчины/ женщины)

Прыжок № 1 - наскок в упор присев, соскок						
Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Первая фаза полета	1.0	Разновременное отталкивание ногами Недостаточная высота	До 0.5 До 0.5			
Положение на коне	1.0	Недостаточная группировка Использование одной руки Приземление на колени	До 0.5 До 1.0 0.5			
Вторая фаза полета	2.5	Недостаточная высота (меньше 0.3 м) Недостаточное расстояние (0.9-1.05 м) Положение тела	До 0.5 До 1.0 До 1.0			
Приземление	0.5	За каждый шаг Падение	1.0 0.5			
Общая оценка № 1	5.0					

Прыжок № 2 - наскок в упор согнувшись ноги врозь						
Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Первая фаза полета	1.0	Разновременное отталкивание ногами Недостаточная высота	До 0.5 До 0.5			
Положение на коне	1.0	Недостаточная группировка Использование одной руки Приземление на колени	До 0.5 До 1.0 0.5			
Вторая фаза полета	2.5	Недостаточная высота (меньше 0.3 м) Недостаточное расстояние (0.9-1.05 м) Положение тела	До 0.5 До 1.0 До 1.0			
Приземление	0.5	За каждый шаг Падение	1.0 0.5			
Общая оценка № 2	5.0					
Общая оценка № 1 и 2	10.0					

Если упражнения выполняются не по порядку, снимается 0.5 балла из общего счета.

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 2 - брусья разной высоты

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Подъем переворотом в упор	2.0	Недостаточное выпрямление ног Недостаточная слитность соединений Неправильное положение тела	0.1 0.1 До 0.2				
Отмах, оборот назад в упоре со страховкой	2.0	Недостаточный отмах	До 0.3				
Поощрительный балл - упражнение выполнено без поддержки	0.5	Недостаточное выпрямление тела Недостаточная слитность соединений	До 0.3 До 0.2				
Перемах правой через жердь, поворот на 180° и вис лежа прогнувшись	0.5	Недостаточная координация Неправильная поза	0.1 0.1				
Перемах через н/жердь назад ноги врозь, махи в вис присев на нижней жерди	1.5	Недостаточная амплитуда при выполнении перемаха Недостаточное выпрямление при выполнении махов Недостаточная группировка	До 0.5 До 0.2 каждый До 0.2				
Поворот на 180° в приседе	0.5						
Всклок в упор на в/ж	0.5	Недостаточное выпрямление тела	До 0.2				
Опускание вперед в вис	1.5	Недостаточная связанность кувырка Недостаточное выпрямление тела Недостаточный контроль	До 0.3 До 0.3 До 0.5				
Вис, согнув ноги	0.5	Недостаточное удержание (меньше 2 сек)	До 0.3				
Соскок в положение, стоя прогнувшись	0.5						
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.3						
Общая оценка	10.0						

* тренер должен страховать спортсмена во время выполнения комплекса

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5 Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 2 - бревно

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Низкое бревно - шаг на бревно, в упор присев	1.0	Недостаточная слитность соединений Неправильное положение тела Упор на согнутых руках	До 0.2 До 0.2 До 0.3				
Высокое бревно - вскок в упор ноги врозь, махом назад, упор, стоя на коленях							
Равновесие на одном колене	0.5	Равновесие не удерживается	До 0.5				
Выпад	0.5						
Махом ноги, поворот на 90°	0.5	Недостаточная высота подъема	До 0.3				
Два приставных шага	0.5	Недостаточная связанность в положениях рук, ног	До 0.3				
Два шага назад	0.5						
Равновесие	1.0	Нога поднята не на 30° Отсутствие удержания Неправильное положение тела	До 0.3 До 0.3 До 0.3				
Два шага, сгибая ногу к колену	1.0	Недостаточная слитность соединений	До 0.3				
Выпад в сторону	0.5						
Прыжок на две, прыжок вверх с прямым телом	1.0	Недостаточная высота Недостаточная слитность соединений	До 0.5 До 0.3				
«Волна» вперед	0.5						
Шаги галопа вперед	0.5						
Соскок ноги врозь	1.0	Недостаточное разведение Недостаточная высота	До 0.5 До 0.2				
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5						
Поощрительные баллы/ высокое бревно	0.5						
Общая оценка	10.0						

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2

Физическая помощь 0.5

Устная помощь 0.3

Крупные 0.5

Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика **Уровень 2 - вольные упражнения (женщины)**

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Реванс, реверанс, 4 шага на носках	0.5						
Махом одной ноги и толчком другой стойка на руках	1.5	Недостаточная слитность соединений					
4 подскока вперед	0.5	Отсутствие слитности Колени не параллельны полу	До 0.2 0.1 каждый				
Шаг галопа переворот в сторону, шаг галопа переворот в сторону	3.0	Сгибание Недостаточное разведение ног Несбалансированный ритм Общая связанность	До 0.2 каждый До 0.2 каждый До 0.2 каждый До 0.5				
Равновесие	0.5	Угол не 45° Неправильное положение тела	До 0.2 До 0.2				
Прыжок шагом	0.5	Недостаточная высота прыжка Недостаточное разделение меньше 90°	До 0.2 До 0.3				
Прыжок на две, прыжок, согнув ноги	0.5	Недостаточная слитность соединений	До 0.3				
Прыжок с поворотом на 180°	0.3	Недостаточная высота	До 0.2				
Кувырок назад в сед на пятках	1.0	Отсутствие непрерывности Неравномерный толчок руками Приземление не на колени	До 0.3 До 0.3 До 0.2				
«Волна» в положение на коленях	0.2	Неправильная техника «волны»	До 0.3				
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5						
Общая оценка	5.0						

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2

Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4

Устная помощь 0.3

Крупные 0.5

Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика **Уровень 3 - вольные упражнения (мужчины)**

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Вальсет, переворот в сторону, переворот в сторону с поворотом на 90°	1.2	Недостаточная слитность соединений Недостаточное разведение ног Сгибание тела	До 0.3 До 0.2 каждый До 0.2 каждый			Гимнаст №
Поворот на носках, падение на руки в упор, лежа одна нога назад	0.5	Незавершенный поворот При падении тело не прямое	До 0.3 До 0.3			
Прыжок с поворотом на 135°	0.2	Незавершенный поворот	До 0.2			
Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	1.0	Кувырок выполнен не прямо Недостаточное разведение	До 0.3 До 0.3			
Выход на стойку на голове и руках силой ноги врозь	1.2	Отталкивание ногами Недостаточное выпрямление тела Удержание меньше 1 сек. Отсутствие удержания	0.2 До 0.3 0.5 1.0			
Выпад на колено, подъем	0.5	Недостаточная слитность соединений	До 0.3			
Прыжок со сменой ног	0.2	Использование рук для подъема	0.3			
Кувырок со стойки на руках	1.0	Стойка не вертикальна Неконтролируемый кувырок	До 0.5 До 0.3			
Прыжок ноги врозь, прыжок вверх с поворотом на 135°	0.4	Недостаточная слитность соединений Недостаточная амплитуда	До 0.2 До 0.2			
Боковое равновесие	1.0	Недостаточная амплитуда (30°) Удержание меньше 1 сек. Отсутствие удержания	До 0.3 0.5 1.0			
Подскок, рондат	1.0	Недостаточная слитность соединений Ноги не занимают вертикальное положение при выполнении переворота Недостаточное отталкивание руками Ноги вместе слишком поздно	До 0.3 До 0.3 До 0.2 До 0.2			
Кувырок назад через стойку на руках	1.3	Недостаточная слитность соединений Тело не занимает вертикальное положение в стойке Выпрямление в стойке Недостаточный контроль при сгибании	До 0.3 До 0.3 До 0.3 До 0.3			
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5					
Общая оценка	10.0					

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 3 - гимнастический конь

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Вскок с поворотом на 180° в упор сзади	0.8	Чрезмерное сгибание Неправильное положение рук Сед или остановка в упоре сзади	До 0.3 0.3 каждый 0.5				
Перемах правой ногой назад	0.5	Недостаточная амплитуда Сед или остановка во время перемаха	До 0.3 0.5 каждый				
Перемах левой ногой назад	0.5	Недостаточная амплитуда Сед или остановка во время перемаха	До 0.3 0.5 каждый				
Перемах правой ногой вперед, прямой переход из разноименного упора в упор на ручки спереди	1.5	Недостаточная амплитуда Неправильное положение рук Сед или остановка во время перемаха Недостаточная слитность соединений	До 0.3 0.3 каждый 0.5 каждый До 0.3				
Круг правой ногой	1.5	Недостаточная амплитуда Сед или остановка во время перемаха	До 0.3 каждый 0.5 каждый				
Из упора верхом одной ногой вне круг с поворотом на 180° и перемах в упор спереди	1.5	Недостаточная амплитуда Неправильное положение рук Недостаточная слитность соединений Сед или остановка	До 0.3 0.3 каждый До 0.3 0.5 каждый				
«Швейцарский круг одной ногой» в упор спереди	0.7	Недостаточная амплитуда перемаха Неправильное положение рук Недостаточная слитность соединений Сед или остановка	До 0.3 0.3 каждый До 0.3 0.5 каждый				
Перемах левой ногой вперед, переход из упора на ручки в разноименный упор	1.5	Недостаточная амплитуда Неправильное положение рук Сед или остановка во время перемаха Недостаточная слитность соединений	До 0.3 0.3 каждый 0.5 каждый До 0.3				
Соскок боком одной ногой с поворотом на 90 гр.	1.0	Неправильное положение рук Недостаточный поворот Недостаточная амплитуда перемаха Ноги не соединены	0.3 До 0.5 До 0.3 До 0.3				
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5						
Общая оценка	10.0						

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 3 - кольца

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Подъем силой Дополнительный балл - без поддержки	2.0	Неравномерный толчок руками Недостаточная слитность соединений	До 0.5 До 0.5				Гимнаст №
Упор углом	1.0	Ноги не горизонтальны Удержание меньше 1 сек. Отсутствие удержания	До 0.3 0.5 1.0				
Спал назад в вис согнувшись	1.5	Недостаточная слитность соединений Ноги не горизонтально	До 0.3 До 0.3				
Немецкий вис, подъем дугой	1.0	Недостаточное выпрямление Остановка Недостаточная слитность соединений	До 0.3 0.3 До 0.3				
Вис прогнувшись	0.5	Недостаточное выпрямление Отсутствие удержания	До 0.3 0.5				
Горизонтальный вис спереди с согнутым коленом	1.5	Недостаточное выпрямление Удержание меньше 1 сек. Отсутствие удержания	До 0.3 0.5 1.0				
Махи	1.0	Недостаточная амплитуда	До 0.3 каждый				
Соскок сальто назад, согнувшись		Руки отпускаются поздно Недостаточная амплитуда Группировка	До 0.5 До 0.5 1.0				
Поощрительные баллы/ виртуозность	0.5						
Общая оценка	10.0						

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 3 - прыжки

Прижок № 1						
Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Первая фаза полета	3.0	Недостаточная высота Недостаточный полет Разведение ног Сгибание тела	До 0.3 До 0.5 0.2 0.2			
Фаза отталкивания	2.0	Упор не на дальней части коны Использование одной руки Неправильное положение ног	До 0.3 До 1.0 До 0.3			
Вторая фаза полета	4.0	Недостаточная высота Недостаточное выпрямление тела Недостаточное расстояние	До 1.0 До 0.3 До 1.0			
Общее	0.5	Направление	До 0.3			
Приземление	0.5	За каждый шаг Сильное сгибание или группировка Падение	0.1 0.3 0.5			
Общая оценка № 1	10.0					

Прижок № 2						
Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Первая фаза полета	3.0	Недостаточная высота Недостаточный полет Разведение ног Сгибание тела	До 0.3 До 0.5 0.2 0.2			
Фаза отталкивания	2.0	Упор не на дальней части коны Использование одной руки Неправильное положение ног	До 0.3 До 1.0 До 0.3			
Вторая фаза полета	4.0	Недостаточная высота Недостаточное выпрямление тела Недостаточное расстояние	До 1.0 До 0.3 До 1.0			
Общее	0.5	Направление	До 0.3			
Приземление	0.5	За каждый шаг Сильное сгибание или группировка Падение	0.1 0.3 0.5			
Общая оценка № 2	10.0					
Общая оценка № 1 и 2	10.0					

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика Уровень 3 - брусья

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Движение разгибом в упор сзади ноги врозь	1.5	Недостаточная амплитуда Недостаточная слитность соединений Сгибание в упоре	До 0.3 До 0.3 До 0.3				
Переход в подъем махом вперед	1.0	Недостаточная амплитуда Недостаточная слитность соединений Сгибание в упоре	До 0.3 До 0.3 До 0.3				
Упор углом	1.0	Ноги не горизонтально Удержание меньше 1 сек. Отсутствие удержания	До 0.5 0.5 1.0				
Махи	0.5	Недостаточная амплитуда Недостаточная слитность соединений	До 0.3 каждый До 0.3 каждый				
Обратное скрещение с поворо- том на 180°	1.2	Поворот после толчка ног Недостаточная слитность соединений Недостаточная амплитуда	До 0.3 До 0.3 До 0.3				
Стойка силой ноги врозь на плечах	1.5	Отклонение от вертикали Удержание меньше 2 сек. Отсутствие удержания	До 1.0 0.5 1.0				
Кувырок вперед в видоизме- ненный подъем махом назад	1.3	Чрезмерное сгибание при кувырке Недостаточная амплитуда Недостаточная слитность соединений	До 0.5 До 0.3 До 0.3				
Соскок углом с поворотом на 180°	1.5	Недостаточная амплитуда Тело не выпрямлено Недостаточный поворот					
Поощрительный балл/ виртуозность	0.5						
Общая оценка	10.0						

* тренер должен страховать спортсмена во время выполнения комплекса
 Общие ошибки для всех упражнения. Нейтральная сбавка. здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.
 Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5
 Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3
 Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 3 - перекладина

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Подъем переворотом в упор	2.0	Чрезмерное сгибание Согнутые руки в упоре	До 0.3 До 0.3				
Отмах, отодвиг в вис	1.0	Недостаточная амплитуда Недостаточное выпрямление	До 0.5 До 0.5				
Одновременный перехват двумя руками	1.0	Недостаточная амплитуда/мах Поочередный перехват	До 0.3 До 0.5				
Поворот на 180°	0.5	Недостаточная амплитуда/мах Неровный поворот	До 0.3 До 0.3				
Махи/ перехват	1.0	Недостаточная амплитуда/ махи Недостаточная слитность соединений	До 0.3 каждый До 0.3				
Подъем в упор верхом	1.5	Сгибание ноги во время выполнения движения Сед в упоре верхом	До 0.5 0.5				
Поворот на 180°, перемах одной ногой назад в упор	0.5	Недостаточная слитность соединений Сед во время выполнения упражнения	До 0.3 0.5				
Отмах, оборот назад в упоре	1.0	Недостаточная амплитуда подъема Чрезмерное сгибание при выполнении оборота	До 0.3 До 0.3				
Отмах ноги врозь, соскок дугой	1.0	Недостаточная амплитуда при подъеме Недостаточная высота Недостаточное расстояние Отсутствие выпрямления Чрезмерное сгибание при обороте	До 0.3 До 0.3 До 0.3 До 0.3 До 0.3				
Поощрительный балл/ виртуозность	0.5						
Общая оценка	10.0						

* тренер должен страховать спортсмена во время выполнения комплекса

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика **Уровень 3 - прыжки (Женщины)**

Прыжок № 1						
Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Первая фаза полета	3.0	Недостаточная высота Недостаточный полет Разведение ног Сгибание тела	До 0.3 До 0.5 0.2 0.2			
Фаза отталкивания	2.0	Упор не на дальней части коня Использование одной руки Неправильное положение ног	До 0.3 До 1.0 До 0.3			
Вторая фаза полета	4.0	Недостаточная высота Недостаточное выпрямление тела Недостаточное расстояние	До 1.0 До 0.3 До 1.0			
Общее	0.5	Направление	До 0.3			
Приземление	0.5	За каждый шаг Сильное сгибание или группировка Падение	0.1 0.3 0.5			
Общая оценка № 1	10.0					

Прыжок № 2						
Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Первая фаза полета	3.0	Недостаточная высота Недостаточный полет Разведение ног Сгибание тела	До 0.3 До 0.5 0.2 0.2			
Фаза отталкивания	2.0	Упор не на дальней части коня Использование одной руки Неправильное положение ног	До 0.3 До 1.0 До 0.3			
Вторая фаза полета	4.0	Недостаточная высота Недостаточное выпрямление тела Недостаточное расстояние	До 1.0 До 0.3 До 1.0			
Общее	0.5	Направление	До 0.3			
Приземление	0.5	За каждый шаг Сильное сгибание или группировка >90 Падение	0.1 0.3 0.5			
Общая оценка № 2	10.0					
Общая оценка № 1 и 2	10.0					

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка. здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.
 Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5
 Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3
 Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 3 - брусья разной высоты

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Прыжок в вис на верхней жерди	0.5	Разный или тяжелый хват	До 0.2				
Max	0.5	Недостаточное выпрямление	До 0.3				
Перемах ноги врозь в вис, лежа на бедрах	0.5	Недостаточная амплитуда разведения	До 0.3				
Подъем переворотом в упор на верхней жерди	2.0	Недостаточное выпрямление тела	До 0.2				
		Недостаточное выпрямление ноги	До 0.3				
		Недостаточная слитность соединений	До 0.3				
		Неправильное положение тела/поддержка	До 0.4				
Дополнительный балл - отмах, оборот назад в упоре	0.5						
Спад дугой согнувшись в вис лежа на н/ж	1.5	Недостаточная слитность соединений при опускании	До 0.3				
Поворот на 180° и перехват рук в упор на н/ж	0.5	Недостаточное выпрямление во время переката	До 0.3				
Отмах, оборот назад в упоре	2.0	Недостаточный подъем дугой (прогибание в тазобедренных суставах)	До 0.2				
		Недостаточное выпрямление тела	До 0.2				
		Недостаточная слитность соединений	До 0.3				
Отмах, поставить ноги врозь на н/ж и соскок дугой	2.0	Недостаточная высота/ <45"	До 0.3				
		Неполный круг	До 0.5				
		Несинхронность движения ног	До 0.2				
		Недостаточная высота	До 0.3				
		Недостаточное расстояние	До 0.3				
Поощрительный балл/ виртуозность	0.5						
Общая оценка	10.0						

* тренер должен страховать спортсмена во время выполнения комплекса

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 3 - бревно

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Вскоч на снаряд в упор присев	0.5	Приземление тяжелое или неравномерное Неправильное положение тела	До 0.2 До 0.2				
Видоизмененная волна вперед	1.0	Недостаточное сгибание	До 0.5				
Подскок-падение	1.5	Недостаточная слитность соединений Неправильное положение рук/ ног	До 0.5 До 0.5				
Два шага галопа вправо, два шага назад							
Равновесие в стойке	0.5	Меньше чем 90° Отсутствие удержания	До 0.2 До 0.3				
Два шага с подскоками вперед	0.5	Недостаточная высота подъема	До 0.3				
Выпад в сторону	0.5						
2 поворота по 180°	1.0	Недостаточная слитность соединений	До 0.5				
Шаг, прыжок на две, прыжок вверх с прямым телом	1.0	Недостаточная высота прыжка Недостаточная слитность соединений Неправильное положение тела	До 0.2 До 0.2 До 0.2				
Поворот на носках на 180°							
Шаг, прыжок шагом	1.5	Недостаточная высота прыжка Недостаточный угол разведения ног Неправильное положение тела	До 0.2 До 0.2 До 0.2				
Шагом вперед							
Соскок рондат	1.5	Переворот не через вертикаль Недостаточная высота Недостаточное отталкивание руками Недостаточное выпрямление тела	До 0.5 До 0.3 До 0.3 До 0.3				
Поощрительный балл/ виртуозность	0.5						
Общая оценка	10.0						

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5

Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.

Специальная олимпийская гимнастика

Уровень 3 - вольные упражнения

Элемент	Оценка	Ошибки	Сбавки	Гимнаст №	Гимнаст №	Гимнаст №
Круг руками, положение лежа	0.2					
Перекат	0.3					
Перекат назад в положение стойка на лопатках	0.3	Недостаточное выпрямление	До 0.2			
Перекат вперед, прыжок, согнув ноги	0.5					
Кувырок вперед, подъем	0.3					
Поворот на 180° на носках с перекрестом ног	0.2					
Рондат, прыжок ноги врозь, кувырок назад	2.0	Ноги не проходят вертикаль Ноги вместе слишком поздно Недостаточное отталкивание руками Недостаточная слитность соединений Недостаточная амплитуда прыжка	До 0.3 До 0.2 До 0.2 До 0.3 До 0.2			
Шаг, прыжок в шлагате, шаг, прыжок в шлагате	1.0	Недостаточная слитность соединений Недостаточное разведение ног (90°)	До 0.3 До 0.2 каждый			
Поворот на носках на 360°	0.5	Неполный поворот	До 0.5			
Стойка на руках, кувырок вперед	1.0	Отклонение от вертикали Неконтролируемый кувырок	До 0.5 До 0.3			
Сад ноги врозь, движение руками по дуге	0.2					
Равновесие в пассе, равновесие на одной ноге	0.6	Высота задней ноги	До 0.3			
Танцевальная комбинация	0.4	Неправильное перемещение ноги	До 0.3			
Вальс 2 колеса	1.5	Недостаточная слитность соединений	До 0.5			
Шаги чарльстона, поза прогнувшись	0.2 0.3	Недостаточное выпрямление спины	До 0.2			
Поощрительный балл/ виртуозность	0.5					
Общая оценка	10.0					

Общие ошибки для всех упражнений. Нейтральная сбавка.

Мелкие 0.1-0.2 Физическая помощь 0.5 Здесь возможно 4 балла. Все другие нейтральные сбавки такие же, как на рис.


Средние 0.3-0.4 Устная помощь 0.3

Крупные 0.5 Сигналы 0.2

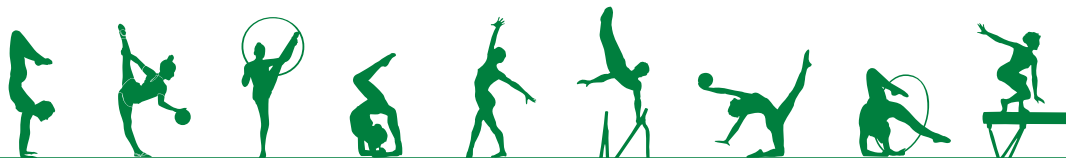


© Методическое пособие подготовлено
ГУ « Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта»
директор, доктор медицинских наук Чичуа Д.Т.
совместно с Региональной общественной организацией инвалидов
«Московский Комитет «Специальная Олимпиада».
Издательство «Сократ».
Москва, 2009 г., тираж 500 шт.

ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ
СЛУЖБА МОСКОМСПОРТА

 **788-11-11**

www.mossport.ru



БИБЛИОТЕКА МЕЖДУНАРОДНОЙ
СПОРТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ
WWW.BMSI.RU