



**Special  
Olympics**

**СПЕЦИАЛЬНАЯ  
ОЛИМПИАДА  
ЕВРАЗИИ**

# **ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ**

---

# **ГИМНАСТИКА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ**

**Официальные  
правила  
соревнований**



СПЕЦИАЛЬНАЯ  
ОЛИМПИАДА  
ЕВРАЗИИ

# ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ

---

# ГИМНАСТИКА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

Официальные  
правила  
соревнований



МОСКВА  
СОВЕТСКИЙ СПОРТ  
1995

ББК 75.6

С-73

С-73 Гимнастика спортивная. Гимнастика художественная.  
Официальные правила соревнований. — М.: Советский спорт, 1995. — 184 с., ил.

ISBN 5-85009-440-7

Издание предназначено для работы с людьми, имеющими отклонения в умственном развитии.

Тренерам, родителям, участникам и судьям Специальной олимпийской программы оно может оказать большую помощь в подготовке и проведении соревнований.

С  $\frac{4204000000-171}{099(02)-95}$  без объявл.

ББК 75.6

ISBN 5-85009-440-7

© Специальная олимпиада Евразии, 1995  
© Издательство "Советский спорт" 1995,  
оформление, иллюстрации

*Все соревнования по гимнастике по программе Специальных олимпийских игр проводятся по официальным правилам Специальных олимпийских игр. Так как эти правила были созданы международной спортивной программой Специальных олимпийских игр на основе правил проведения соревнований по гимнастике Международной федерации гимнастики и Национального административного совета, то последние должны соблюдаться за исключением тех случаев, когда они противоречат официальным правилам Специальных олимпийских игр. В таких случаях должны применяться официальные правила Специальных олимпийских игр.*

## **Раздел А. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **1. Спортивная гимнастика**

#### **а. Соревнования среди мужчин:**

- 1) вольные упражнения
- 2) конь
- 3) кольца
- 4) опорные прыжки
- 5) брусья
- 6) перекладина
- 7) многоборье (кол-во набранных очков)

#### **б. Соревнования среди женщин:**

- 1) опорные прыжки
- 2) разновысокие брусья
- 3) бревно
- 4) вольные упражнения
- 5) многоборье (кол-во набранных очков)

#### **в. Соревнования в подгруппе А:**

- 1) широкое бревно
- 2) акробатика
- 3) вольные упражнения
- 4) многоборье (кол-во набранных очков)

### **2. Соревнования по художественной гимнастике:**

#### **а. Упражнения со скакалкой**

#### **б. Упражнения с обручем**

#### **в. Упражнения с мячом**

#### **г. Упражнения с лентой**

#### **д. Многоборье (кол-во набранных очков)**

## Раздел Б. СНАРЯЖЕНИЕ

### 1. Форма одежды

а. Мужчины одеты в гимнастический купальник и длинные гимнастические брюки белого цвета или в спортивную майку, заправленную в спортивные трусы. Ступни могут быть босыми либо должны быть в носках белого цвета и в гимнастических тапочках.

б. Женщины одеты в гимнастический купальник. Ноги остаются голыми, ступни могут быть босыми либо в носках белого цвета и в гимнастических тапочках. Если разрешаются трико телесного цвета и босые ступни, то засчитывается штрафное очко в 0,1 балла.

### 2. Соревнования по спортивной гимнастике среди мужчин и среди женщин

#### а. Вольные упражнения.

1) Покрытие: мат размером 12x12 м — зона для выполнения упражнений, зона безопасности — 0,5 м. Толщина покрытия различна: от 2,5 см до 12,5 см максимально.

#### б. Конь.

1) Покрытие: мат размером 3,81x3,81 м толщиной 8—13 см. По обеим сторонам снаряда для обеспечения дополнительного поля безопасности могут использоваться маты приземления размером 1,83x3,66 м толщиной 10 см.

#### в. Кольца.

1) Покрытие: мат размером 2,44x5,49 м, один мат приземления размером 2,44x3,66 м, толщиной 10 см. Могут использоваться дополнительные маты приземления для более юных гимнастов.

#### г. Опорные прыжки среди мужчин и среди женщин.

##### 1) Прыжковый мостик.

Разрешается любой стандартный мостик. Особых требований к высоте и размерам мостика нет.

2) Конь для опорных прыжков (используется только для уровней сложности II и III).

Повернут боковой стороной в соревнованиях как среди мужчин, так и среди женщин. Высота снаряда любая от 950 мм до 1200 мм для женщин и от 950 мм до 1350 мм для мужчин.

##### 3) Покрытие.

Основной мат толщиной 38 мм с одним или двумя матами приземления толщиной 100 мм сверху, максимальная высота покрытия 260 мм. Максимальные размеры покрытия 2,44x5,49 м.

д. Параллельные брусья.

1) Основное покрытие размером 4,27x4,88 м, толщиной 8 см, дополнительные маты приземления размером 1,83x3,66 м, толщиной 10 см, допустимая максимальная толщина до 20 см.

2) Для уровней II и III высота жердей устанавливается таким образом, чтобы гимнаст мог свободно выполнить мах в верхнее положение с упором на руки. Для наскока на снаряд может быть использован прыжковый мостик.

е. Перекладина.

1) Основное покрытие размером 2,44x10,97 м и два мата приземления размером 2,44x3,66 м толщиной 10 см с каждой стороны. Дополнительные маты приземления могут применяться в целях безопасности для наскоков и соскоков со снаряда.

2) Высота перекладины устанавливается такой, чтобы гимнаст мог безопасно выйти скачком в упор на прямые руки.

ж. Разновысокие брусья.

1) Требуется стандартные разновысокие брусья. Высота нижней жерди может быть (1200—1500±10) мм. Верхняя жердь устанавливается на высоте (1800—2300±10) мм. Ширина может изменяться в зависимости от роста гимнастки.

2) Основные покрытия толщиной 38 мм должны закрывать всю площадь под брусьями. Сверху кладутся маты приземления толщиной 10 см. Дополнительный мат толщиной 10 см может добавляться к толщине в 14 см. Максимальная площадь покрытия составляет 10,97 м в длину и 2,29 м в ширину.

3) Для наскока на разновысокие брусья может быть использован прыжковый мостик.

з. Гимнастическое бревно.

1) Требования к снаряду.

а) Уровень I. Бревно шириной 10 см и длиной 4,88 м. Верхняя поверхность бревна возвышается над основанием площадки не более чем на 30 см и не более чем на 10 см от поверхности матов.

б) Уровень II. Можно использовать бревно уровня I или уровня III.

в) Уровень III. Обычное бревно шириной 10 см и длиной 4,88 м. Высота бревна может колебаться от 88 см до 1,2 м.

2) Вся площадь под бревном должна закрываться основными матами толщиной 38 мм. Для уровня II бревно окружается матами толщиной 10 см. Для уровня III один или два слоя матов толщиной 10 см должны окружать гимнастическое бревно. Суммарная максимальная толщина покрытия будет составлять (23±2) см.

3) Для наскока на обычное гимнастическое бревно можно применять прыжковый мостик.

### 3. Художественная гимнастика

#### а. Упражнения со скакалкой.

1) Скакалка должна быть изготовлена из пеньки или синтетического материала того же цвета и гибкости, что и пеньковая, не флюоресцирующая. Может быть любого цвета, кроме золотого, серебряного, бронзового, из однородного материала одного диаметра или с серединой повышенной прочности, выполненной из того же материала. Концы могут быть стянуты узлом или перевязаны тесьмой с максимальной шириной 10 см.

2) Площадка должна быть 12х12 м с безопасной зоной вокруг нее шириной 1 м. Площадка может иметь ковровое покрытие, может не иметь его, при этом она не должна быть липкой и скользкой (т. е. предпочтительнее деревянный пол). Высота потолка не обязательно должна быть 8 м, но необходим достаточно высокий потолок.

#### в. Упражнения с обручем.

1) Обруч должен быть изготовлен из дерева или пластмассы. Внутренний диаметр равен 60х90 см. Обруч может быть покрыт изоляционной лентой. Сечение обруча может быть круглым, прямоугольным и т. д. Минимальный вес равен 150 граммам.

2) Площадка должна быть 12х12 м с безопасной зоной вокруг нее шириной 1 м. Площадка может иметь ковровое покрытие, может не иметь его, при этом она не должна быть липкой или скользкой. Высота потолка не обязательно должна быть 8 м, но необходим достаточно высокий потолок.

#### г. Упражнения с мячом.

1) Мяч должен быть изготовлен из резины или мягкой пластмассы, диаметр 14—20 см, минимальный вес 200 г. Цвет произвольный.

2) Площадка должна быть 12х12 м с безопасной зоной вокруг нее шириной 1 м. Площадка может иметь ковровое покрытие, может не иметь его, при этом она не должна быть липкой и скользкой (т. е. предпочтительнее деревянный пол). Высота потолка не обязательно должна быть 8 м, но необходим достаточно высокий потолок.

#### д. Упражнения с лентой

1) Лента должна быть изготовлена из сатина или подобного материала. Минимальная длина ленты 2,05 м, максимальная — 6 м. Лента может быть любого цвета за исключением цвета золота, серебра, бронзы. Ширина ленты может составлять 4—6 см.

2) Палочка может быть изготовлена из дерева, бамбука, стекловолокна или пластмассы. Длина палочки 50—60 см, максимальная толщина 1 см. Область захвата может быть обмотана изоляционной лентой.

3) Крепление осуществляется с помощью тесьмы или шарнира. Максимальная длина 7 см.

4) Площадка должна быть 12x12 м с безопасной зоной вокруг нее шириной 1 м. Площадка может иметь ковровое покрытие, может не иметь его, при этом она не должна быть липкой или скользкой (т. е. предпочтительнее деревянный пол). Высота потолка не обязательно должна быть 8 м, но необходим достаточно высокий потолок.

## Раздел В. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

### 1. Общие условия

а. При утверждении спортивных правил главной задачей является обеспечение безопасности спортсменов, что соотносится с философией Специальных олимпийских игр. Утверждение международных правил проведения Специальных олимпийских игр по гимнастике в обязательных и произвольных видах программы обеспечит постепенность формирования спортсменами необходимых навыков. Это уменьшит случаи травматизма. Те атлеты, которые овладели мастерством с достаточной степенью надежности в выполнении обязательных упражнений промежуточного и продвинутого уровней, могут соревноваться на этих уровнях. Также состязания в произвольной программе были ограничены только для гимнастов продвинутого уровня, за исключением соревнований в вольных упражнениях.

б. Обучение надлежащим последовательностям формирования навыков и умений является обязанностью добровольного тренера по гимнастике. Фирма "Спешиал олимпикс джимнастикс Интернэшнл Инк." рекомендует те программы Национального общества, в которых дипломированные инструкторы по гимнастике используют надлежащую последовательность в формировании продвинутых гимнастических навыков и умений, которая излагается в руководстве "Спортс скилз програм гайдз" и в данных правилах. Однако многие инструкторы берутся за тренерскую работу, не имея достаточных знаний и опыта. Таким добровольцам следует начать с обучения обязательным упражнениям только уровня I. Навыкам и умениям, включенным в список произвольных упражнений продвинутого уровня, должны обучать тренеры, имеющие опыт тренерской работы в гимнастике по меньшей мере два года. Рекомендуется, чтобы тренеры гимнастов продвинутого уровня III имели дополнительную подготовку сверх того, что предлагает в настоящее время комитет Специальных олимпийских игр.

2. Позиция Национального комитета Специальных олимпийских игр в вопросе безопасности спортсмена

а. Несмотря на то, что может быть обеспечена высокая степень безопасности, тренеры не должны предлагать или потворствовать своим

атлетам выполнять упражнения, сложность которых выходит за рамки возможностей спортсмена, а также упражнения, для обучения которым опыт тренера недостаточен. Фирма "Спешиал олимпикс джимнэстикс Интернэшнл Инк." рекомендует, чтобы все тренеры по гимнастике прошли специальную (с выдачей удостоверений) подготовку по обеспечению безопасности спортсменов в соответствии с курсом, подписанным соответствующим Национальным органом управления. Фирма "Спешиал олимпикс джимнэстикс Интернэшнл Инк." сходитя в мнениях со следующим заявлением об ответственности:

"Даже если за безопасность в гимнастике несет ответственность каждый, то инструктор или тренер должен нести большую долю ответственности и следить за тем, чтобы за безопасность отвечали и другие: родители, врач и сами атлеты. Предупреждение является основным в программе, в которую должны быть также включены следующие моменты: окружающая обстановка, надлежащая последовательность формирования навыков и физическая подготовленность атлета. Это области, в которых инструктор-тренер несет большую долю моральной и юридической ответственности. Предупреждение и информирование недостаточны, необходимы правильная оценка и понимание того риска, который присутствует в каждом виде этой сложной деятельности".

## Раздел Г. ДЕЛЕНИЕ НА ГРУППЫ

### 1. Уровни

а. Деление на возрастные подгруппы будет представлено ниже.

б. Соревнования проводятся по четырем уровням:

- 1) уровень А
- 2) уровень I (начинающие)
- 3) уровень II (промежуточные)
- 4) уровень III (продвинутые)

в. Тренеры определяют в соревнованиях, по какому уровню выступают их атлеты. Спортсмены должны с должной степенью безопасности выполнять все упражнения в этом уровне сложности.

г. В соревнованиях по многоборью атлеты должны состязаться по всем видам в одной и той же группе.

д. На местном уровне гимнаст, специализирующийся в отдельном виде, может состязаться по двум различным уровням с разницей в одну группу в спортивной гимнастике. В художественной гимнастике все виды соревнований должны быть на одном уровне.

е. На международных соревнованиях гимнаст, специализирующийся в отдельных видах, должен выступать в одной группе по всем видам упражнений.

## **2. Необходимые правила**

**а. Обязательные упражнения выполняют по всем видам.**

**б. Произвольную программу могут выполнять только гимнасты уровня III по всем видам программы, после того как они выполняют обязательную программу. Гимнасты уровней I и II могут выполнять произвольную программу в вольных упражнениях, после того как они выполняют обязательную программу. Баллы за выполнение обязательной и произвольной программ суммируются для выведения окончательной суммы в данном виде программы, что необходимо для награждения.**

**в. Женщины могут специализироваться в состязании в одном или больше видах программы, максимум в пяти. Мужчины могут специализироваться в состязаниях в одном или больше видах программы, максимум в семи.**

**г. В соревнованиях по многоборью гимнасты состязаются по всем видам программы данного уровня.**

**д. Спортсменки, соревнующиеся по многоборью в спортивной гимнастике, могут не принимать участия в соревнованиях по художественной гимнастике. Гимнастки, соревнующиеся по многоборью в художественной гимнастике, могут не принимать участия в соревнованиях по спортивной гимнастике. В то же время гимнастка может специализироваться как в спортивной гимнастике, так и в художественной (т. е. выполнять упражнения с лентой и обручем, а также вольные упражнения и упражнения на бревне), максимум в пяти видах программы.**

## **Раздел Д. СУДЕЙСТВО**

### **1. Общее судейство**

**а. Число судей, оценивающих каждый вид программы, может быть от двух до шести. Когда работают от четырех до шести судей, то высшая и низшая оценки устраняются, а оставшиеся усредняются для получения окончательной оценки. Судьи размещаются вокруг площадки или снаряда. Совещаться судьи не должны, если не дано разрешение главного судьи. Окончательный результат демонстрируется на световом табло. При существенном расхождении в оценке выступления судьи проводят консультации.**

**б. Окончательная оценка может снижаться по следующим причинам:**

1) неправильная форма одежды	0,1 балла/выступление
2) плохо подготовлен снаряд, оказание помощи (тренеру разрешается оказывать помощь в особых случаях)	0,5 балла/выступление
3) недисциплинированное поведение спортсмена	0,3 балла каждый раз
4) не выдержано время выступления	0,2 балла каждый раз (спорт. гимн.)
5) штрафные очки за помощь тренера:	0,2 балла каждый раз (спорт. гимн.)
а) физическая помощь	0,5 балла каждый раз
б) устная помощь	0,3 балла каждый раз
в) сигналы спортсмену	0,2 балла каждый раз.

Максимальная сумма штрафных очков может составлять четыре балла.

в. Тренер может заявить протест по специальной форме сразу после завершения выступления (см. приложение Г).

## 2. Оценка обязательных выступлений

а. На одном уровне состязаний все атлеты выполняют одну и ту же программу в данном виде. Оценка обязательных упражнений отличается от оценки произвольных упражнений. За выполнение обязательных упражнений судьи могут дать 10 баллов. Оценка в 10 баллов разбивается в каждом отдельном виде.

### б. Оценка программы.

1) Выступления мужчин в спортивной гимнастике обычно оцениваются в 10 баллов в этой категории и затем из них вычитаются штрафные очки за ритм, мастерство исполнения, амплитуду движений.

2) Выступления женщин в спортивной гимнастике обычно оцениваются 8 баллами для этой категории на этом уровне.

3) Выступления женщин в художественной гимнастике обычно оцениваются 2 баллами для этой категории на данном уровне.

4) Штрафное очко за пропущенный элемент в спортивной гимнастике среди мужчин и среди женщин, в художественной гимнастике среди женщин равняется оценке элемента и составляет 0,5 балла.

### в. Мастерство и амплитуда движений.

1) Штрафные очки снижают оценку отдельного элемента и вычитаются отдельно. См. отдельные программы. Обычно штрафные очки за мастерство исполнения могут быть следующими:

а) небольшие ошибки = от  $-0,1$  до  $-0,2$  балла за согнутые руки, согнутые в коленях ноги, разведение ног, потерю устойчивости, неправильное положение рук и т. д.;

б) средние ошибки = от  $-0,3$  до  $-0,4$  балла за вышеупомянутые ошибки, заметные в большей степени;

в) грубые ошибки =  $-0,5$  балла за падения и пропуски элементов;

г) в зависимости от показанной амплитуды движений снижение балла за нее может включаться в вышеупомянутые штрафные очки. Амплитуда включает широту движений — широко или сжато демонстрируется умение в сравнении с предельной амплитудой.

г. Ритм.

1) Штрафные очки засчитываются за остановки, не являющиеся паузами ( $-0,1$  балла каждая), за слабую ритмическую последовательность, за всю программу, выполненную с плохим ритмом.

### 3. Оценка произвольной программы в спортивной гимнастике

а. При оценке каждой произвольной программы судья дает очко за сложность, мастерство и амплитуду исполнения, оригинальность, наличие комбинаций и плавность исполнения программы. Максимальная оценка 10 баллов, и дается она только в том случае, если, по мнению судьи, программа достаточно сложна и выполнена без изъяна. Оценка в 10 баллов включает следующие составляющие (различные для женщин и мужчин):

	Ж	М
Амплитуда и мастерство исполнения	4,0	4,4
Сложность программы	3,0	4,0
Наличие комбинаций и плавность программы	2,5	1,0
Оригинальность программы (вместо наличия)	0,5	0,6
	<hr/>	<hr/>
	10,0	10,0

#### б. Амплитуда и мастерство исполнения.

1) За мастерство и амплитуду исполнения дается максимальная оценка 4 балла для женщин и 4,4 балла для мужчин. Штрафные очки засчитываются за технические или пластические ошибки, такие как согнутые в коленях ноги, невытянутый носок, разведение ног, неполная амплитуда выполнения элементов. Обычно небольшие ошибки приводят к начислению штрафных очков от 0,1 до 0,2 балла за каждую, средние ошибки — к начислению штрафных очков от 0,3 до 0,4 балла за каждую и грубые ошибки (падения) — 0,5 балла за каждую.

#### в. Сложность программы.

1) Максимальное количество баллов, начисляемых за сложность программы, для женщин 3 балла, для мужчин — 4 балла. Атлеты

должны понимать, что сложность программы заключается не только в умениях и мастерстве спортсмена, но и в манере ее исполнения и наличии комбинаций в программе. По сложности умения подразделяются на группы А, В или С. Умения группы А заслуживают оценки в 0,2 за каждое исполнение, умения группы В заслуживают оценки в 0,4 балла за каждое исполнение и умения группы С — 0,6 балла за каждое исполнение. В сравнении с перечнем умений ФИЖ их умения группы А приняты в данном случае за умения группы В, умения группы В за умения группы С. А то, что рассматривается как слишком элементарное, составляет в данном случае умения группы А. За неимением полных таблиц с делением умений на группы сложности, которые можно найти в изданиях ФИЖ, можно пользоваться сжатыми таблицами, применяемыми при проведении любых соревнований по гимнастике по программе Специальных олимпийских игр, которые представлены ниже.

а) гимнасты группы III должны выполнять:

	Ж	М
умения группы А	6x0,2 = 1,2	6x0,2 = 1,2
умения группы В	3x0,4 = 1,2	4x0,4 = 1,6
умения группы С	1x0,6 = 0,6	2x0,6 = 1,2
	3,0	4,0

б) Гимнасты группы II должны выполнять:

	Ж	М
умения группы А	6x0,2 = 1,2	6x0,2 = 1,2
умения группы В	3x0,4 = 1,2	4x0,4 = 1,6
	2,4	2,8

Гимнасты группы II выступают с произвольной программой только в вольных упражнениях. В целях обеспечения безопасности спортсменов умения группы С исключаются. Максимальная оценка выступлений для женщин 9,4 балла и 8,8 балла для мужчин.

в) Гимнасты группы I должны выполнять:

	Ж	М
умения группы А	6x0,2 = 1,2	6x0,2 = 1,2

Гимнасты группы I выступают с произвольной программой только в вольных упражнениях. В целях обеспечения безопасности спортсменов умения групп С и В исключаются. Максимальная оценка выступлений для женщин 8,2 балла и 7,2 балла для мужчин.

г. Наличие комбинаций и плавность программы.

1) С точки зрения особых требований к виду программы наличие комбинаций и плавность программы имеют максимальную оценку 2,5 балла для женщин и 1,0 балла для мужчин. Судьи также оценивают соответствие умений данному виду программы. Оценка для женщин в 2,5 балла состоит из:

- 0,5 — распределение элементов;
- 1,0 — использование различных элементов и связей;
- 0,6 — интервал между элементами и постановка элементов;
- 0,4 — темп и ритм исполнения элементов.

д. Оригинальность.

1) Максимальная оценка для женщин 0,5 балла и 0,6 балла для мужчин. Оценка выставляется с учетом таких факторов, как презентация, выразительность или наличие новых элементов, вариантов умения.

е. Опорные прыжки.

1) Оценка опорных прыжков отличается от оценки других видов программы. Не все произвольные прыжки оцениваются в 10 баллов. Опорные прыжки оцениваются по следующей схеме:

Макс. кол-во баллов

Первый перелет	3,0
Фаза упора	2,0
Второй перелет	3,5
Общее впечатление	1,0
Приземление	0,5
	10,0

2) Окончательную оценку опорного прыжка можно получить после вычитания штрафных очков.

#### 4. Оценка произвольной программы в художественной гимнастике

а. Оценка в 10 баллов распределяется следующим образом.

1) За композицию выставляется 7 баллов:

- а) 5 баллов за достаточное количество сложных элементов;
- б) 1 балл за хороший подбор музыкального оформления;
- в) 0,5 балла за техническую сторону всего упражнения:  
распределение элементов,  
разнообразие элементов,  
использование всей площади,  
использование различных плоскостей и направлений;
- г) 0,5 балла за оригинальность упражнения.

2) 3 балла за исполнение:

- а) 1,5 балла за амплитуду и технику исполнения;
- б) 1,5 балла за общее впечатление:  
уверенность,  
элегантность,  
школа,  
выразительность и индивидуальность.

#### б. Сложность.

1) Как и в спортивной гимнастике, таблицы степени сложности ФИЖ были изменены для Специальных олимпийских игр. Средняя степень сложности ФИЖ принимается за высшую степень сложности при проведении соревнований по программе Специальных олимпийских игр. Все основные умения, не перечисленные в книге ФИЖ, считаются умениями средней трудности.

2) Для достижения максимальных умений необходимо выполнять:

2 элемента высшей степени сложности (1 балл за каждый),  
6 элементов средней степени сложности (0,5 балла за каждый).

3) Таблицы определения степени сложности смотрите в изданиях ФИЖ.

в. Продолжительность выступления.

1) Время произвольных выступлений от 1 до 1,5 мин.

а) За каждую секунду отклонения от указанного времени начисляется штрафное очко в 0,1 балла.

г. Музыка.

1) Звучание одного неэлектронного инструмента.

д. Акробатические и близкие к ним движения.

1) Не разрешаются ни акробатические элементы, ни движения, близкие к ним, за исключением шпагата.

а) За выполнение акробатических или близких к ним элементов начисляются штрафные очки в 1,0 балла за каждый элемент.

е. Общие ошибки.

1) За любые ошибки начисляются штрафные очки:

а) статичен предмет или гимнастка =  $-0,2$ ;

б) недостаточное использование отведенной площади = от  $-0,3$  до  $0,5$ ;

в) начало или конец выступления без предмета =  $-0,3$ .

г) предмет не соответствует правилам =  $-0,5$ ;

д) выход предмета или гимнастки за пределы настила (каждый раз) =  $-0,1$ ;

е) падение предмета — каждое =  $-0,1$ ;

— в конце =  $-0,3$ ;

ж) произвольное касание тела предметом = от  $-0,1$  до  $0,3$ ;

з) неправильная форма одежды =  $-0,5$ .

## 5. Награждение медалями

а. Медали вручаются за победу в каждом виде программы и за победу в многоборье.

1) Максимальное число медалей для мужчин равно семи: по одной медали за каждый из шести видов программы и одна медаль за многоборье.

2) Максимальное число медалей для женщин равно пяти: по одной медали за каждый из четырех видов программы и одна медаль за многоборье.

3) Гимнасты группы А могут завоевать четыре медали: по одной за каждый вид программы и одну за многоборье.

## Раздел Е. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

### 1. Выполнение обязательных упражнений по спортивной гимнастике среди мужчин

а. Порядок проведения соревнований в обязательных упражнениях по спортивной гимнастике среди мужчин по программе Специальных олимпийских игр будет следующим: вольные упражнения, упражнения на коне, упражнения на кольцах, опорный прыжок, упражнения на брусьях, упражнения на перекладине.

#### б. Вольные упражнения.

1) Изменения, внесенные для незрячих спортсменов.

а) Следующие виды помощи могут оказываться атлету на соревнованиях всех уровней.

Во всех видах соревнований могут применяться такие слышимые сигналы, как хлопки.

Источник музыкального оформления может размещаться вблизи напольного покрытия или тренер может нести его, перемещаясь по периметру напольного покрытия.

б) Тренеры должны доводить до сведения руководителя соревнований и судей степень ухудшения зрения своих атлетов как перед началом состязаний, так и перед каждым выступлением спортсмена.

2) Изменения, внесенные для атлетов, пользующихся тросточкой.

а) Тренеры могут подойти, чтобы забрать (и вернуть) тросточку или другие вспомогательные средства, при этом штрафные баллы начисляться не будут.

3) Уровень I — начинающие спортсмены (рис. 1—5).

а) Оценка  
элемента

Элемент

0.3

1. Встать в положение смиренно лицом к углу С. Сделать шаг вправо или влево, повернувшись на  $90^\circ$  лицом к большой трибуне. Руки в стороны. Удержать положение на мгновение и...

0.4

2. Сделать четыре скользящих шага (или шассе) к центру мата, затем поставить ноги вместе. Гимнаст

- должен так выбрать точку начала программы, чтобы, сделав четыре скользящих шага, оказаться в центре напольного покрытия.
- 1,5 3. Сделать стойку на одной ноге. Удержат положение в течение двух секунд. Гимнаст обращен лицом либо к углу В, либо к углу Д.
- 1,0 4. Вытянуть согнутую в колене ногу для броска вперед. Поставить обе руки ладонями на мат и выполнить мах ногой, чтобы приземлиться в обратном броске. Ступни должны достичь по меньшей мере высоты бедра. Поставить ступни вместе, выпрямиться, руки вверх и...
- 1,0 5. Согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах, сгруппироваться. Руки поставить в положение, необходимое для кувырка назад, затем выполнить кувырок до положения на лопатках. Выполнить кувырок вперед до положения сидя, ноги вместе, руки в стороны.
- 0,5 6. Поставить руки за спину на мат, ступни ног остаются вместе, поднять ноги в V-образное положение сидя. Удержат положение в течение двух секунд.
- 0,5 7. Медленно опустить тело в положение лежа на спине, руки вытянуть за головой. Повернуться на живот.
- 0,3 8. Встать на колени (ноги в тазобедренных суставах выпрямлены). Броском перейти в положение стоя.
- 1,0 9. Сохраняя прямое положение тела, выполнить прыжком поворот на 180°.
- 1,0 10. Выполнить прыжок вверх, согнув ноги в коленях.
- 0,5 11. Сделать 3 или 4 бегущих шага (по направлению к углу В или Д) и один прыжок с приземлением на обе ноги. Выпрямиться и ...
- 1,5 12. Выполнить кувырок вперед до положения стоя на одном колене, колено другой ноги выдвинуто вперед. Удержат положение на мгновение, затем...
- 0,5 13. Описав полоборота коленом каждой ноги, поменять ноги. Встать в стойку смирно.

---

10,0

Возможное суммарное количество баллов.

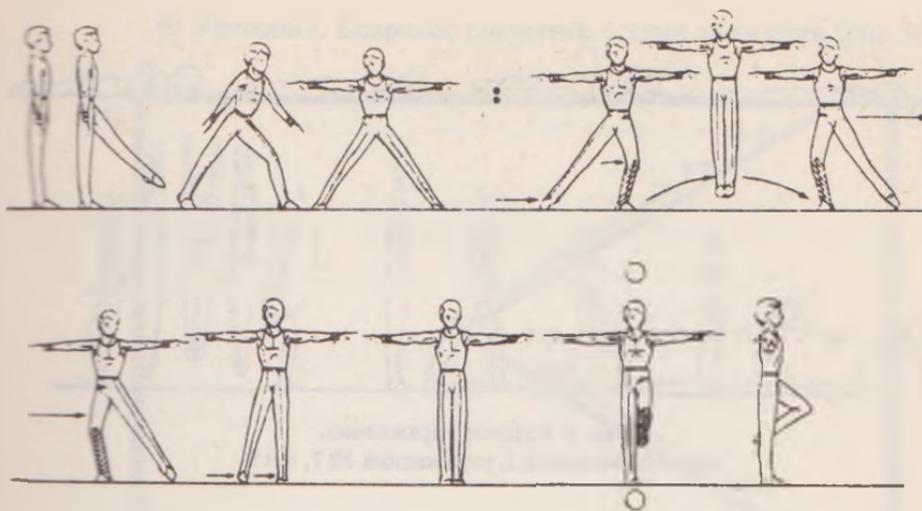


Рис. 1. Вольные упражнения,  
уровень сложности I, упражнения № 1, 2 и 3

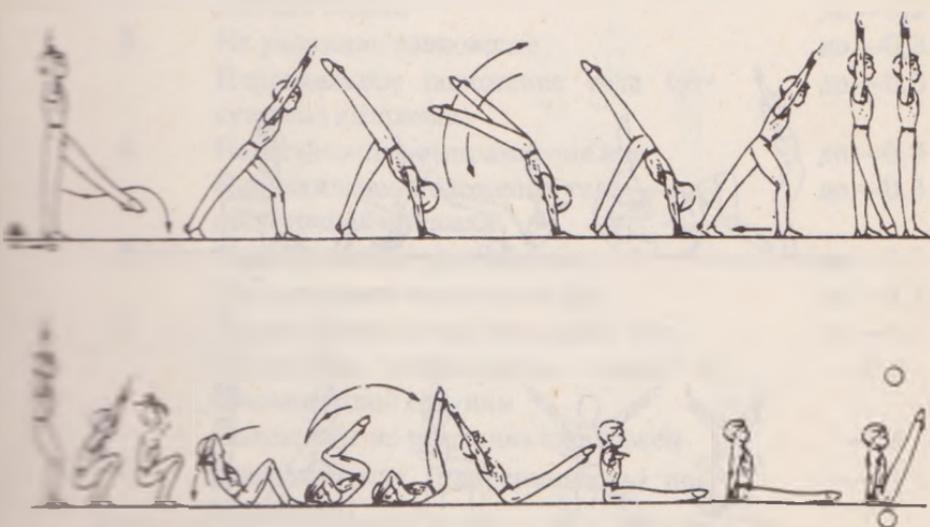


Рис. 2. Вольные упражнения,  
уровень сложности I, упражнения № 4, 5 и 6

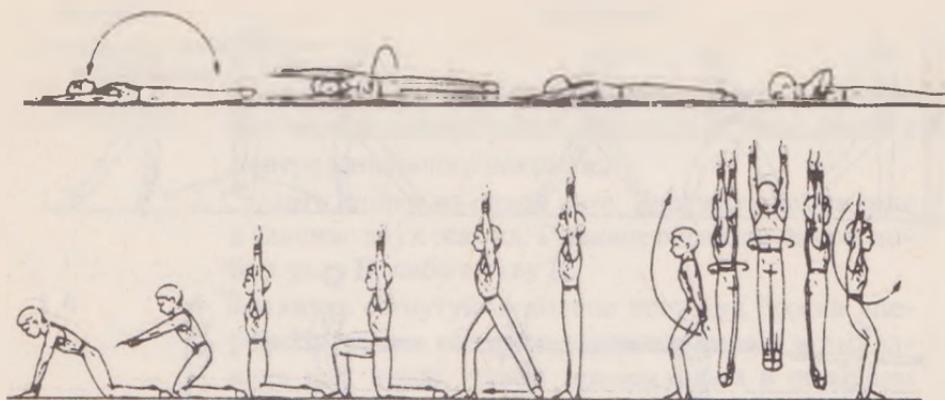


Рис. 3. Вольные упражнения,  
уровень сложности I, упражнения № 7, 8 и 9

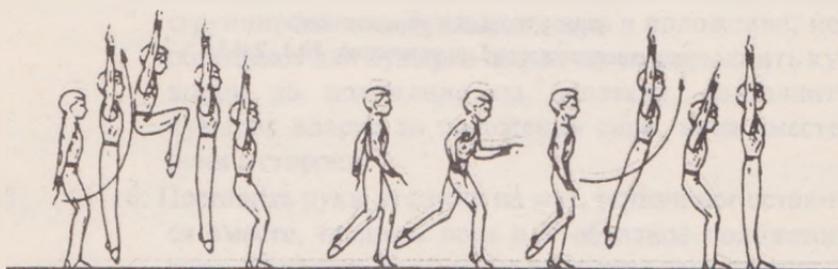


Рис. 4. Вольные упражнения,  
уровень сложности I, упражнения № 10, 11

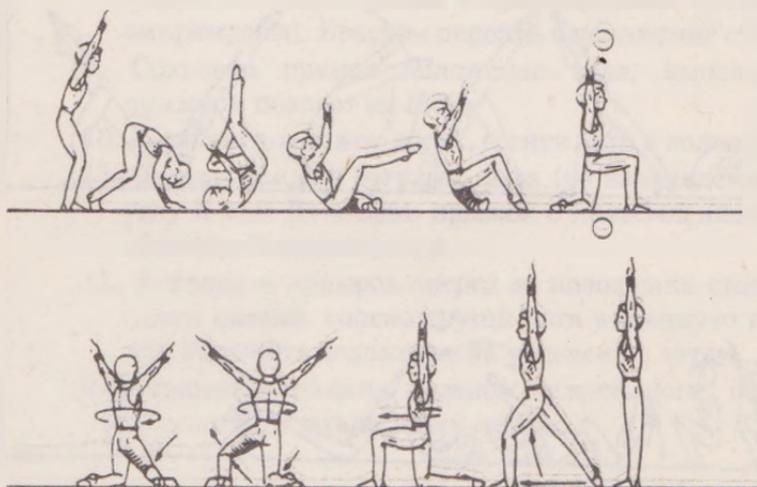


Рис. 5. Вольные упражнения,  
уровень сложности I, упражнения № 12, 13

б) Уровень I. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 6).

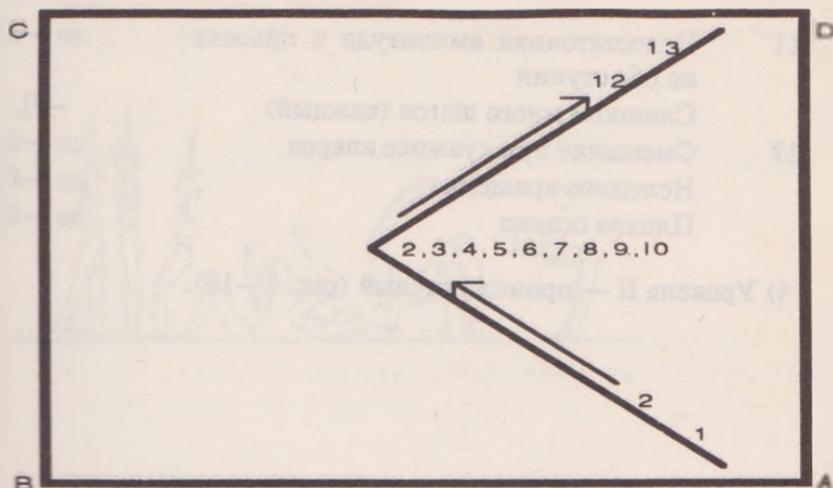


Рис. 6

в) За общие ошибки начисляются штрафные очки, как во всех видах соревнований. Кроме того, могут начисляться особые штрафные очки:

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
2	Шаги с перерывом	до -0,3
	Плохая осанка	до -0,2
3	Не удержано равновесие	до -0,3
	Неправильное положение тела (отсутствие выправки)	до -0,3
4	Недостаточное выпрямление ног	до -0,3
	Неправильное положение тела — недостаточная вытяжка	до -0,3
5	Недостаточная группировка	до -0,2
	Неправильное положение рук	до -0,3
6	Недостаточно оттянутые носки ног	до -0,2
	Положение удерживалось только в течение одной секунды	-0,3
	Положение не удерживалось совсем	-0,5
7	Недостаточная непрерывность при вращении	-0,1
5, 10	Недостаточная амплитуда в прыжке	до -0,3
	Неполный поворот	до -0,2

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
11	Недостаточная амплитуда в прыжке на обе ступни	до —0,2
	Слишком много шагов (каждый)	—0,2
12	Смещение при кувырке вперед	до —0,3
	Неполное вращение	до —0,2
	Плохая осанка	до —0,2

4) Уровень II — промежуточный (рис. 7—10).

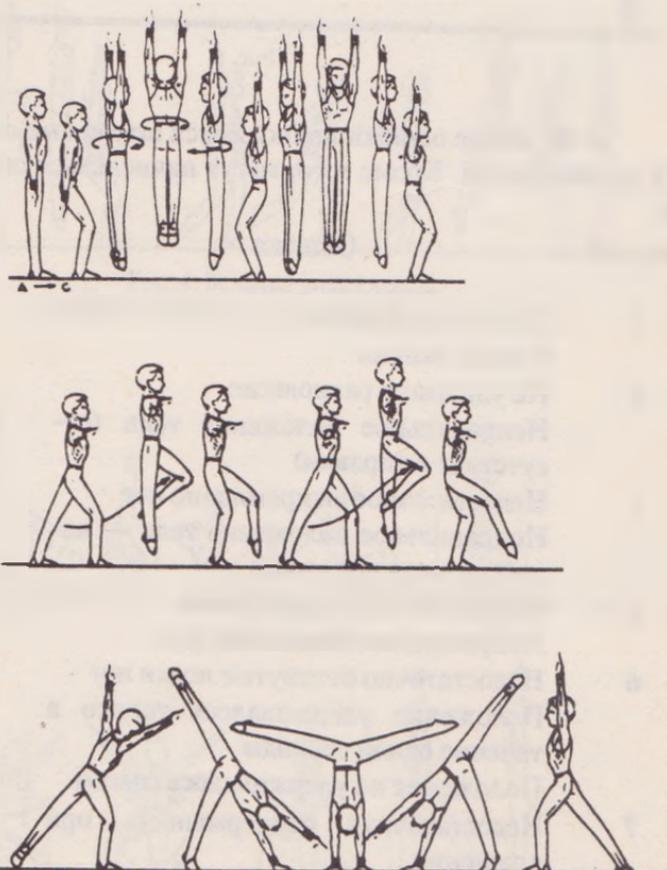


Рис. 7. Вольные упражнения, уровень сложности II, упражнения № 1, 2 и 3

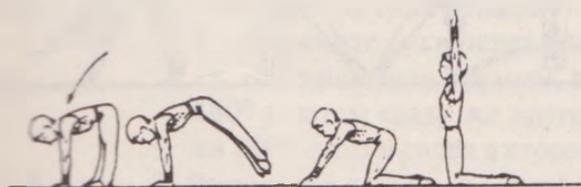


Рис. 8. Вольные упражнения,  
уровень сложности II, упражнения № 4, 5 и 6

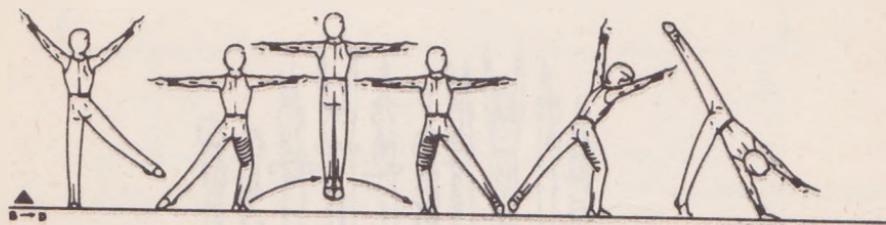
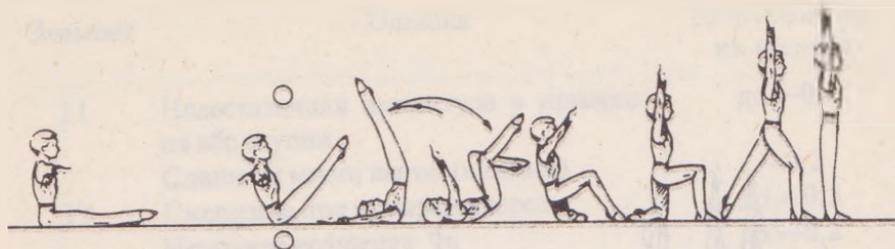


Рис. 9. Вольные упражнения,  
уровень сложности II, упражнения № 7, 8 и 9

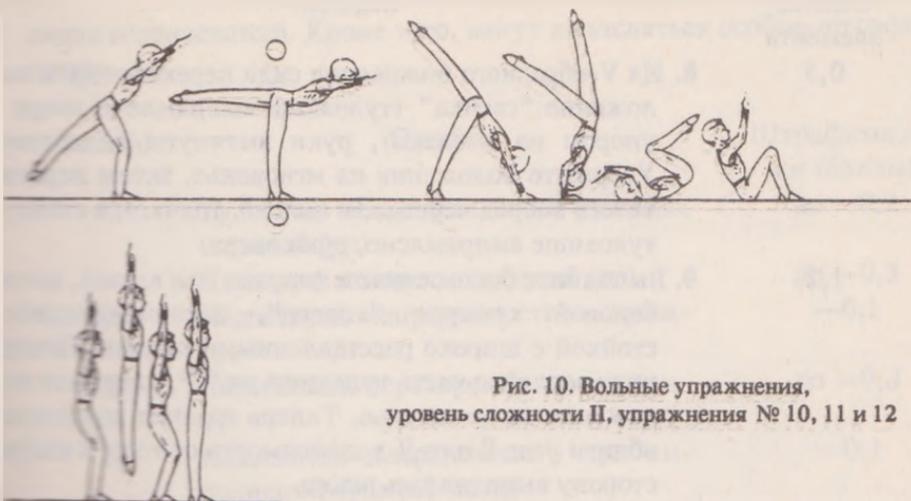


Рис. 10. Вольные упражнения,  
уровень сложности II, упражнения № 10, 11 и 12

Элемент

Элемент

1. Стоя в положении "смирно" в углу А лицом к углу С, поднимите руки через стороны вверх и выполните, сохраняя тело прямым, прыжок с поворотом на  $180^\circ$  и затем сразу же другой прыжок с поворотом на  $180^\circ$ , лицом снова в сторону угла С.
2. Выполните скачок на одной ноге, следом скачок на другой ноге и ...
3. Сделайте шаг вперед с выпадом, затем выполните кувырок колесом с поворотом на  $90^\circ$ , снова выпад, возврат в исходное положение, руки вверх, лицо гимнаста обращено в сторону угла А.
4. Поставьте ноги вместе, сядьте на корточки, сделайте кувырок назад с выходом в стойку согнувшись с широко расставленными ногами, руки в стороны. Удержите положение тела на мгновение.
5. Положите обе руки на мат, опуститесь на колени и, стоя на коленях, выпрямитесь, руки над головой.
6. Сохраняя тело прямым, сделайте выпад вперед до сгибания рук в локтях, затем сразу же, толкнувшись одной рукой, выполните поворот на  $180^\circ$  в положение сидя, руки направлены в стороны. Лицо гимнаста обращено в сторону угла С.
7. Ступни ног вместе, поднимите ноги в V-образное положение. Руки направлены в стороны. Удерживайте положение в течение двух секунд.

Оценка  
элемента

Элемент

0,5

8. Из V-образного положения сидя перекатитесь в положение “свечка” (туловище выпрямлено вверх с упором на лопатки), руки вытянуты за голову. Удержите положение на мгновение, затем перекатитесь вперед через одно колено, толчком в стойку туловище выпрямлено, руки вверх.

1,2

9. Выполните боковое шассе (вправо или влево), затем боковой кувырок “колесо”, заканчивающийся стойкой с широко расставленными ногами. Поверните верхнюю часть туловища на  $90^\circ$ , удержите положение на мгновение. Теперь гимнаст находится вблизи угла В или Д в зависимости от того, в какую сторону выполнялось шассе.

1,5

10. Выполните “ласточку”, поднятая нога должна достигнуть  $45^\circ$  параллельно полу. Удержите положение в течение двух секунд.

1,0

11. Из положения “ласточка” поставьте руки на мат. сделайте кувырок вперед, группируясь, и...

0,5

12. Сразу же сделайте прыжок, сохраняя туловище прямым. Приземлитесь, слегка расслабьте колени, затем примите исходное положение.

---

10,0

Возможное суммарное количество баллов.

б) Уровень II. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 11).

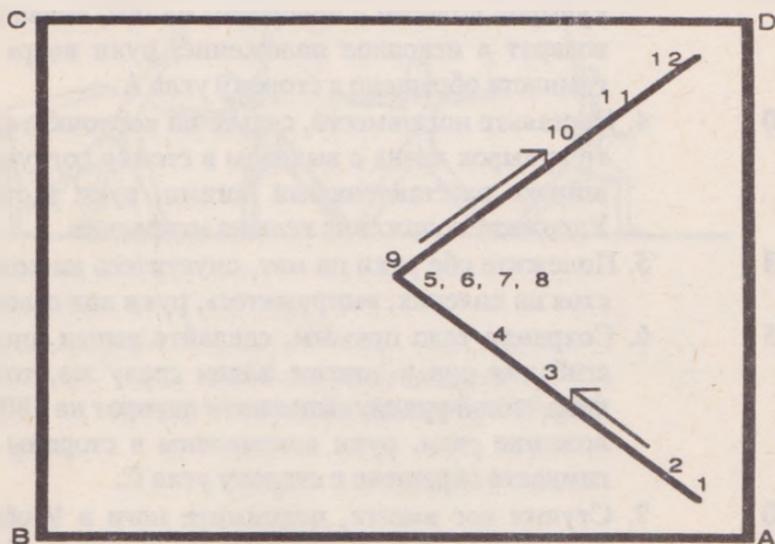


Рис. 11

в) За общие ошибки начисляются штрафные очки, как во всех видах соревнований. Кроме того, могут начисляться особые штрафные очки:

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
1.	Туловище не выпрямлено в прыжках (каждый раз)	до —0,2
	Неполные повороты (каждый раз)	до —0,3
2.	Недостаток непрерывности в прыжках	—0,1
3.	Смещенный переворот боком в сторону	до —0,3
4.	Недостаток непрерывности при выполнении кувырка назад	—0,1
	Недостаточно ровный толчок руками	до —0,3
	Ноги не разведены при выходе в стойку согнувшись с широко расставленными ногами	до —0,3
6.	Во время выпада тело недостаточно прямое	до —0,2
	Неполный поворот	до —0,2
7.	Недостаточный подъем ног	до —0,2
	Положение удержано в течение только одной секунды	—0,3
	Положение не удержано совсем	—0,6
8.	Туловище недостаточно выпрямлено при обратном перекате	до —0,2
	Недостаток непрерывности между выполнением шассе и боковым переворотом	—0,1
10.	Смещенное “колесо”	до —0,3
	Положение удержано в течение лишь одной секунды	—0,3
	Положение не удержано совсем	—0,6
11.	Недостаточная высота подъема ноги (угол меньше 45°)	до —0,2
	Прерывистый кувырок	до —0,2
12.	Недостаточная высота прыжка	до —0,2

5) Уровень III — продвинутый (рис. 12—15).

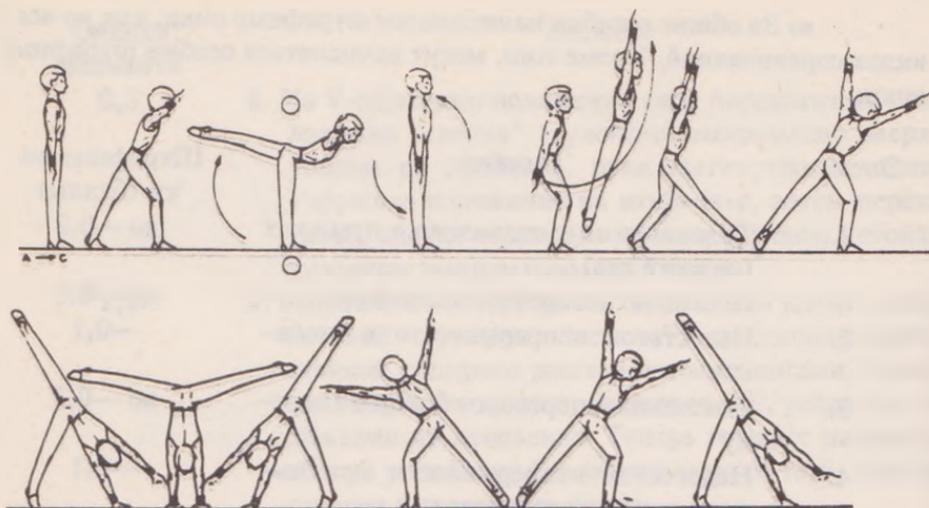


Рис. 12. Вольные упражнения,  
уровень сложности III, упражнения № 1 и 2

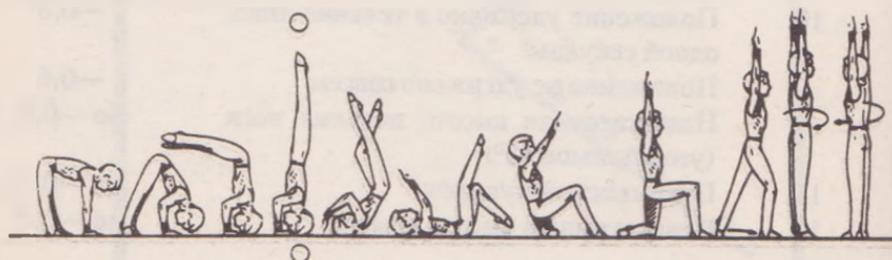
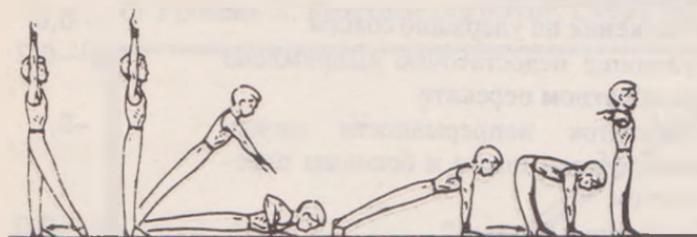


Рис. 13. Вольные упражнения,  
уровень сложности III, упражнения № 3, 4 и 5

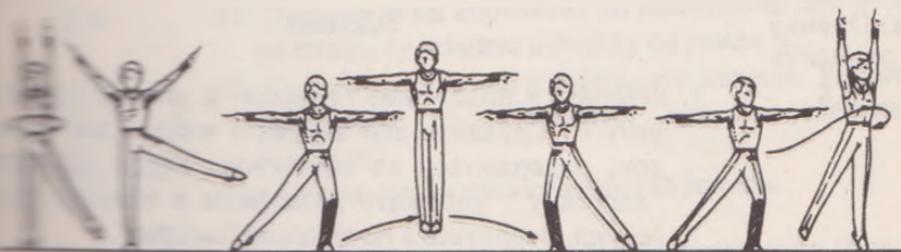
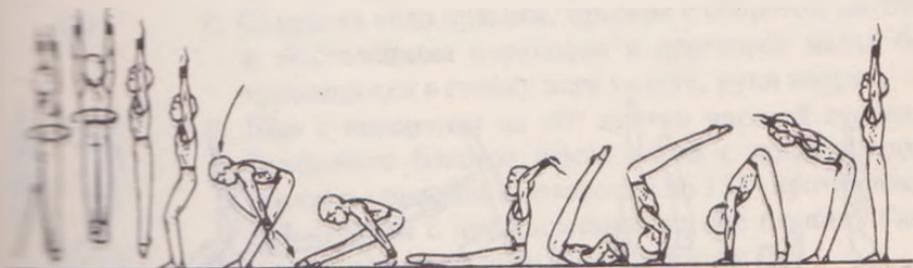
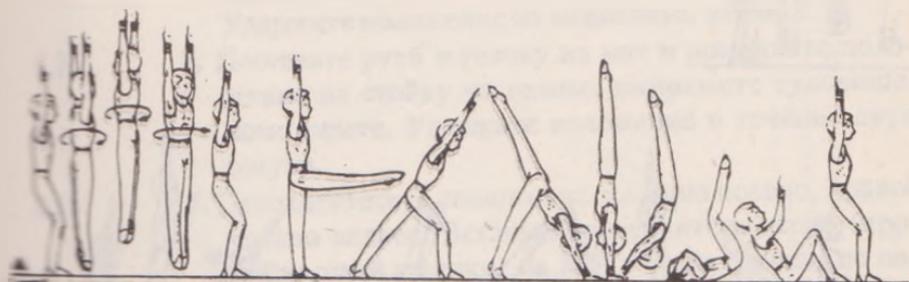


Рис. 14. Вольные упражнения,  
уровень сложности III, упражнения № 6, 7, 8 и 9

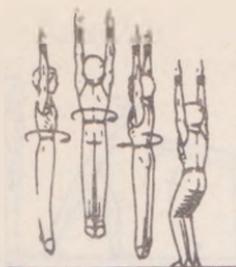
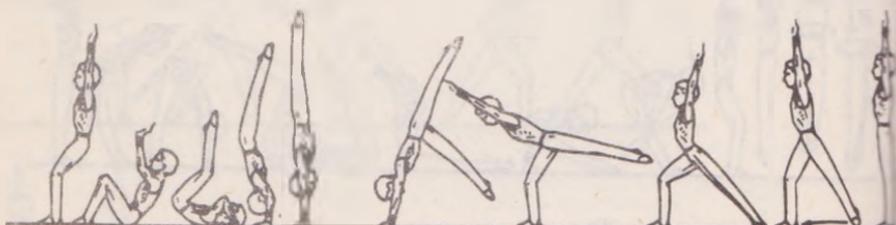
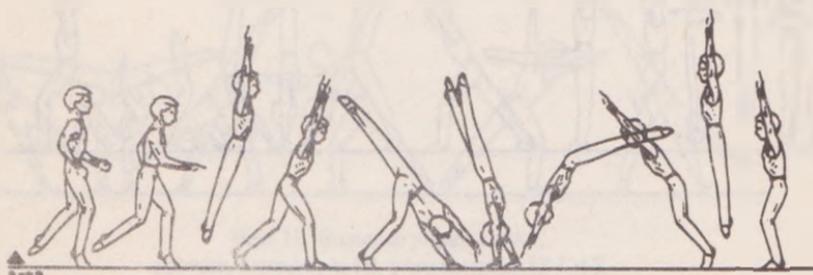


Рис. 15. Вольные упражнения,  
уровень сложности III, упражнения № 10, 11 и 12



а) Оценка  
элемента

Элемент

0,8

1. Встаньте в положение "смирно" в углу А лицом к углу С. Сделайте шаг вперед с небольшим выпадом, задержитесь на мгновение. Затем сделайте "ласточку", удержите положение в течение 3 секунд. Вернитесь в положение "смирно".

1,2

2. Выполните прыжок вперед на двух ногах, затем шаг вперед с переворотом боком в сторону с последующим переворотом в стойку с поворотом на 90° в падом вперед.

- |     |   |
|-----|---|
| 0,5 | 3. Поставьте ступни вместе и выполните падение вперед, сохраняя туловище прямым, до положения руки согнуты в локтях. Рывком встаньте в положение прямо, ноги широко расставлены, руки в стороны. Удержите положение на мгновение, затем...      |
| 1,2 | 4. Поставьте руки и голову на мат и поменяйте положение на стойку на голове, выпрямите туловище, ноги вместе. Удержите положение в течение двух секунд.   |
| 0,3 | 5. Перекатитесь в положение на одно колено, правое колено вперед. Встаньте, повернитесь влево (против часовой стрелки) на $135^\circ$ в стойку лицом по направлению к углу В.   |
| 1,0 | 6. Сохраняя тело прямым, прыжком поворот на $360^\circ$ .   |
| 1,0 | 7. Шаг с выпадом вперед, встав на руки, выполните кувырок вперед, сгруппировавшись, в стойку на ноги и...   |
| 1,0 | 8. Сохраняя тело прямым, прыжок с оборотом на $180^\circ$ с немедленным переходом в переворот назад без группировки в стойку ноги вместе, руки вверх...   |
| 2,5 | 9. Шаг с поворотом на $90^\circ$ против часовой стрелки. Выполните боковое шассе влево с последующим шагом и прыжком с поворотом на $135^\circ$ против часовой стрелки с приземлением на обе ступни. Гимнаст находится в углу В лицом к углу Д. |
| 1,2 | 10. Сделайте два или три бегущих шага и прыжок вперед с переворотом боком и поворотом на $90^\circ$ , затем сразу же выполните еще один прыжок, держа туловище прямо.   |
| 2,3 | 11. Присядьте на корточках до положения для кувырка назад, перейдите в стойку на руках и...   |
| 2,3 | 12. Сделайте шаг вниз в положение выпада. Удержите положение на мгновение, примите положение "смирно".  |
- Возможное суммарное количество баллов.

Уровень III. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 16).

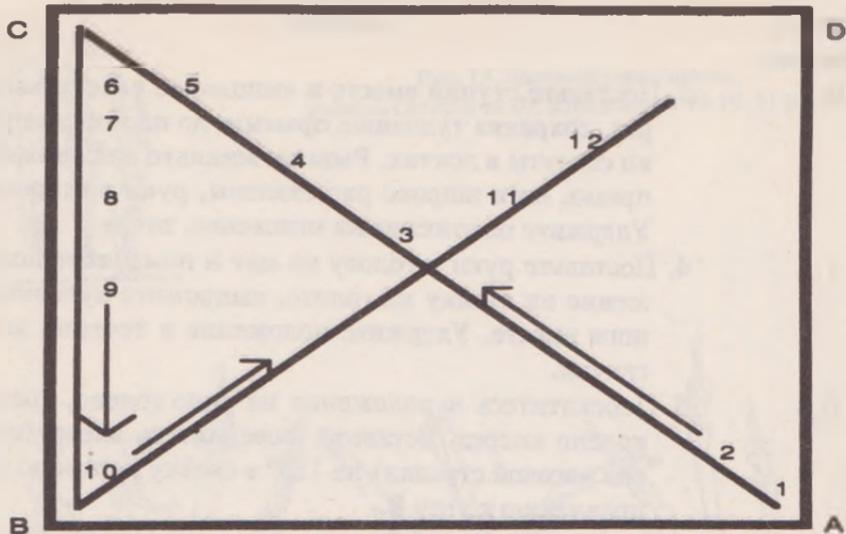


Рис. 16

в) За общие ошибки начисляются штрафные очки, как во всех видах соревнований. Кроме того, могут начисляться особые штрафные очки:

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
1.	Угол меньше $45^\circ$	до $-0,2$
	Положение удерживается в течение лишь одной секунды	$-0,3$
	Положение не удержано совсем	$-0,6$
2.	Недостаточная амплитуда прыжка	до $-0,3$
	Смещенный переворот (каждый)	до $-0,4$
	Недостаток непрерывности при выполнении переворотов	до $-0,3$
3.	Туловище недостаточно прямое при падении	до $-0,2$
4.	Туловище недостаточно прямое при выполнении стойки на голове	до $-0,3$
	Положение удержано только одну секунду	$-0,3$
	Положение не удержано совсем	$-0,6$
5.	Недостаток координации	$-0,1$

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
6.	Смещен прыжок	до —0,3
	Недостаточная амплитуда прыжка	до —0,2
	Неполный поворот	
7.	Стойка на руках недостаточно вертикальна	—0,3
	Помощь руками при кувырке (толчок руками от пола или захват ног руками)	до —0,3
8.	Смещение прыжка	до —0,3
	Недостаточная амплитуда прыжка	до —0,2
	Неполный поворот	
10.	Недостаточная непрерывность выполнения прыжка и переворота	—0,1
	Недостаточная амплитуда выпада	до —0,3
	Смещенный переворот	до —0,3
	Недостаточная амплитуда прыжка	до —0,3
	Недостаточная вытяжка в стойке на руках	до —0,3

#### в. Упражнения на коне.

1) Уровень I — начинающие спортсмены (рис. 17, 18).

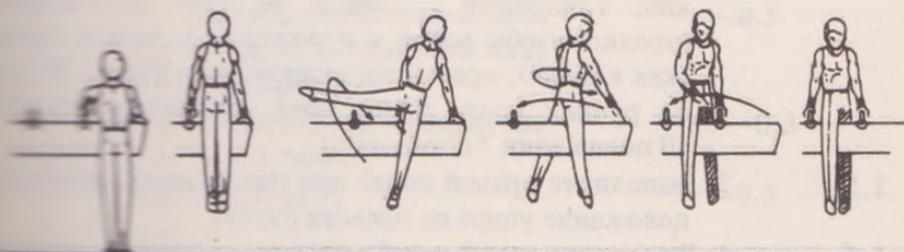


Рис. 17. Упражнения на коне, уровень сложности I, упражнения № 1, 2

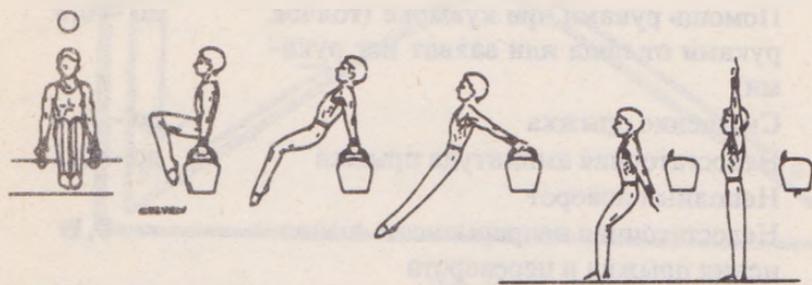
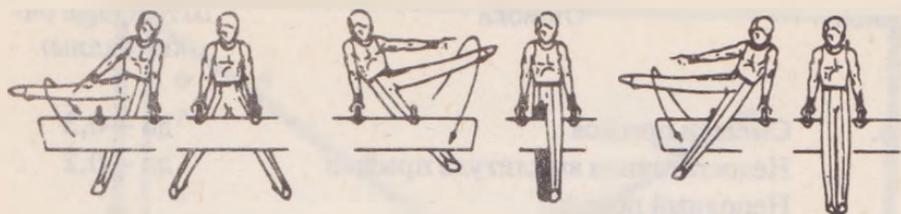


Рис. 18. Упражнения на коне,  
уровень сложности I, упражнения № 3, 4, 5, 6 и 7

а) Оценка  
элемента

Элемент

0,5

1. Из основной стойки выполните хват рукой сверху против часовой стрелки правой ручки коня, правую руку положите на край коня, прыжком перейдите в положение переднего упора на прямых руках.

1,5

2. Сделайте мах левой ногой в сторону — вверх вокруг левой руки, одновременно отталкиваясь правой рукой. Поверните туловище на  $180^\circ$  по часовой стрелке, чтобы войти в положение махового шага (как в седле), правая нога направлена вперед. Руки на ручках коня. (Одна нога направлена назад (В положении "Стойкли").)

1,5

3. Выполните правой ногой мах назад, чтобы выйти в положение упора на прямых руках.

1,5

4. Выполните левой ногой мах вперед, чтобы выйти в положение упора ноги врозь.

1,5

5. Выполните правой ногой мах вперед, чтобы выйти в положение заднего упора на прямых руках.

Оценка  
элемента

Элемент

- 2,0 6. Согните ноги в тазобедренных и коленных суставах и удерживайте положение упора на прямых руках с подтянутыми к груди ногами в течение 2 секунд. Бедро, ноги и ступни не должны касаться снаряда.
- 1,5 7. Выполните соскок непосредственно из вышеописанного положения, вытягивая ноги вперед и вниз. Приземлитесь и примите положение "смирно".
- 
- 10,0 Возможное суммарное количество баллов.

б) Порядок выполнения упражнений может быть обратным.

в) За общие ошибки начисляются штрафные очки, как во всех соревнованиях. Кроме того, могут начисляться особые штрафные

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
2	Дополнительное помещение руки на опору (каждое)	—0,3
	Приседание или остановка во время выполнения поворота (каждая)	—0,5
	Неуверенность при выполнении поворота	до —0,3
2, 4, 5	Дополнительное помещение руки на опору (каждое)	—0,3
	Приседание или остановка во время выполнения маха (каждая)	—0,5
1	Недостаточно подтянутые к груди ноги	до —0,3
	Сед на коне	—0,5

2 Уровень II — промежуточный (рис. 19, 20).

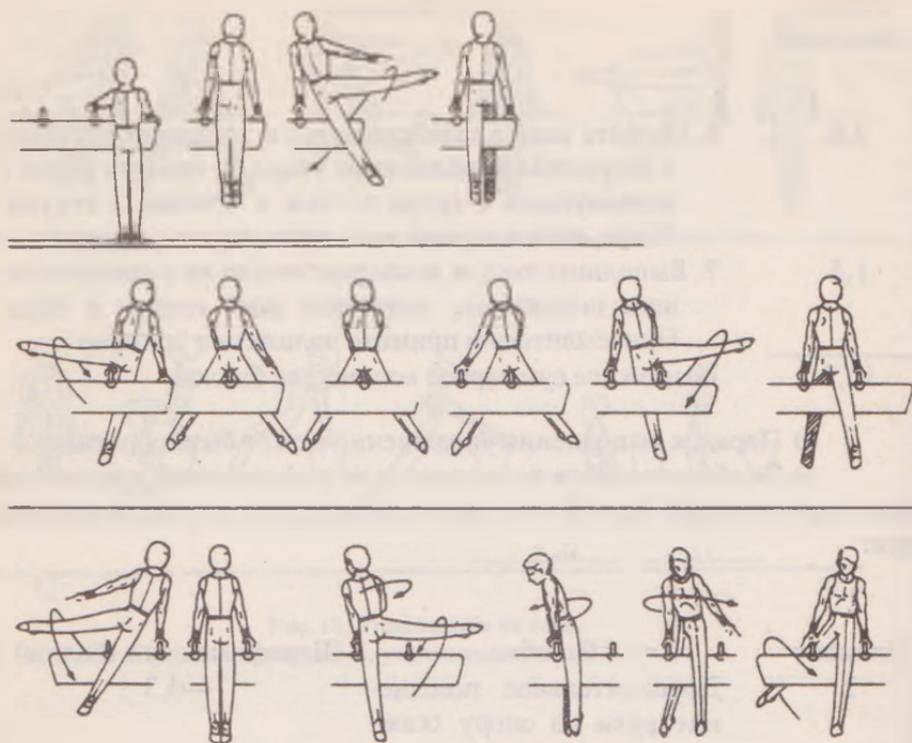


Рис. 19. Упражнения на коне, уровень сложности II, упражнения № 1, 2 и 3

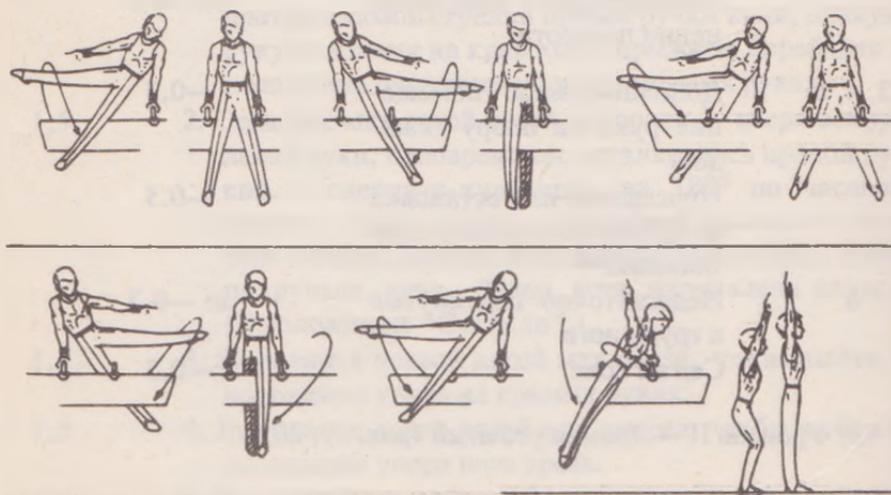


Рис. 20. Упражнения на коне, уровень сложности II, упражнения № 4, 5, 6 и 7

1,0

1. Из основной стойки положите левую руку на ручку снаряда, правую на край коня, прыжком перейдите в упор, затем выполните правой ногой мах вперед в положение махового шага.

2,5

2. Выполните подъем одной ноги вверх. Не отпуская левую руку, махом левой ноги перейдите в упор на правую ручку снаряда в положение махового шага. Перенесите правую руку в положение перед левой рукой на правую ручку снаряда. (Гимнаст теперь находится в упоре в положении махового шага, обе руки на правой ручке снаряда). Перенесите левую руку на левую ручку коня, затем махом перенесите правую ногу назад за снаряд. Левая нога остается по другую сторону снаряда. (Теперь гимнаст находится в положении переднего упора на прямых руках, руки на ручках снаряда.)

3,0

3. Выполните мах одной ногой в задний упор. Перенесите правую ногу над снарядом, в то же время перенесите правую руку в положение хвата на левую ручку снаряда рядом с левой рукой. Продолжайте поворачиваться против часовой стрелки, стараясь перенести левую руку за левое бедро на свободную ручку снаряда. (Гимнаст теперь находится в положении упора ноги врозь, руки на ручках снаряда.) Махом перенесите правую ногу вперед, чтобы выйти в положение заднего упора.

4. Выполните левой ногой один мах назад с последующим...

5. Махом назад правой ногой, чтобы войти в положение переднего упора.

6. Выполните левой ногой мах вперед с последующим...

7. Махом правой ноги, боковым соскоком с поворотом против часовой стрелки на 90°. Гимнаст вращается вокруг левой руки, которая может оставаться на ручке снаряда до вхождения спортсмена в финальную стойку "смирно".

Возможное суммарное количество баллов.

б) За общие ошибки начисляются штрафные очки, как во всех видах соревнований. Кроме того, могут начисляться особые штрафные очки:

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
1.	Недостаточная амплитуда при выполнении маха	до —0,3
2.	Отсутствие угла $90^\circ$ в положении ноги врозь	до —0,3
	Дополнительное помещение руки на опору (каждое)	—0,3
	Приседание или остановка во время перемещений (каждая)	—0,5
	Неуверенность при выполнении махов	до —0,3
3.	Отсутствие угла $90^\circ$ в положении ноги врозь	до —0,3
	Дополнительное помещение руки на опору (каждое)	—0,3
	Приседание или остановка (каждая)	—0,5
4, 5, 6, 7	Дополнительное помещение руки на опору (каждое)	—0,3
	Приседание или остановка (каждая)	—0,5

3) Уровень III — продвинутый (рис. 21—23).

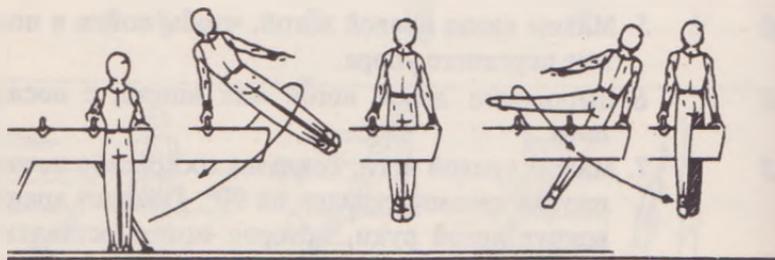


Рис. 21. Упражнения на коне, уровень сложности III, упражнения № 1, 2

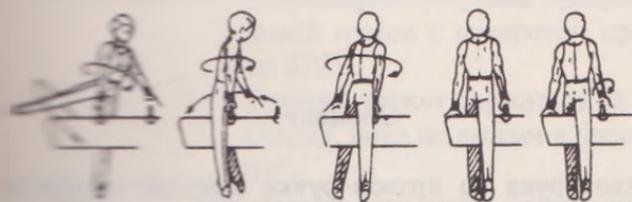
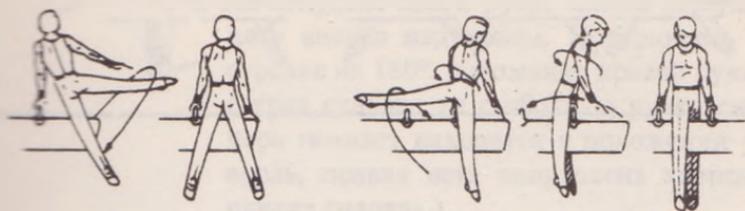


Рис. 22. Упражнения на коне,  
уровень сложности III, упражнения № 3, 4, 5, 6 и 7

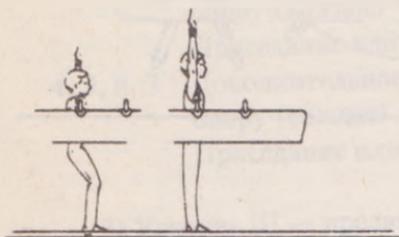
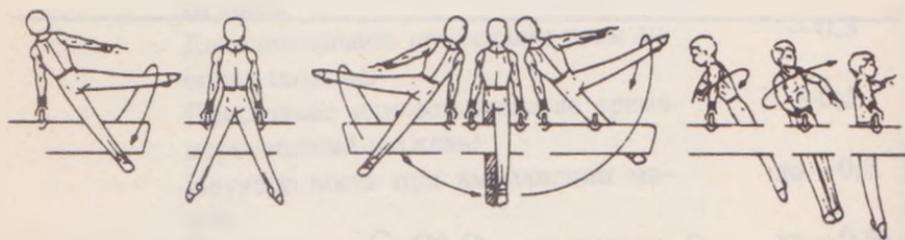
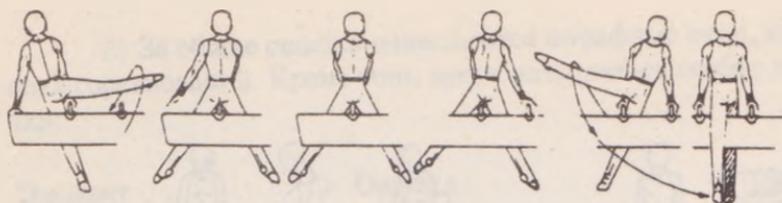


Рис. 23. Упражнения на коне, уровень сложности III, упражнения № 8, 9

а) Оценка  
элемента

Элемент

1,5

1. Левая рука на правой ручке снаряда, правая на краю снаряда, прыжком выполните пол-оборота (против часовой стрелки) с выходом в положение заднего упора.

0,5

2. Выполните один мах левой ногой назад с последующим...

0,5

3. Махом назад правой ногой с выходом в положение переднего упора.

- 1,5 4. Не отпуская левой руки, махом перенесите левую ногу вперед над конем. Повернитесь по часовой стрелке на  $180^\circ$ , положение правой руки меняется с края снаряда на свободную ручку снаряда. (Теперь гимнаст находится в положении упора, ноги врозь, правая нога направлена вперед, руки на ручках снаряда.)
- 0,5 5. Махом перенесите левую ногу вперед, выйдя в положение заднего упора.
- 1,0 6. Мах назад правой ногой с последующим махом назад левой с переходом в упор спереди.
- 1,5 7. Махом перенесите правую ногу вперед через снаряд, не отпуская правой руки. Поворот на  $180^\circ$  против часовой стрелки, левая рука меняет положение с ручки снаряда на край. (Теперь гимнаст находится в положении ноги врозь на краю снаряда, левая нога направлена вперед.)
- 1,5 8. Махом перенесите правую ногу вперед, не отпуская правой руки. Левую руку поставьте на ручку снаряда рядом с правой рукой. (Теперь гимнаст находится в положении упора ноги врозь, обе руки на левой ручке снаряда). Выполните простое перемещение вправо, чтобы выйти в положение переднего упора, руки на ручках снаряда.
- 1,5 9. Махом перенесите левую ногу вперед, затем правую ногу вперед, отпуская правую руку и выполняя боковой соскок с поворотом против часовой стрелки на  $270^\circ$ .  
Гимнаст может держаться за ручку снаряда или за снаряд, пока не выйдет в финальную стойку "смирно".

Возможное суммарное количество баллов.

Время во время поворота гимнасту необходимо сменить положение. разрешается эта смена либо до, либо во время, либо после выполнения элемента.

За общие ошибки начисляются штрафные очки как во всех элементах. Кроме того, могут начисляться особые штрафные очки.

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
1	Дополнительные шаги или прыжки перед наскоком на снаряд	-0,3
	Избыточный пик	до -0,3
	Дополнительное или неровное положение рук	-0,3
	Остановка или присед в положении заднего упора	-0,5
2, 3, 5, 6	Отсутствие угла $90^\circ$ в положении ноги врозь	до -0,3
	Недостаточная амплитуда в махах	до -0,3
4,7	Дополнительное помещение руки на опору (каждое)	до -0,3
	Присед или остановка во время выполнения поворота (каждый)	-0,5
	Неуверенность при выполнении поворота	до -0,3
	9	Недостаточное выпрямление туловища перед приземлением
	Не выполнено положение ноги вместе перед приземлением	до -0,3
	Соскок без поворота на $270^\circ$	-0,5

#### г. Упражнения на кольцах.

1) Уровень I — начинающие спортсмены (рис. 24, 25).

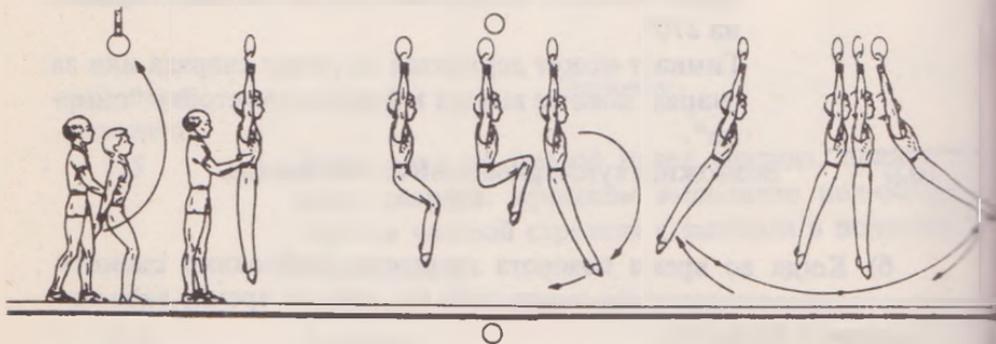


Рис. 24. Упражнения на кольцах, уровень сложности I, упражнения № 1, 2 и 3

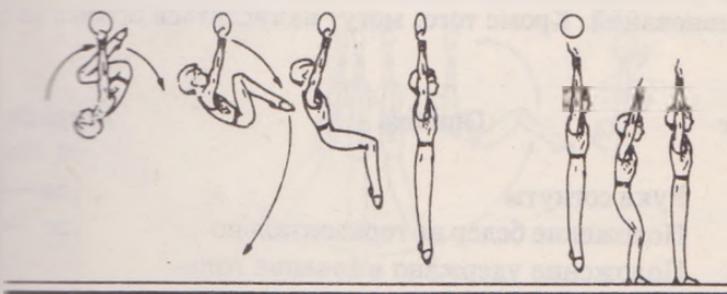
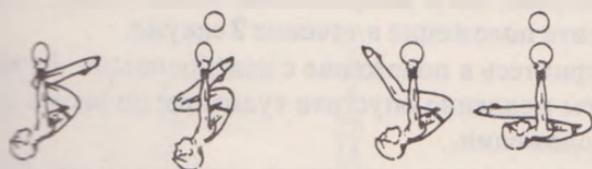
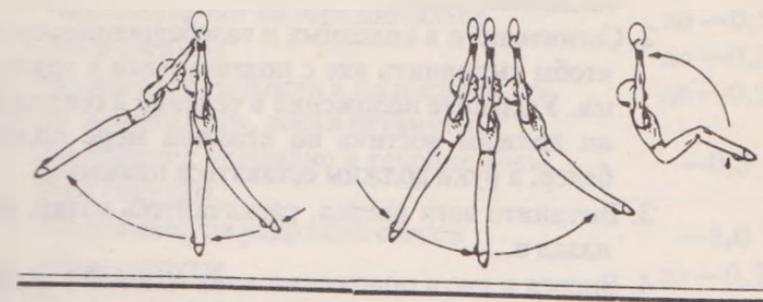


Рис. 25. Упражнения на кольцах,  
уровень сложности I, упражнения № 4, 5, 6 и 7

а) Оценка  
элемента

Элемент

- |     |  |
|-----|--|
| 1,0 | 1. Прыжком войдите в вис на прямых руках. Предлагается помощь, так как гимнаст не должен качаться на данном этапе.   |
| 2,0 | 2. Согните ноги в коленных и тазобедренных суставах, чтобы выполнить вис с подтянутыми к груди ногами. Удержите положение в течение 2 секунд. Колени должны достичь по крайней мере положения бедер, а руки должны оставаться прямыми. |
| 1,5 | 3. Вытяните ноги вперед, раскачайтесь назад, вперед, назад и...  |
| 2,0 | 4. Вперед в вис в положении вниз головой с подобранными ногами. Удержите положение в течение 2 секунд.   |
| 1,0 | 5. Выпрямите ноги и удержите вис в положении вниз головой, ноги выпрямлены, носки оттянуты. Удержите положение в течение 2 секунд.   |
| 1,5 | 6. Вернитесь в положение с подобранными ногами, затем медленно опустите туловище до виса в прямом положении.   |
| 1,0 | 7. В заключение выполните соскок на мат. Примите финальную стойку <<смирно>>.  |

10,0

Возможное суммарное количество баллов.

б) Тренерам необходимо занять такое место, чтобы они могли оказать помощь своим гимнастам, когда они выполняют неподвижную часть программы упражнений на кольцах.

в) За общие ошибки начисляются штрафные очки, как во всех видах соревнований. Кроме того, могут начисляться особые штрафные очки:

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
1.	Руки согнуты	до —0,3
2.	Положение бедер не горизонтально	до —0,3
	Положение удержано в течение только 1 секунды	—0,5
	Положение не удержано совсем	—1,0
3.	Недостаточная амплитуда в махе	до —0,3
4.	Положение удержано в течение только 1 секунды	—0,5

	Положение не удержано совсем	—1,0
	Недостаточно подобраны бедра	до —0,3
5.	Положение ног не горизонтально	до —0,5
	Ноги согнуты	до —0,3
	Недостаток гибкости в положении ноги выпрямлены, носки оттянуты	до —0,3
	Положение удержано в течение только 1 секунды	—0,5
	Положение не удержано совсем	—1,0
6.	Руки согнуты	до —0,3

2) Уровень II — промежуточный (рис. 26, 27).

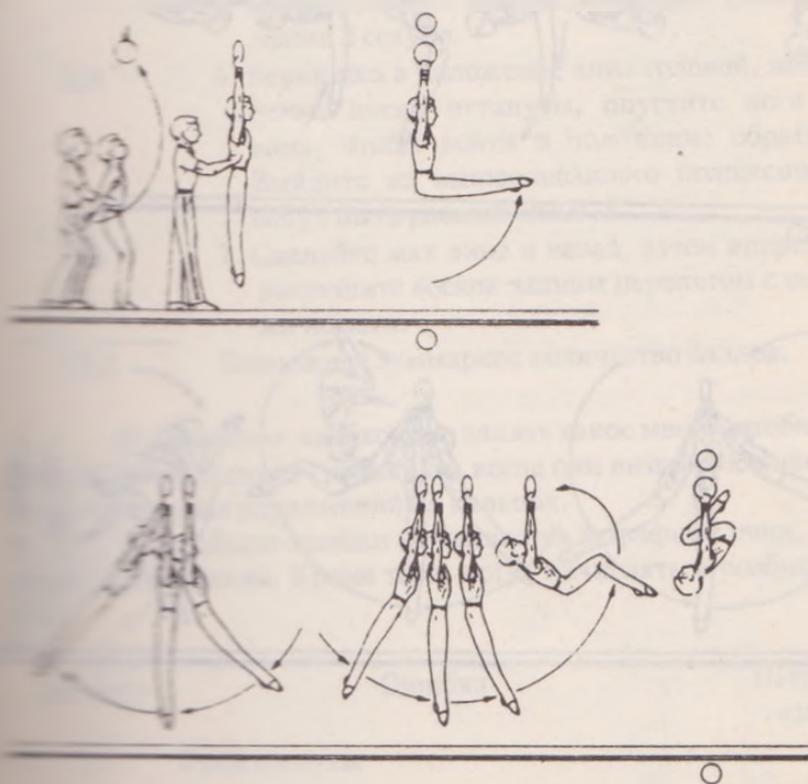


Рис. 26. Упражнения на кольцах, уровень сложности II, упражнения № 1, 2 и 3

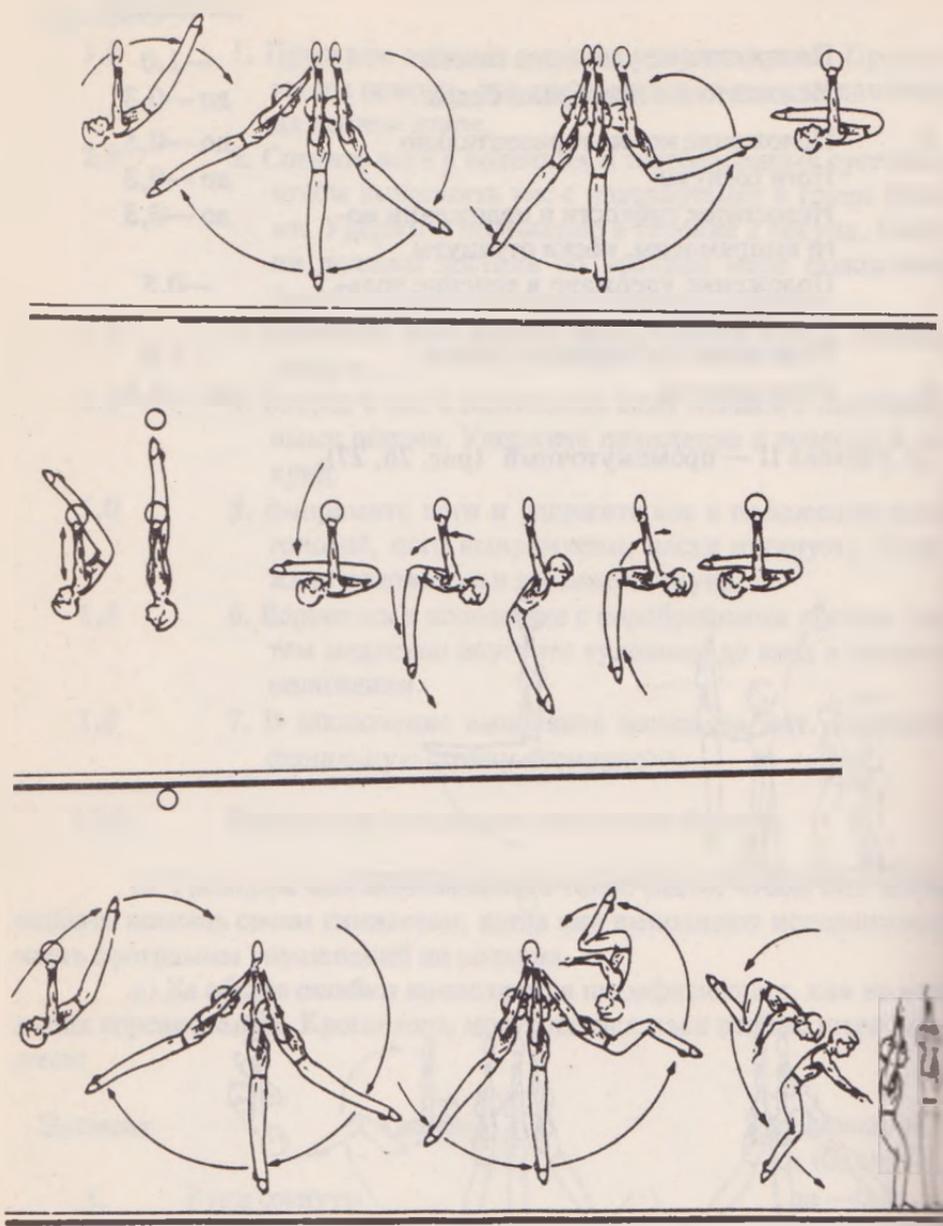


Рис. 27. Упражнения на кольцах,  
уровень сложности II, упражнения № 4, 5, 6 и 7

2) Оценка  
элемента

Элемент

- |      |  |
|------|--|
| 0,5  | 1. Прыжком войдите в вис на прямых руках. На данном этапе предлагается помощь, так как спортсмен не должен раскачиваться.  |
| 1,5  | 2. Поднимите ноги до угла $90^\circ$ и удержитесь в висячем положении в течение 2 секунд. Руки остаются выпрямленными.   |
| 1,5  | 3. Сделайте мах вниз — назад, затем вперед — вверх, чтобы войти в вис в положении вниз головой с подобранными ногами. Удержите положение в течение 2 секунд.   |
| 1,5  | 4. Сделайте мах вниз и назад из положения вниз головой с подобранными ногами, затем мах вперед и вверх до положения вниз головой, ноги выпрямлены, носки оттянуты. Удержите положение на мгновение и затем...        |
| 1,0  | 5. Вытяните ноги в бедрах и войдите в вис вниз головой, туловище прямое. Удержите положение в течение 2 секунд.  |
| 2,0  | 6. Вернитесь в положение вниз головой, ноги выпрямлены, носки оттянуты, опустите ноги назад — вниз, чтобы войти в положение обратного виса. Выйдите из вышеописанного положения (колени могут быть расслаблены) и... |
| 2,0  | 7. Сделайте мах вниз и назад, затем вперед и вверх и выполните соскок задним перелетом с подобранными ногами.  |
| 10,0 | Возможное суммарное количество баллов.   |

б) Тренерам необходимо занять такое место, чтобы они могли оказать помощь своим гимнастам, когда они выполняют неподвижную программу упражнений на кольцах.

в) За общие ошибки начисляются штрафные очки, как во всех соревнованиях. Кроме того, могут начисляться особые штрафные очки.

Ошибка

Штрафные очки (баллы)

1. Руки согнуты

до —0,3

2. Руки согнуты

до —0,3

Ноги не находятся в горизонтальном положении под углом  $90^\circ$

до —0,3

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
	Положение удержано в течение только 1 секунды	-0,5
3.	Положение не удержано совсем	-0,1
	Недостаточная амплитуда в махе	до -0,3
	Положение удержано в течение только 1 секунды	-0,5
4.	Положение не удержано совсем	-1,0
	Негоризонтальное положение вытянутых ног	до -0,5
	Ноги согнуты	до -0,3
	Недостаточная гибкость в положении ноги вытянуты, носки оттянуты	до -0,3
	Нет кратковременного удержания положения	-0,3
	Положение удержано дольше, чем 1 секунда	-0,2
	Остроконечное туловище в перевернутом висе	до -0,3
5.	Положение удержано в течение 1 секунды	-0,5
	Положение не удержано совсем	-1,0
6.	Туловище не выпрямлено в висе	до -0,3
7.	Недостаточная амплитуда в перелете	до -0,5
	Туловище недостаточно выпрямлено перед приземлением	до -0,3

3) Уровень III — продвинутый (рис. 28—30).

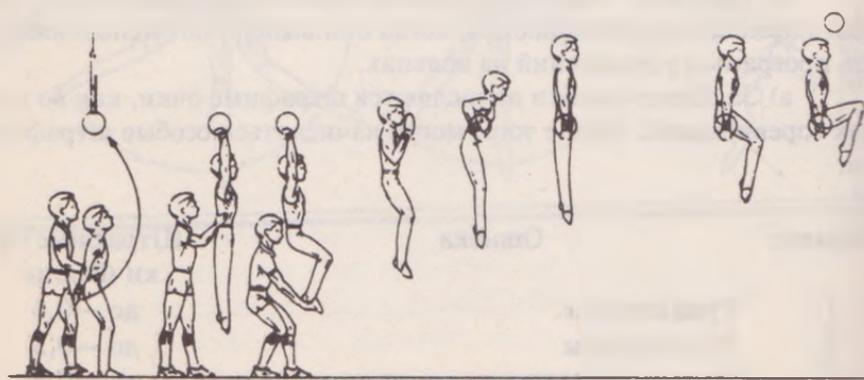


Рис. 28. Упражнения на кольцах, уровень сложности III, упражнения № 1 и 2

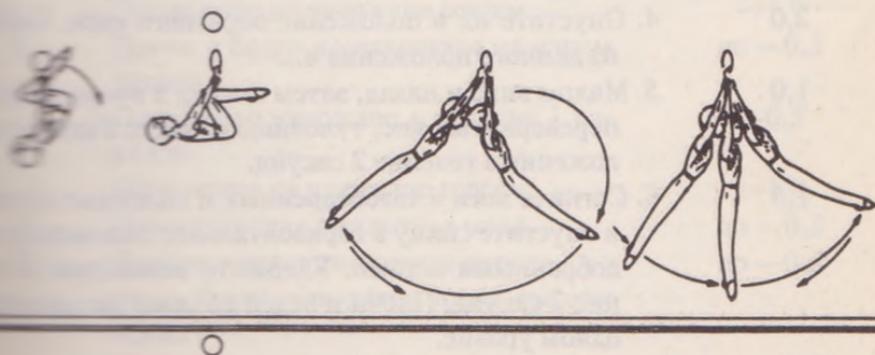
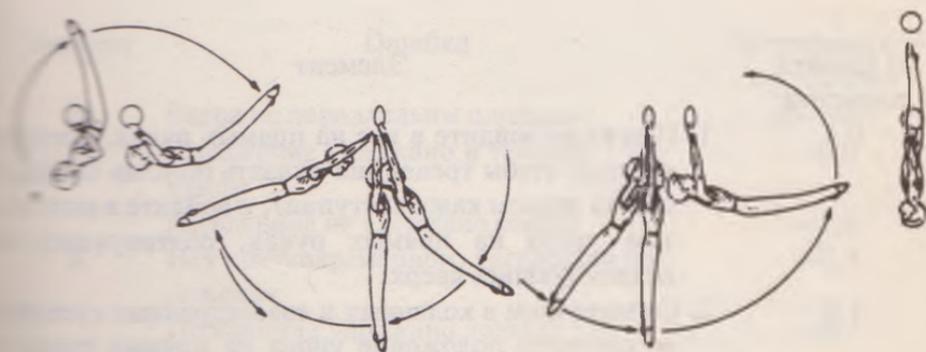
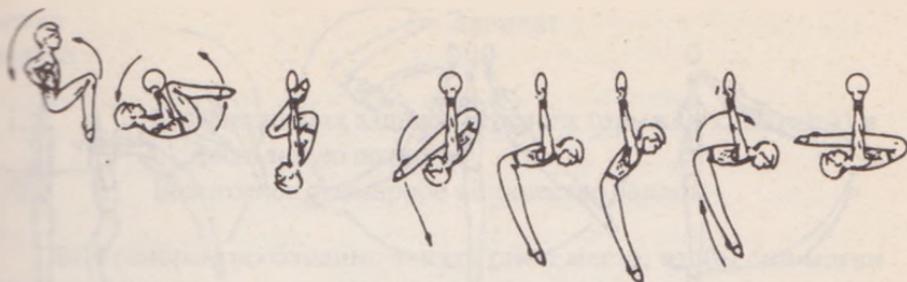


Рис. 29. Упражнения на кольцах,  
уровень сложности III, упражнения № 3, 4, 5, 6 и 7

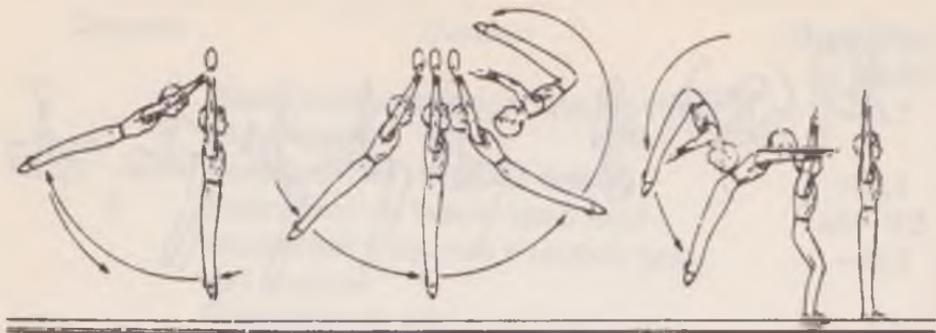


Рис. 30. Упражнения на кольцах,  
уровень сложности III, упражнение № 8

а) Оценка  
элемента

Элемент

0,5

1. Прыжком войдите в вис на прямых руках. Согните колени, чтобы тренер мог оказать помощь (поддерживая подъем каждой ступни), и войдите в положение упора на прямых руках, подтянувшись и оттолкнувшись вверх.

1,0

2. Согните ноги в коленных и тазобедренных суставах и удержите положение упора на прямых руках подобранными под себя ногами. Удержите положение в течение 2 секунд.

1,5

3. Согните руки в локтях и медленно выполните поворот назад в перевернутое положение с подобранными под себя ногами. Задержитесь на мгновение, выпрямите ноги и...

2,0

4. Опустите их в положение обратного виса. Выйдите из данного положения и...

1,0

5. Махом вниз и назад, затем вперед и вверх войдите в перевернутый вис, туловище прямое. Удержите положение в течение 2 секунд.

1,5

6. Согните ноги в тазобедренных и коленных суставах и опустите спину в горизонтальное положение с подобранными ногами. Удержите положение в течение 2 секунд. Плечи и бедра должны находиться на одном уровне.

1,0

7. Выпрямите ноги в коленях и бедрах, сделайте шаг вниз и назад, затем вперед и назад, вперед до...

1.5 8. Выполнения заднего перелета (прыжка кувырком) в финальную позицию

10.0 Возможное суммарное количество баллов.

б) Тренерам необходимо занять такое место, чтобы они могли оказать помощь своим гимнастам, когда они выполняют упражнения на кольцах.

в) За общие ошибки начисляются штрафные очки, как во всех видах соревнований. Кроме того, могут начисляться особые штрафные очки:

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
2.	Бедра не параллельны площадке	до —0,3
	Положение удержано в течение 1 секунды	—0,5
	Положение не удержано совсем	—1,0
3.	Нет кратковременного удержания положения	—0,3
	Положение удержано дольше 1 секунды	—0,2
4.	Туловище не выпрямлено в висе	до —0,3
5.	Остроконечное туловище в перевернутом висе	до —0,3
	Положение удержано в течение 1 секунды	—0,5
	Положение не удержано совсем	—1,0
6.	Плечи и бедра не находятся на одном уровне	до —0,5
	Положение удержано в течение 1 секунды	—0,5
	Положение не удержано совсем	—1,0
7.	Недостаточная амплитуда маха	до —0,3
8.	Недостаточная амплитуда перелета — бедра находятся ниже высоты колец	до —0,5
	Недостаточное выпрямление туловища перед приземлением	до —0,3
	Перелет с подобранными ногами	—1,0

д. Опорные прыжки

1) Изменения для незрячих атлетов.

а) Уровень I — гимнаст имеет возможность выполнить прыжок без разбега, с подхода в один шаг или с подхода в несколько шагов.

б) Уровни II и III — гимнаст имеет возможность выполнять прыжок либо с разбега, либо с подхода в один шаг, в несколько шагов либо с подхода в два или три прыжка с места (начиная со стойки на гимнастическом мостике, руки на коне).

в) Неуверенные спортсмены всячески поддерживаются.

г) Словесная ориентация или такие звуковые сигналы, как хлопки, могут подаваться тренером в любой части опорного прыжка без наложения штрафных очков.

д) Тренеры должны доводить до сведения руководителя соревнований и судей степень ухудшения зрения своих атлетов как перед началом состязаний, так и перед каждым выступлением спортсмена.

2) Уровень I — начинающие спортсмены.

а) Обязательны два прыжка. Выполняются по порядку.

б) Прыжок № 1. Прыжок с подобранными ногами с гимнастического мостика (рис. 31).

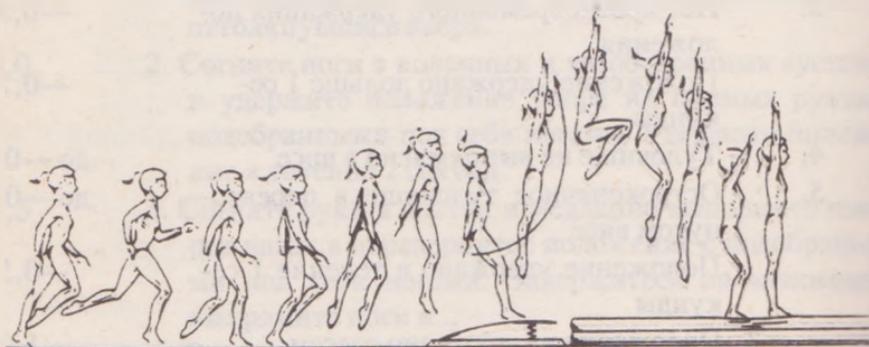


Рис. 31. Опорные прыжки, уровень сложности I, прыжок № 1

Встаньте в стойку “смирно” на расстоянии не более 10 м от гимнастического мостика.

Сделайте разбег по дорожке.

Прыжком с дорожки перенесите туловище на гимнастический мостик на обе ступни, колени слегка согнуты.

Отскочите от гимнастического мостика, потянувшись руками вверх.

Колени подтяните к груди, войдя на мгновение в полуприсяд с подобранными под себя ногами.

Раскройте, приземлитесь на мат четко, без лишних шагов, слегка согнув ноги.

Выпрямите туловище и поднимите руки вверх над головой.

в) Прыжок № 2. Прыжок с широко разведенными ногами с гимнастического мостика (рис. 32).

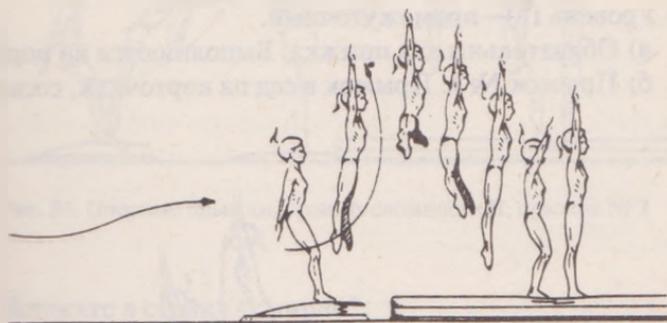


Рис. 32. Опорные прыжки, уровень сложности I, прыжок № 2

Встаньте в стойку “смирно” на расстоянии не более 10 м от гимнастического мостика.

Сделайте разбег по дорожке.

Прыжком перенесите туловище с дорожки на гимнастический мостик, приземлитесь на обе ступни, колени слегка согните.

Отскочите от гимнастического мостика, потянувшись руками назад.

Сохраняя бедра прямыми, широко разведите ноги.

Сомкните ноги и приземлитесь на мат четко, без лишних шагов, слегка согнув ноги в коленях.

Выпрямите туловище и поднимите руки вверх над головой.

Оценка: прыжок № 1 — 5 баллов; прыжок № 2 — 5 баллов; сумма — 10 баллов.

Элемент	Типичная ошибка	Штрафные очки
Разбег и прыжок, перенос туловища		—0,5
Высота в воздухе	Менее 50 см	—0,5
	Менее 31 см	—1,0
Положение туловища в воздухе (подобраны или не подобраны ноги)	Недостаточно подобраны или разведены ноги	до —0,1
Длина полета	Менее 92 см	—0,5
	Менее 31 см	—1,0

Оценка	Элемент	Типичная ошибка	Штрафные очки
0,5	Приземление	Лишние шаги (каждый) Падение	—0,1 —0,5
5,0	Возможное суммарное количество баллов (каждый прыжок).		

### 3) Уровень II — промежуточный.

а) Обязательны два прыжка. Выполняются по порядку.

б) Прыжок № 1. Прыжок в сед на корточках, соскок (рис. 33)

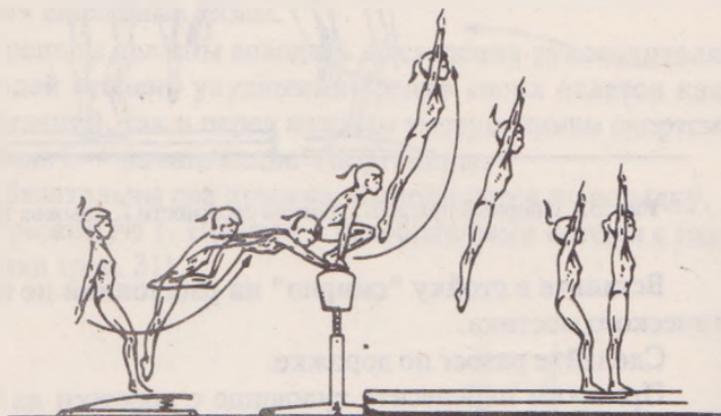


Рис. 33. Опорные прыжки, уровень сложности II, прыжок № 1

Встаньте в стойку “смирно”.

Сделайте разбег по дорожке.

Прыжком перенесите туловище с дорожки на гимнастический мостик на обе ступни, колени слегка согнуты.

Отскочите от гимнастического мостика, потянувшись руками вверх.

Руки положите сверху на снаряд, согнитесь в талии, примите упор, присев на коне, ноги между руками.

Спрыгните с коня, потянувшись руками вверх, выпрямитесь туловище.

Приземлитесь на мат четко, без лишних шагов, сжав ноги.

Выпрямитесь, поднимите руки вверх за голову.

в) Прыжок № 2. Прыжок в стойку с широко расставленными ногами, соскок (рис. 34).

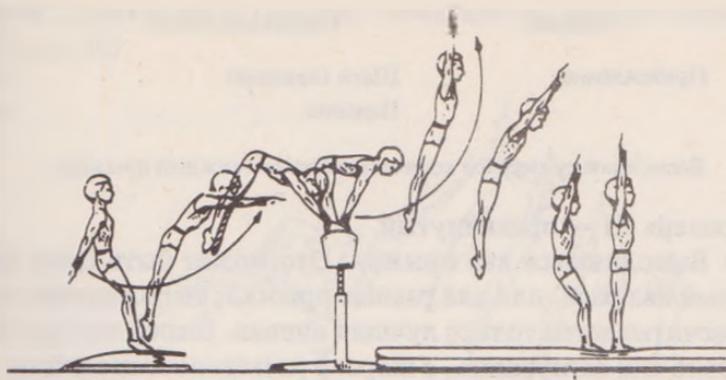


Рис. 34. Опорные прыжки, уровень сложности II, прыжок № 2

Встаньте в стойку “смирно”.

Сделайте разбег по дорожке.

Прыжком перенесите туловище с дорожки на гимнастический мостик на обе ступни, колени слегка согнуты.

Отскочите от гимнастического мостика, потянувшись руками.

Руки положите сверху на снаряд, согнитесь в тазобедренных суставах, широко разведите ноги и встаньте на коня в стойку с разведенными ногами, ступни выходят наружу за руки.

Спрыгните с коня, соединив ступни вместе в полете, выпрямившись и потянувшись руками вверх.

Приземлитесь на мат четко, без лишних шагов, слегка сог-

выпрямитесь, поднимите руки вверх над головой.

Оценка: прыжок № 1 — 5,0 баллов; прыжок № 2 — 5,0 балла. Максимальное суммарное количество баллов — 10.

Элемент	Типичная ошибка	Штрафные очки
Прыжок и первый перелет	Толчок выполнен не двумя ступнями, недостаточный перелет	до —0,5 до —0,5
Возвращение туловища на коня	Недостаточно подобраны или разведены ноги	до —0,5
Второй перелет	Недостаточная высота: 1-й прыжок — 31 см 2-й прыжок — 15 см Недостаточная дальность: 1-й прыжок — 1 м 2-й прыжок — 50 см	до —0,5 до —0,5 до —1,0 до —1,0

Оценка	Элемент	Типичная ошибка	Штрафные очки
0,5	Приземление	Шаги (каждый) Падение	-0,1 -0,5
5,0	Возможное суммарное количество баллов (каждый прыжок).		

#### 4) Уровень III — продвинутый.

а) Выполняются два прыжка. Это может быть один прыжок, выполненный два раза, или два разных прыжка, выполненные по одному разу. Засчитывается только лучшая оценка. Выполняются прыжки в группировке или согнувшись, с широко разведенными ногами.

б) Прыжок № 1. Прыжок в группировке (рис. 35).

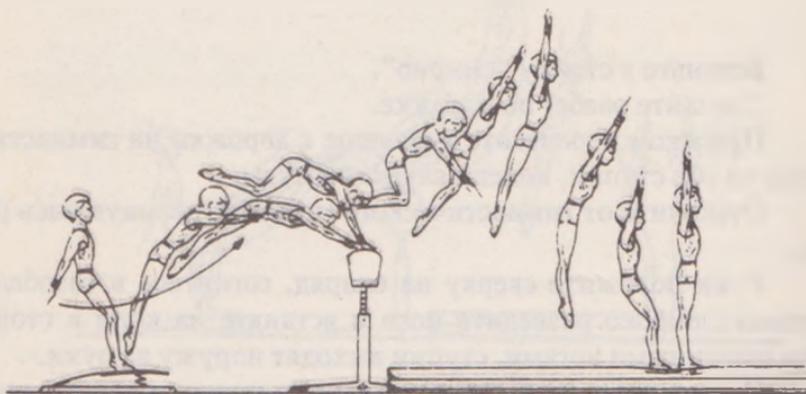


Рис. 35. Опорные прыжки, уровень сложности III, прыжок № 1

Встаньте в стойку "смирно".

Сделайте разбег по дорожке.

Прыжком перенесите туловище с дорожки на гимнастический мостик, на обе ступни, колени слегка согнуты.

Сразу же отскочите от гимнастического мостика, потянувшись руками вверх.

Руки положите сверху на снаряд, туловище тем временем начинает группироваться.

Потянитесь головой и грудной клеткой вверх, оттолкнитесь руками, поднимите их вверх, колени пронесите над конем без касания.

Потянитесь руками вверх и выпрямите туловище во время перелете.

Приземлитесь на мат четко, без лишних шагов, слегка согнув ноги.

Выпрямитесь, поднимите руки вверх над головой.

в) Прыжок № 2. Прыжок согнувшись с широко разведенными ногами (рис. 36).

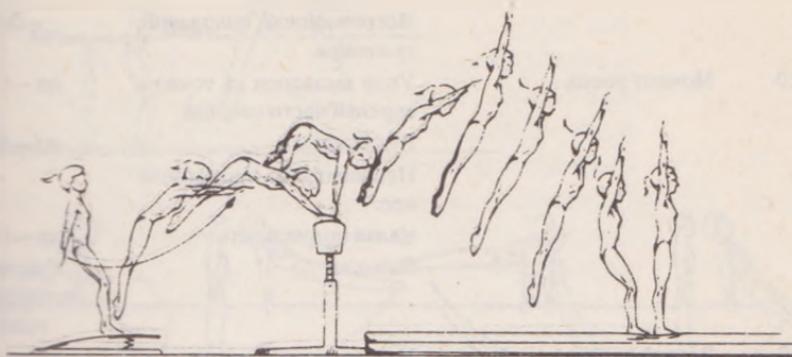


Рис. 36. Опорные прыжки, уровень сложности III, прыжок № 2

Встаньте в стойку "смирно".

Сделайте разбег по дорожке.

Прыжком перенесите туловище с дорожки на гимнастический мостик на обе ступни, колени слегка согнуты.

Сразу же отскочите от гимнастического мостика, потянувшись руками вверх.

Руки положите на коня, ноги в это время начинают разводиться в стороны.

Потянувшись вверх головой и грудной клеткой, оттолкнитесь руками, поднимите их вверх, ноги пронесите над конем в широко разведенном положении.

Потянитесь руками вверх, ноги соедините, выпрямите туловище во втором перелете.

Приземлитесь на мат четко, без лишних шагов, слегка согнувшись.

Выпрямитесь, поднимите руки вверх над головой.

Оценка: каждый прыжок оценивается в 10,0 баллов. Засчитывается лучший результат.

Элемент	Типичная ошибка	Штрафные очки
Первый перелет	Недостаточная высота	до -0,3
	Недостаточный перелет	до -0,5
	Разведение ног (в группировке) или разведение выполнено рано	-0,2

Оценка	Элемент	Типичная ошибка	Штрафные очки
		Искривленное положение туловища	—0,2
2,0	Момент упора	Упор выполнен не точно в верхней части снаряда	до —0,3
		Руки согнуты	до —0,3
		Неправильное положение ног:	
		малая погрешность	до —0,3
		большая	прыжок недействителен
4,0	Второй перелет	Недостаточная высота	до —1,0
		Недостаточно прямое туловище	до —0,3
		Недостаточное расстояние	до —1,0
0,5	Общее впечатление	Направление	до —0,3
		Динамика	до —0,2
0,5	Приземление	Наличие шагов (каждый)	—0,1
		Избыточное сгибание ног или пик (свыше 890°)	—0,3
		Падение	—0,5
10,0	Возможное суммарное количество баллов (каждый прыжок).		

#### е. Параллельные брусья.

##### 1) Изменения для незрячих атлетов.

а) Все уровни. Тренер может подвести гимнаста с ослабленным зрением к снаряду без начисления штрафных очков.

б) Уровень I. Дополнительные маты могут быть положены под брусья без начисления штрафных очков, если они не будут мешать правильному положению тела.

в) Тренеры должны доводить до сведения руководителя соревнований и судей степень ухудшения зрения своих атлетов как перед началом состязаний, так и перед каждым выступлением спортсмена.

##### 2) Уровень I — начинающие спортсмены (рис. 37, 38).

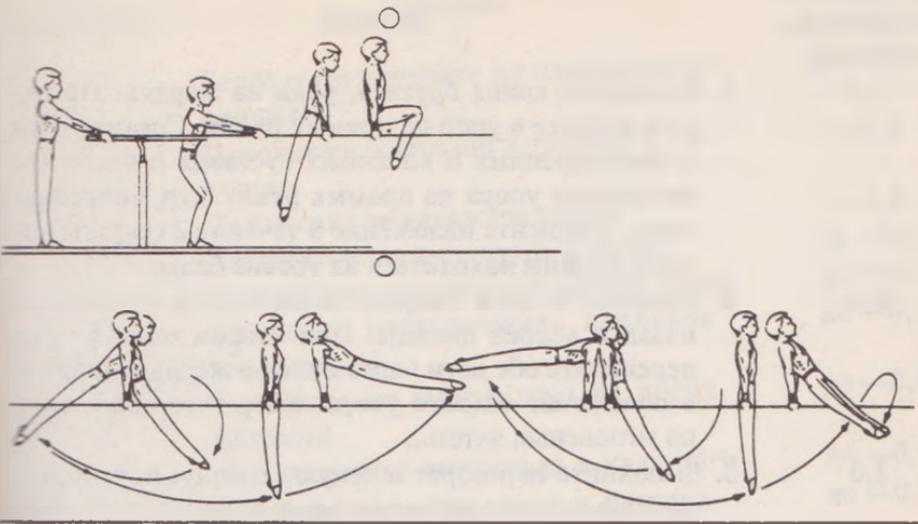


Рис. 37. Упражнения на брусьях,  
уровень сложности I, упражнения № 1, 2

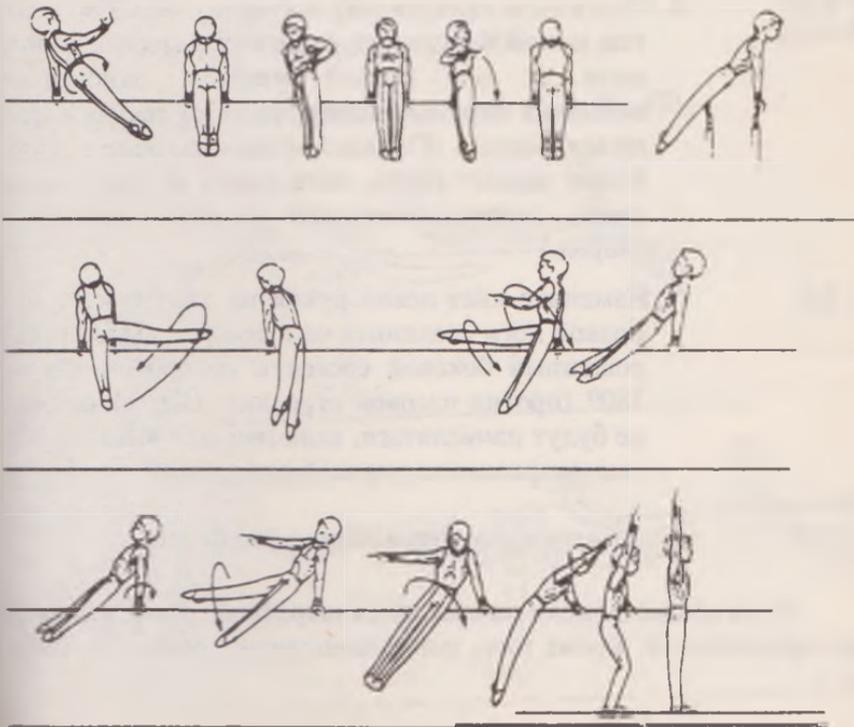


Рис. 38. Упражнения на брусьях,  
уровень сложности I, упражнения № 3, 4, 5

а) Оценка  
элемента

Элемент

- |     |  |
|-----|--|
| 2,0 | 1. Встаньте в конце брусьев, руки на жердях. Прыжком войдите в упор на прямых руках. Согните ноги в тазобедренных и коленных суставах и удержите положение упора на прямых руках, сгруппировавшись. Удержите положение в течение 2 секунд. Колени должны находиться на уровне бедер.   |
| 2,0 | 2. Выпрямите ноги вперед, затем махом перенесите назад и вперед дважды. При втором махе вперед перекиньте обе ноги через правую жердь и войдите в положение заднего упора. Удержите положение на мгновение, затем...   |
| 2,0 | 3. Выполните переворот в левую сторону: перенесите правую руку на левую жердь и войдите в положение толчка об обе жерди на прямых руках. Выполните боковой поворот вправо (по часовой стрелке) в положение упора на прямых руках и вернитесь в положение толчка об обе жерди.  |
| 2,0 | 4. Поднимите правую ногу в сторону через жердь, затем махом перенесите ее между жердями и поднимите ее над правой жердью, одновременно выполнив перехват левой рукой на левую жердь за левым бедром. (Гимнаст теперь находится в положении заднего упора, ноги врозь, лицом в направлении, противоположном стороне наскока на снаряд.) |
| 2,0 | 5. Измените хват левой рукой на хват снизу; махом правой ноги соедините ее с левой и выполните ускоренный боковой соскок с поворотом влево на $180^\circ$ (против часовой стрелки). Штрафные баллы не будут начисляться, если гимнаст выберет обратные направления для всей программы.   |

---

10,0

Возможное суммарное количество баллов.

б) За общие ошибки начисляются штрафные очки, как во видах соревнований. Кроме того, могут начисляться особые штрафные очки:

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
1.	Бедра в группировке не параллельны площадке	до —0,3
	Положение удержано в течение 1 секунды	—0,5
	Положение не удержано совсем	—1,0
2.	Недостаточная амплитуда в махах	до —0,3
	Ноги не сведены вместе в заднем упоре	до —0,3
3.	Нарушена непрерывность движения при повороте	до —0,5
	Туловище не выпрямлено во время поворота	до —0,3
4.	Недостаточная амплитуда в махе ноги	до —0,3
	Пауза между махом ноги и перехватом	до —0,3
	Недостаточное выпрямление в упоре ноги врозь	до —0,3
5.	Недостаточная амплитуда в соскоке	до —0,5
	Смещение туловища	до —0,3
	Неполный поворот на $180^{\circ}$	до —0,3

➤ Уровень II — промежуточный (рис. 39, 40).

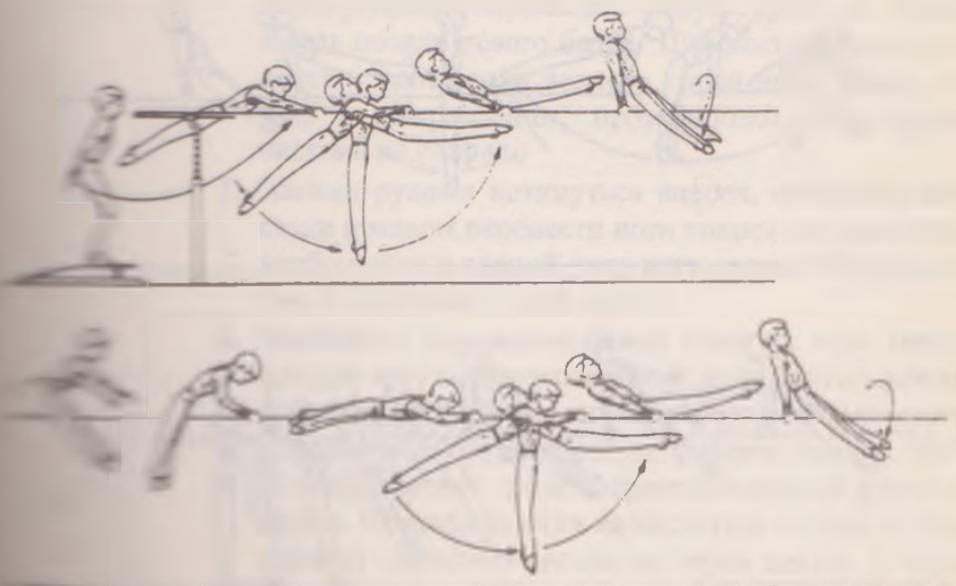


Рис. 39. Упражнения на брусках, уровень сложности II, упражнения № 1, 2

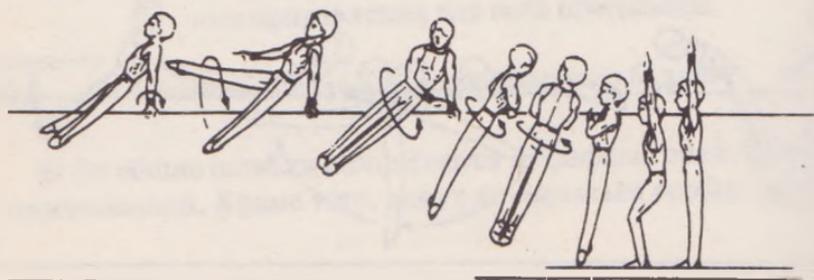
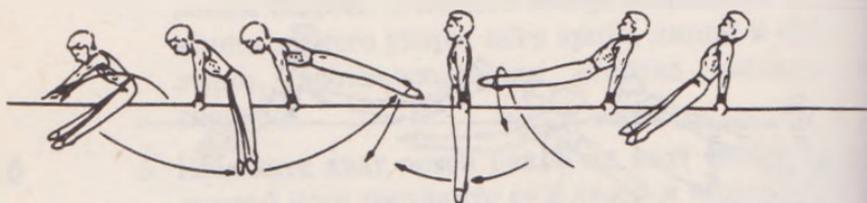
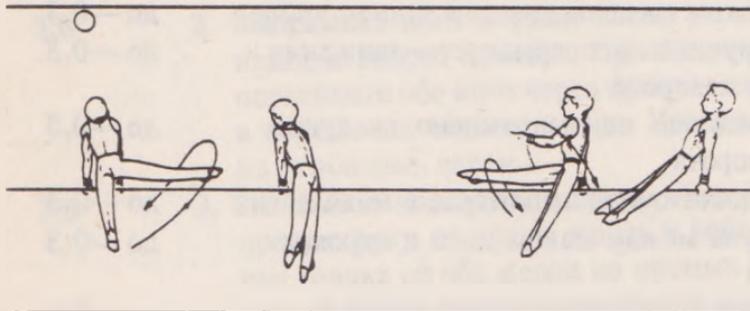
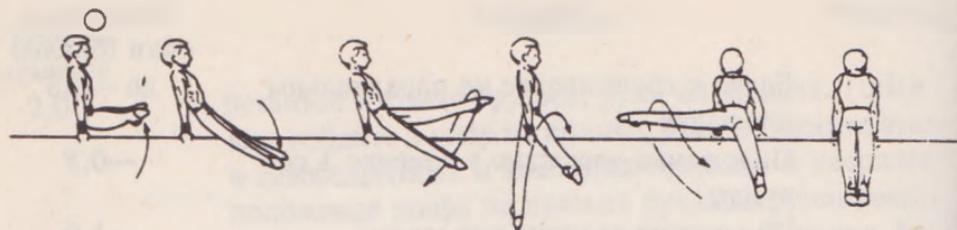


Рис. 40. Упражнения на брусьях,  
уровень сложности II, упражнения № 3, 4, 5, 6

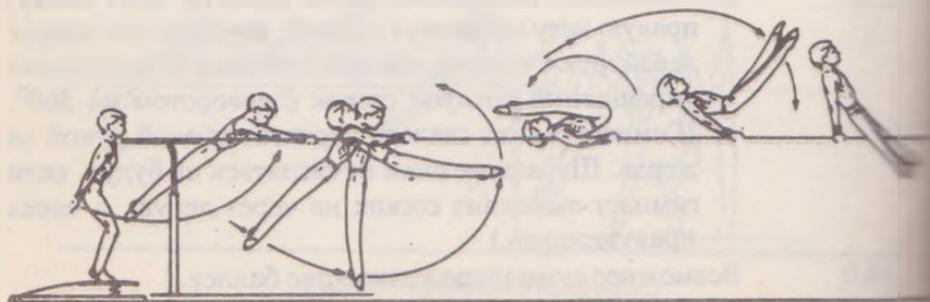
- 1,5 1. Из положения стоя у края брусьев или с разбега прыжком выйти в верхний упор на руки, махом вперед выполните передний подъем в задний упор, ноги врозь (упрощенный передний подъем махом).
- 2,0 2. Обеими руками потянуться вперед и войти в положение верхнего упора на руки, лежа, ноги врозь. Соединить ноги, махом вперед выполнить второй передний подъем в задний упор ноги врозь.
- 2,0 3. Руки остаются позади бедер, приподнимите ноги с жердей брусьев и удержите ими угол  $90^{\circ}$ , в упоре ноги врозь в течение 2 секунд. Вернитесь к заднему упору, ноги врозь.
- 1,5 4. Выполните поворот на  $180^{\circ}$  на брусках следующим образом: подняв левую ногу с левой жерди, махом перенесите ее вниз между жердями и над правой жердью, чтобы соединить с правой ногой, при этом одновременно перенесите правую руку на левую жердь. (Гимнаст теперь находится в положении лежа в переднем упоре на прямых руках на обе жерди, т. е. в положении толчка.) Поднимите правую ногу в сторону над жердью, махом перенесите ее между жердями и поднимите над правой жердью, одновременно перемещая левую руку на левую жердь позади левого бедра. (Гимнаст теперь находится в положении заднего упора ноги врозь, лицом в направлении, противоположном стороне наскока на снаряд.)
- 1,0 5. Обеими руками потянуться вперед, сомкнуть ноги сзади и махом перенести ноги вперед над жердями, чтобы войти в задний упор ноги врозь. (Перемещение в положении ноги врозь.)
- 2,0 6. Поменяйте положение левой руки на хват снизу, правую ногу соедините с левой, повернитесь вокруг левой руки против часовой стрелки и выполните упрощенный боковой соскок с поворотом на  $360^{\circ}$ . (Гимнаст может сделать перехват правой рукой за жердь. Штрафные очки начисляются не будут, если гимнаст выполнит соскок не через левую, а через правую жердь.)

Возможное суммарное количество баллов.

б) За общие ошибки начисляются штрафные очки, как во всех видах соревнований. Кроме того, могут начисляться особые штрафные очки:

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
1,2	Недостаточная амплитуда в махе	до -0,3
	Плохой ритм при выходе в упор	до -0,3
	Заостренное туловище при упоре ноги врозь	до -0,3
	Избыточный упор ног на жерди	до -0,5
	Избыточная задержка в упоре	-0,3
3	Ноги не горизонтальны	до -0,5
	Положение удержано в течение 1 секунды	-1,0
	Положение не удержано совсем	-1,6
4	Недостаточная амплитуда в махах ноги (каждый)	до -0,3
	Недостаток непрерывности между махами ноги и перехватом	до -0,3
5	Недостаточная амплитуда в махе	до -0,3
	Заостренное туловище в упоре ноги врозь	до -0,3
	Избыточная задержка в упоре, ноги врозь	-0,3
6	Недостаточная амплитуда	до -0,5
	Смещение туловища	до -0,5
	Неполный поворот	-0,3

4) Уровень III — продвинутый (рис. 41, 42).



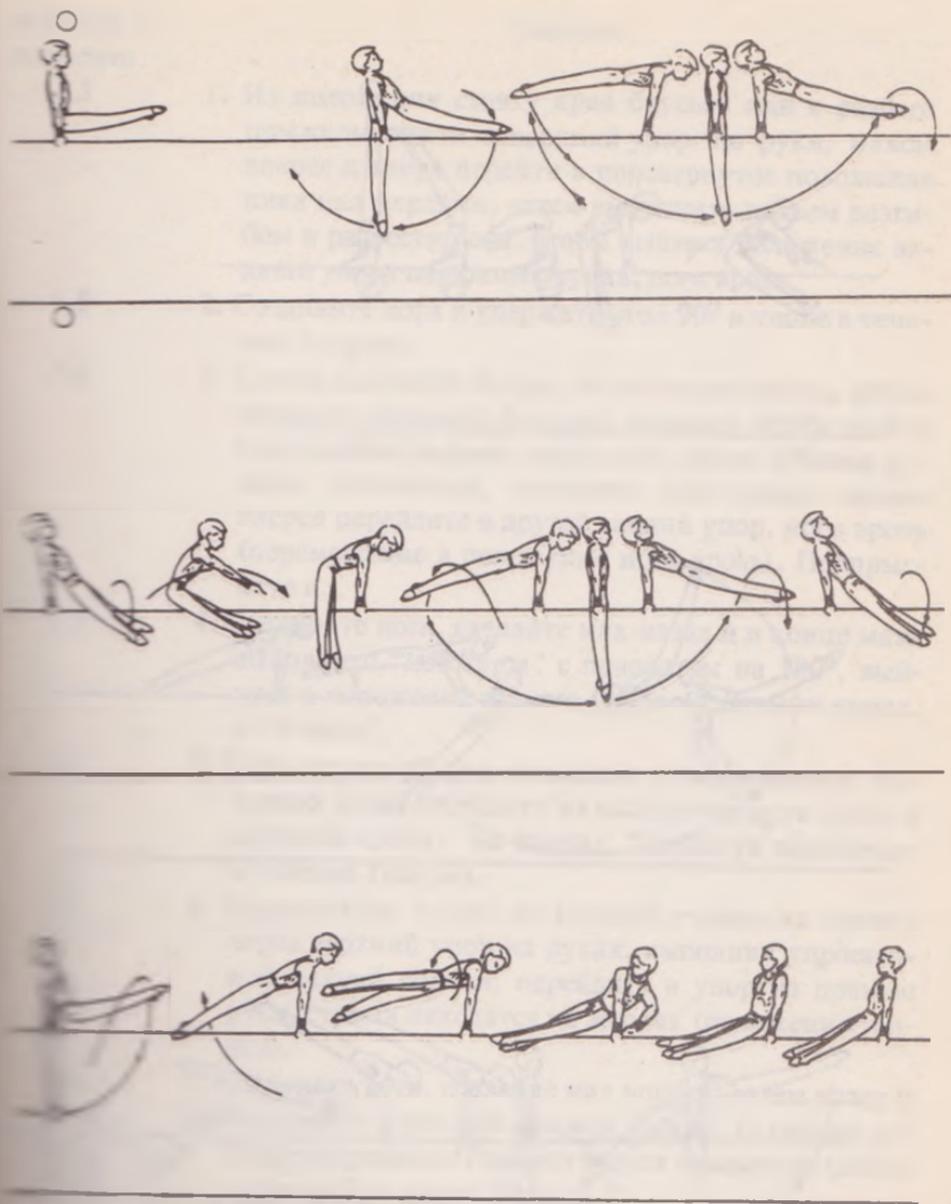


Рис. 41. Упражнения на брусках,  
уровень сложности III, упражнения № 1, 2, 3, 4

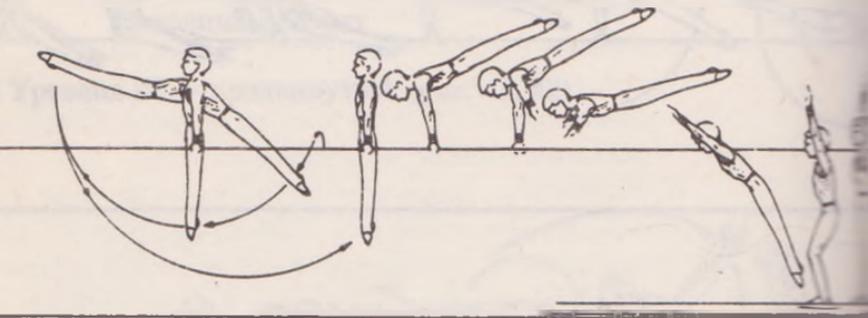
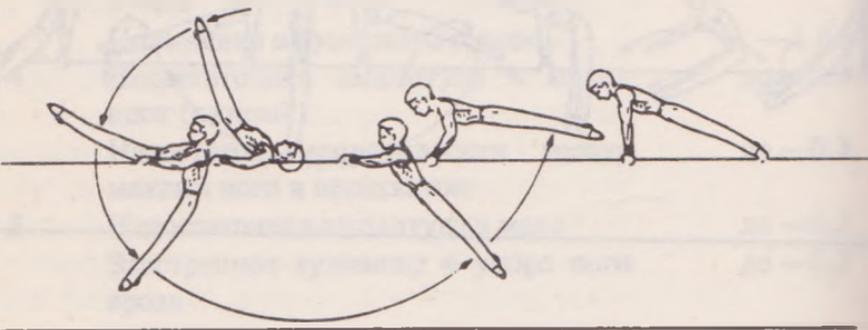
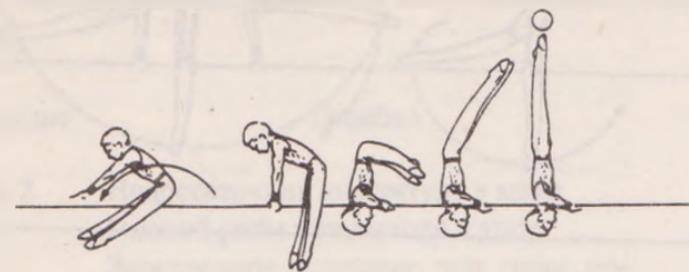


Рис. 42. Упражнения на брусьях,  
уровень сложности III, упражнения № 5, 6, 7

- 1,5 1. Из положения стоя у края брусьев или с разбега прыжком выйти в верхний упор на руки, махом вперед и вверх перейти в перевернутое положение пика над жердями, затем выполнить подъем разгибом и развести ноги, чтобы выйти в положение заднего упора на прямых руках, ноги врозь.
- 1,5 2. Соедините ноги и удержите угол  $90^{\circ}$  в упоре в течение 2 секунд.
- 0,5 3. Слегка вытяните бедра, сделайте мах назад, затем вперед и разведите ноги над жердями, чтобы выйти в положение заднего упора, ноги врозь. Обеими руками потянитесь, сомкните ноги сзади, махом вперед перейдите в другой задний упор, ноги врозь (перемещение в положении ноги врозь). Подпрыгните и...
- 1,5 4. Соедините ноги, сделайте мах назад и в конце маха выполните "ножницы" с поворотом на  $180^{\circ}$ , выйдите в положение заднего упора на прямых руках, ноги врозь.
- 2,0 5. Переместите руки в положение перед ногами и, выполнив жим, перейдите из положения ноги врозь в верхнюю стойку на плечах. Удержите положение в течение 2 секунд.
- 1,5 6. Переворотом вперед из верхней стойки на плечах через верхний упор на руках, выполнив упрощенный задний подъем, перейдите в упор на прямые руки, ступни находятся на жердях (положение толчка).
- 1,5 7. Соедините ноги, сделайте мах вперед, затем назад и выполните передний боковой соскок, сохраняя туловище прямым. (Гимнаст может выполнять соскок через любую жердь брусьев.)

Возможное суммарное количество баллов.

5. За общие ошибки начисляются штрафные очки, как во всех упражнениях. Кроме того, могут начисляться особые штрафные

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
1	Недостаточная амплитуда в махе	до -0,3
	Плохой ритм	до -0,3
	Заостренное туловище в упоре ноги врозь	до -0,3
2	Избыточный упор ног на жерди	до -0,5
	Толчок ног о жерди	до -0,5
	Ноги не горизонтальны	до -0,5
3	Положение удержано в течение 1 секунды	-0,5
	Положение не удержано совсем	-1,0
	Недостаточная амплитуда в махах (каждый)	до -0,3
4	Заостренное туловище в упоре, ноги врозь	до -0,3
	Плохой ритм	до -0,3
	Неполный поворот при контакте ноги с жердями	до -0,3
5	Заостренное туловище в упоре, ноги врозь	до -0,3
	Стойка на плечах не вертикальна	до -0,3
	Положение удержано в течение 1 секунды	-0,5
6	Положение не удержано совсем	-1,0
	Избыточный пик при перевороте вперед	до -0,5
	Недостаточная амплитуда при махах вверх	до -0,3
7	Плохой ритм при переходе в положение толчка	до -0,3
	Недостаточная амплитуда в махах	до -0,3
	Хват жерди при приземлении	-0,3

#### ж. Перекладина.

##### 1) Изменения для незрячих атлетов.

а) Все уровни. Тренер может подвести гимнаста с ~~ослаб-~~ ным зрением к снаряду без начисления штрафных очков.

б) Уровень I. Дополнительные маты могут быть ~~поло-~~ перекладину без начисления штрафных очков, если они не бу- ~~дуть~~ шать правильному положению тела.

в) Тренеры должны доводить до сведения руководителя соревнований и судей степень ухудшения зрения своих атлетов как перед началом состязаний, так и перед каждым выступлением спортсмена.

2) Уровень I — начинающие спортсмены (рис. 43).

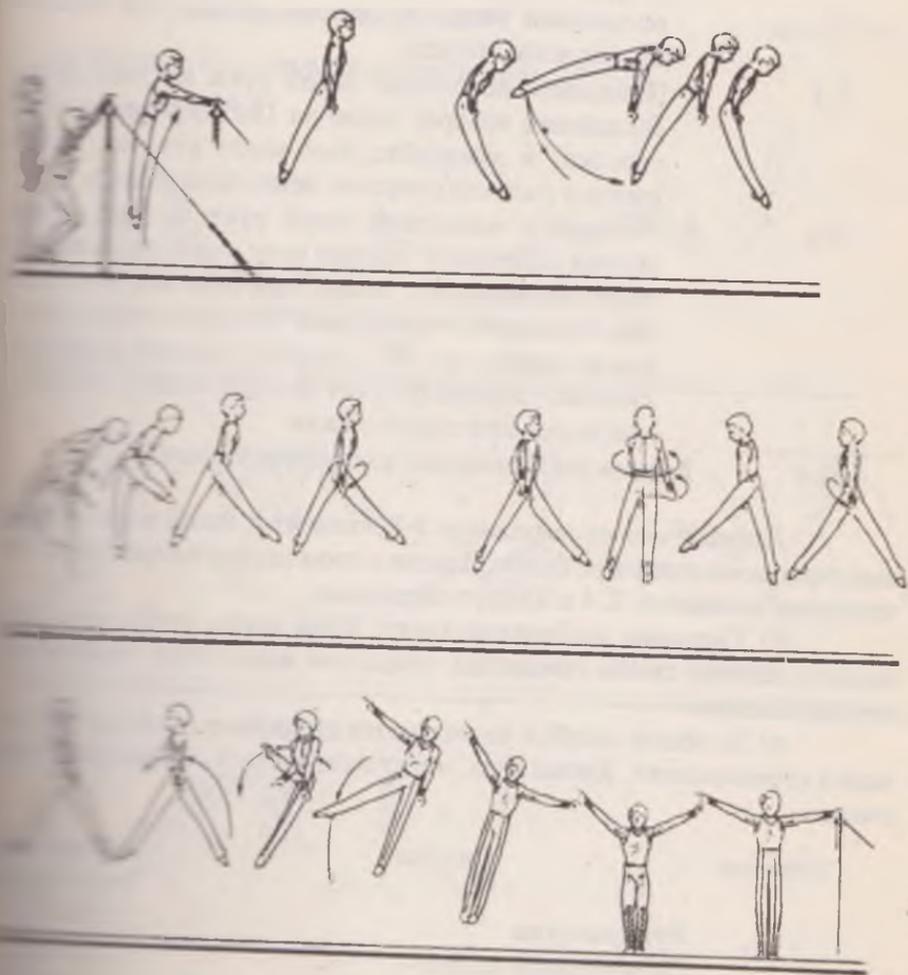


Рис. 43. Упражнения на перекладине,  
уровень сложности I, упражнения № 1, 2, 3, 4, 5

а) Оценка  
элемента

Элемент

- |     |  |
|-----|--|
| 2,0 | 1. Перекладина устанавливается на высоте груди. Выполнив хват сверху, прыжком войдите в передний упор на прямых руках.   |
| 2,0 | 2. Слегка согнуть руки в локтях и туловище в пояс. Выполните бросок и снова вернитесь в положение переднего упора.   |
| 2,0 | 3. Махом перенесите правую ногу через перекладину, правую руку перенесите на перекладину с внешней стороны правой ноги. (Гимнаст теперь находится в положении упора на прямых руках, сидя верхом, правая нога вперед.)   |
| 2,0 | 4. Поменяйте положение левой руки на хват снизу. Выполните поворот влево на $180^{\circ}$ (против часовой стрелки) и поменяйте положения рук так, чтобы выйти в упор сидя верхом, левая нога вперед.   |
| 2,0 | 5. Поменяйте положение левой руки на хват снизу. Махом перенесите правую ногу в сторону и вперед через перекладину, чтобы, соединив ее с левой ногой, выполнить упрощенный боковой соскок с поворотом влево на $90^{\circ}$ (против часовой стрелки). Гимнаст удерживает хват за перекладину левой рукой до полного приземления. |

10,0

Возможное суммарное количество баллов.

Гимнаст может выполнять 3-й элемент с левой ноги, штрафные очки начисляться не будут. Однако в этом случае направления выполнения элементов 3, 4 и 5 будут обратными.

б) Тренерам необходимо занять такое место, чтобы они могли оказать помощь своим гимнастам, когда они выполняют упражнения на перекладине.

в) За общие ошибки начисляются штрафные очки, как во всех видах соревнований. Кроме того, могут начисляться особые штрафные очки.

Элемент

Ошибка

Штрафные  
очки (баллы)

- |   |   |     |
|---|---|-----|
| 1 | Руки согнуты                                  | x — |
|   | Поочередный подъем                            | x — |
| 2 | Недостаточная амплитуда при выполнении броска | x — |
|   | Бросок отсутствует                            | — 2 |

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
3	Остановка перед подъемом ноги Сед во время упора в положении сидя верхом	-0,5 до -0,5
4	Излишние остановки и колебания (каждая)	-0,3
5	Отсутствует соединение ног вместе Недостаточное выпрямление перед приземлением Неполный поворот на 90°	до -0,3 до -0,3 до -0,5

Уровень II — промежуточный (рис. 44, 45).

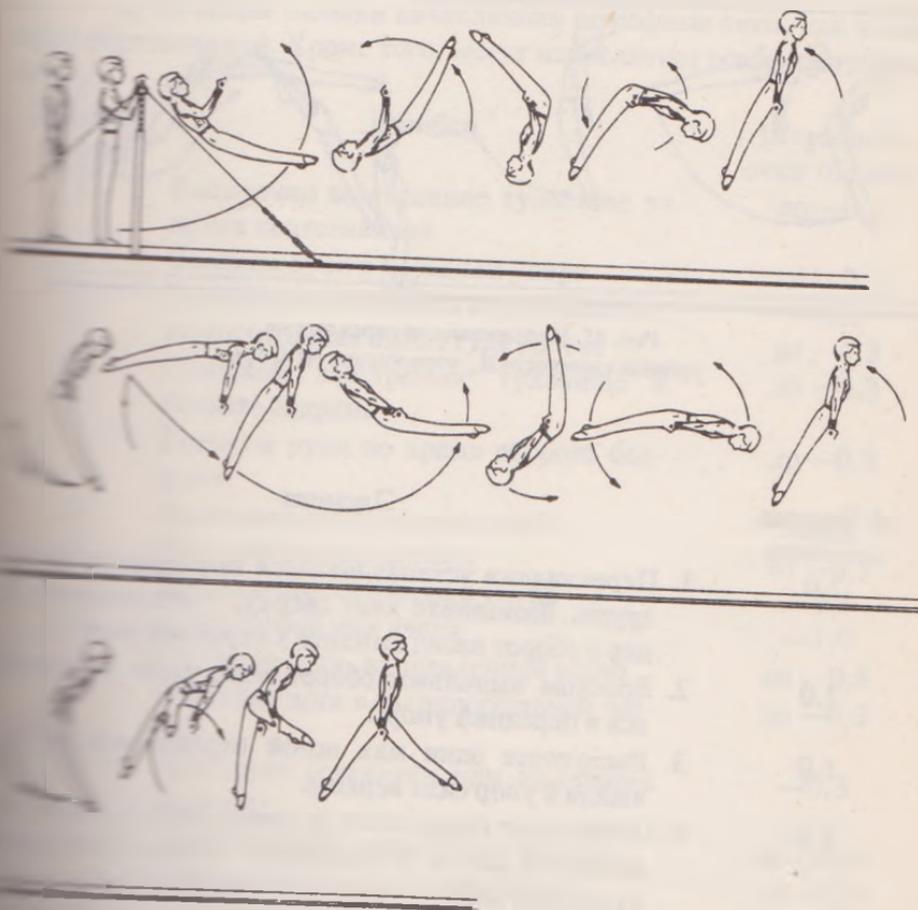


Рис. 44. Упражнения на перекладине,  
уровень сложности II, упражнения № 1, 2, 3

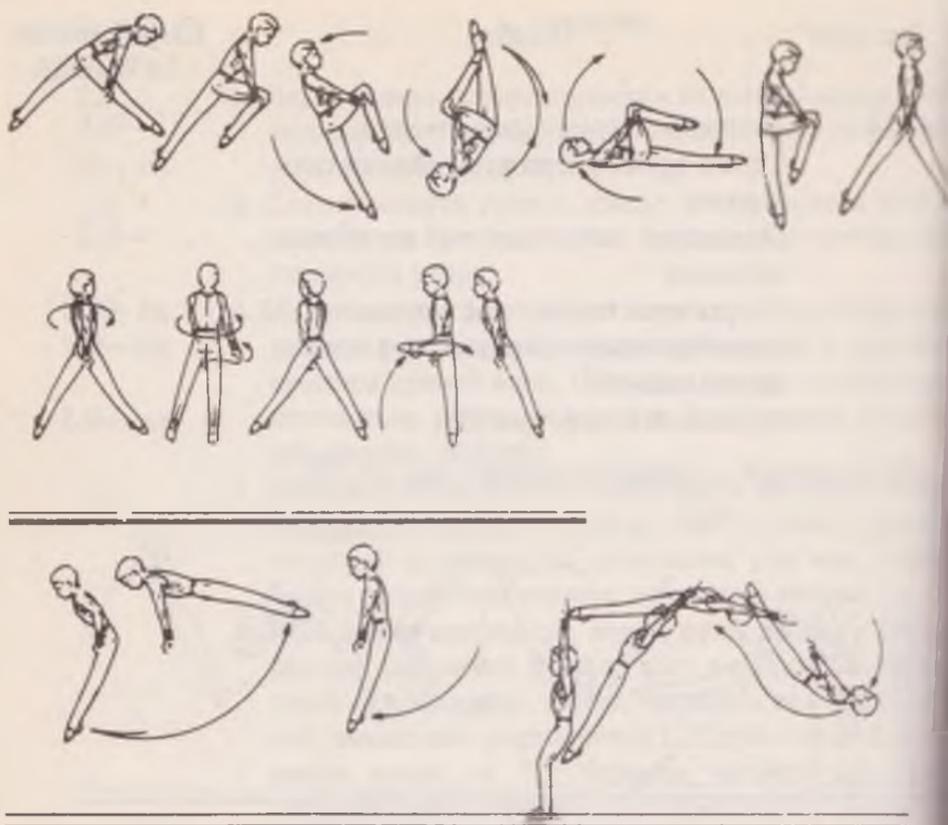


Рис. 45. Упражнения на перекладине, уровень сложности II, упражнения № 4, 5, 6

а) Оценка  
элемента

Элемент

2,0

1. Перекладина устанавливается примерно на уровне груди. Выполните хват сверху, подтягиванием выйдя в оборот назад выйдите в передний упор.

2,0

2. Броском выполните оборот бедер назад (возвращаясь в передний упор).

1,0

3. Выполните один мах ногой (правой или левой) выйдя в упор сидя верхом.

2,0

4. Оттолкните бедра назад и, согнув ногу в колене, цепитесь ею за перекладину. Опрокиньте туловище назад и вниз, затем вперед и вверх выйдя в положение упора сидя верхом (следующее колено подать вперед).

Оценка  
элемента

Элемент

1,0 5. В упоре сидя верхом выполните поворот на  $180^{\circ}$ , затем переднюю ногу перенесите в сторону и назад через перекладину, чтобы выйти в передний упор на прямых руках.

2,0 6. Отмахните прямое туловище назад и после небольшого броска выполните соскок вперед размахиванием через вис в основную стойку.

±0,0 Возможное суммарное количество баллов.

б) Тренерам необходимо занять такое место, чтобы они могли оказать помощь своим гимнастам, когда они выполняют упражнения на перекладине.

в) За общие ошибки начисляются штрафные очки, как во всех видах соревнований. Кроме того, могут начисляться особые штрафные очки.

Элемент	Ошибка	Штрафные очки (баллы)
1	Избыточно заостренное туловище во время подтягивания	до —0,3
	Согнуты руки в переднем упоре	до —0,3
2	Длительная остановка перед броском	—0,3
	Недостаточная амплитуда броска	до —0,3
	Слишком заостренное туловище в обороте бедрами	до —0,3
	Согнуты руки во время оборота бедрами	до —0,3
3	Остановка перед махом ногой	—0,5
	Сед в упоре сидя верхом	до —0,5
	Длительная остановка в упоре	—0,3
4	Избыточный мах вверх	—1,0
	Сгибание ноги, направленной назад	до —0,5
	Сгибание ноги в заключительной части	до —0,3
5	Излишние остановки или колебания (каждая)	—0,3
6	Недостаточная амплитуда в броске	до —0,3
	Слишком быстрое падение бедер	до —0,5
	Недостаточное выпрямление перед приземлением	до —0,3
	Недостаточная длина соскока	до —0,5

4) Уровень III — продвинутый (рис. 46, 47).

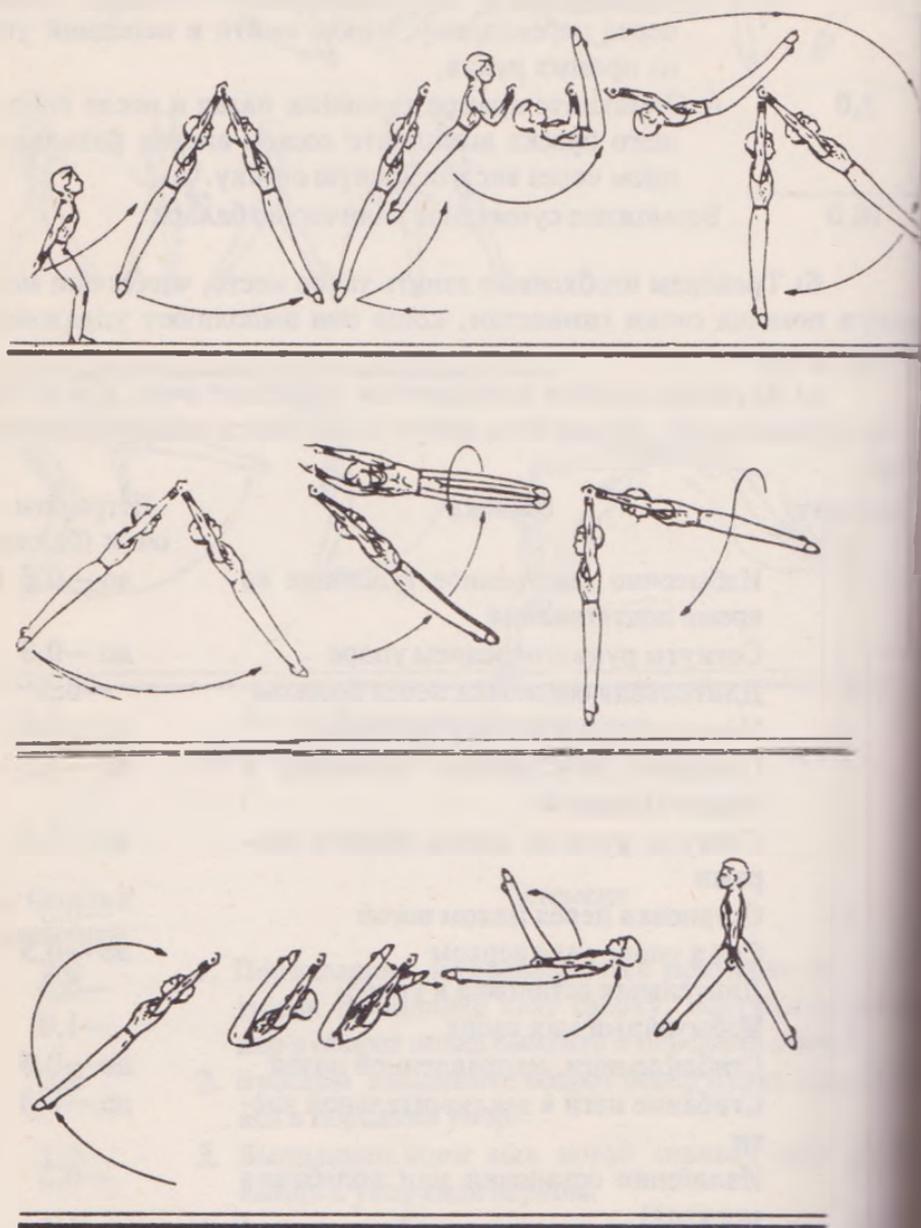


Рис. 46. Упражнения на перекладине, уровень сложности III, упражнения № 1, 2, 3

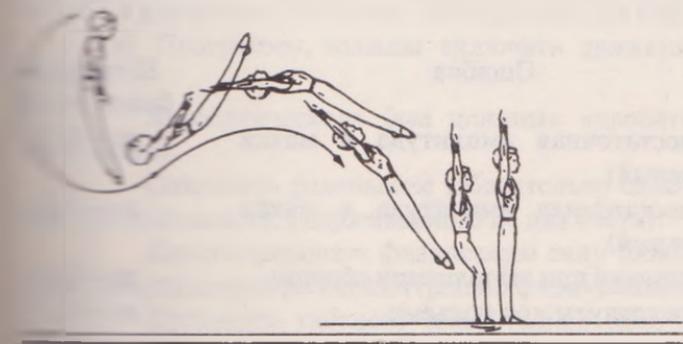
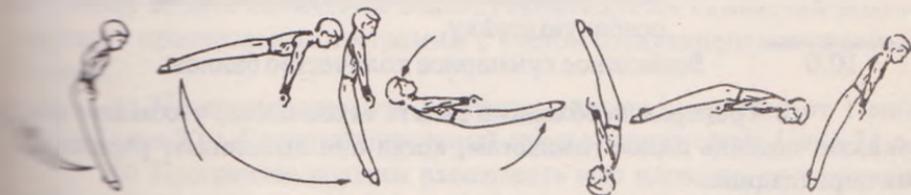
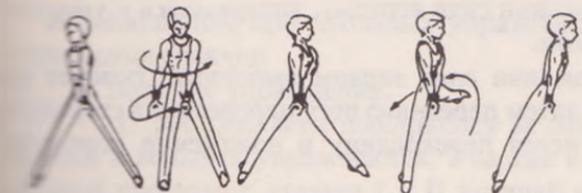
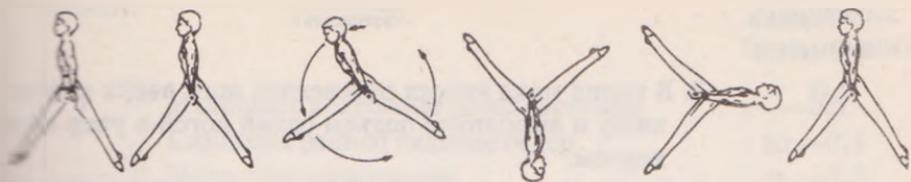


Рис. 47. Упражнения на перекладине, уровень сложности III, упражнения № 4, 5, 6, 7

### Элемент

1. Прыжком выйдите в длинный вис с хватом сверху. (Предлагается помощь тренера.) Выполните сильный толчок, мах назад, вперед и ...
2. В конце маха вперед выполните поворот на 180° (подскок со сменой обеих рук), мах вперед и...

Оценка элемента	Элемент
2,0	3. В конце маха вперед переведите ноги вверх к туловищу и выполните подъем одной ногой в упор сидя верхом.
2,0	4. Поменяйте положение обеих рук на положение хваста снизу и выполните круговой оборот вперед (оборот в положении сидя верхом), возвращаясь в упор сидя верхом.
0,5	5. В положении сидя верхом выполните поворот на 180° и затем переднюю ногу перенесите в сторону назад через перекладину в положение переднего упора.
1,0	6. Броском выполните оборот бедрами назад и...
1,5	7. Затем выполните соскок размахиванием через висок основную стойку.
<hr/> 10,0	Возможное суммарное количество баллов.

б) Тренерам необходимо занять такое место, чтобы они могли оказать помощь своим гимнастам, когда они выполняют упражнения на перекладине.

в) За общие ошибки начисляются штрафные очки, как во всех видах соревнований. Кроме того, могут начисляться особые штрафные очки:

Элемент	Ошибка	Штрафные баллы (очки)
1	Недостаточная амплитуда в махах (каждый)	до —0,2
2	Недостаточная амплитуда в махах (каждый)	до —0,2
3	Смещение при выполнении оборота	до —0,2
	Ноги согнуты при подъеме	до —0,2
	Сед во время упора в положении сидя верхом	до —0,2
4	Сгибание ног (каждое)	до —0,2
	Сед в заключение	до —0,2
5	Излишние остановки и колебания (каждая)	до —0,2
	Недостаточная амплитуда при броске (45°)	до —0,2
	Слишком заостренное туловище в обороте	до —0,2
	Руки согнуты в обороте	до —0,2

Элемент	Ошибка	Штрафные баллы (очки)
7	Излишнее колебание перед соскоком	—0,5
	Слишком раннее падение бедер	до —0,5
	Недостаточная высота	до —0,5
	Недостаточное расстояние	до —0,3

## 2. Выполнение произвольных упражнений по спортивной гимнастике среди мужчин

### а. Вольные упражнения.

1) Все гимнасты поощряются за создание произвольной программы в вольных упражнениях. Участие в соревнованиях по произвольной программе атлетов I и II уровней необязательно. Атлеты III уровня могут выполнять обязательную и произвольную программы для получения общего количества очков. Рекомендуется гимнастам подготавливать произвольные программы с учетом следующего контрольного списка.

а) Продолжительность программ должна равняться от 1 мин до 1 мин 30 с. Предупредительный сигнал звучит через 1 мин 25 с.

б) Программы должны охватывать всю площадь, отведенную для выполнения вольных упражнений. Рисунок упражнений должен включать как ломаные, так и прямые переходы, движения должны выполняться как низко над полом, так и высоко над ним.

в) Программы должны включать движения из следующих групп:

Акробатического (два длинных акробатических перехода).

Сохранять равновесие (обязательно одно положение на сохранении равновесия, удерживаемого на два счета).

Концентрировать физическую силу (обязательно одно движение, направленное на концентрацию физической силы).

Проявлять гибкость (обязательно одно движение на гибкость).

Проявлять подвижность (обязателен один большой прыжок).

Проявлять ловкость.

4) Упражнения классифицируются по коэффициенту трудности.

Атлеты I уровня должны выполнять минимум 6 умений А, 4 умения В и 2 умения С (табл. 1), чтобы получить оценку по высшей степени сложности.

Гимнасты I уровня могут выполнять только умения А; гимнасты II уровня — умения А и В.

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**  
Сжатая таблица для оценки произвольной программы

Категория	Умения А	Умения В	Умения С
Скачки и прыжки	Прыжки с прямым туловищем и прыжки с согнутыми ногами Прыжки “ножницы”	Прыжки с поворотом на $180^{\circ}$ Скачки с поворотом на $90^{\circ}$ и $180^{\circ}$ Скачки или прыжки ноги вверх Скачки “ножницы”	Скачки и прыжки с поворотом на $360^{\circ}$ Прыжок согнувшись и прыжок ноги врозь Прыжок со сменой ног
Повороты	Все повороты до $360^{\circ}$	Все повороты на $360^{\circ}$ на одной ноге  Повороты на $540^{\circ}$ в стойке с согнутыми ногами на одной ноге	Все повороты на $540^{\circ}$ на одной ноге (с места) Повороты на $720^{\circ}$
Стойки	Стойка “ласточка” на плоской ступне Опрокидывающаяся стойка V-образный сед Шпагат Стойка с L-образным упором Стойка с L-образным упором, ноги врозь	Стойка “ласточка” на подушечке ступни Стойка “мостик назад” на одной ноге, свободная нога направлена вверх Стойка L-образного упора на одной руке, 2 с Стойки с наклонами вперед, в стороны, назад Стойка локтевого упора на одной руке	Стойка, ноги в шпагате назад на подушечке ступни (2 с) Свободный V-образный упор
Стойки на голове и на руках	Стойка на руках и голове Прыжок в стойку на руки	Стойка на голове Стойка на голове с поворотом на $180^{\circ}$ Жим в стойку на руки Стойка на руках с поворотом на $180^{\circ}$ или $360^{\circ}$ На шпатель для поднять прямое ту-	Стойка на голове с поворотом на $360^{\circ}$ или $540^{\circ}$ Стойка на голове с поворотом на $540^{\circ}$ Стойка на одной руке

Учебники I	Учебники II	Учебники III
<p>Перевороты обращенными бокком и спиной, сальто</p>	<p>Несимметричный переворот бокком и сторону Переворот вперед Переворот назад Гибкий переворот вперед Гибкий переворот назад</p>	<p>Переворот бокком в сторону и переворот бокком в сторону на одной руке Воздушный переворот бокком и простой переворот Сальто вперед с перелетом Сальто назад Переворот бокком с поворотом на 90° или тот же переворот, но воздушный Простой переворот (перешагивание) вперед Простой переворот назад</p>
<p>Подъемы Сальто</p>	<p>Нет Нет</p>	<p>Все подъемы на голову и шею Сальто вперед, ноги согнуты Сальто назад, ноги согнуты, ноги вперед, ноги выпрямлены</p>
<p>Перекаты</p>	<p>Перекат в положении лежа Кувырки вперед с вариациями Кувырки назад с вариациями</p>	<p>Кувырок вперед прыжком Кувырок вперед прыжком с поворотом на 180° Кувырок назад в стойку на руках</p>
<p>Махи ногами</p>	<p>Выполнение махов обеими ногами, один раз</p>	<p>Выполнение махов обеими ногами, по меньшей мере дважды</p>
<p>Падения</p>	<p>Шведское падение Падение в положении толчка</p>	<p>Нет</p>

## Умения С

Два воздушных переворота вместе  
Бросок назад (без рук)

Нет

Сальто вперед, ноги вперед

Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на  $360^{\circ}$  или  $540^{\circ}$

Мах обеими ногами с поворотом на  $360^{\circ}$  и продолжением маха ногами

Нет

## б. Упражнения на коне.

1) Только гимнасты III уровня могут создавать произвольную программу упражнений на коне. Атлеты III уровня могут выполнять произвольную программу, так же, как и обязательную. Рекомендуется гимнастам подготавливать произвольные программы с учетом следующего контрольного листа.

а) Произвольная программа упражнений на коне должна состоять из 12 движений, включая наскок и соскок.

б) Движения в упоре на руках не должны иметь пауз.

в) При выполнении упражнений спортсмен должен перемещаться на снаряде и использовать как середину, так и оба конца снаряда.

г) Движения классифицируются по коэффициенту трудности. Чтобы получить оценку по высшей степени трудности, надо выполнить минимум 6 умений А, 4 умения В и 2 умения С (табл. 2).

## в. Упражнения на кольцах.

1) Только гимнасты III уровня могут создавать произвольную программу упражнений на кольцах. Атлеты III уровня могут выполнять произвольную программу, так же, как и обязательную. Рекомендуется гимнастам подготавливать произвольные программы с учетом следующего контрольного листа.

а) Произвольная программа упражнений на кольцах должна состоять из 12 движений, включая наскок и соскок.

б) Программа должна включать движения, демонстрирующие физическую силу, равновесие и умение выполнять контролируемые махи.

в) Во время выполнения программы кольца должны оставаться неподвижными.

г) Программа должна включать одно обязательное перекладное положение.

д) Движения классифицируются по коэффициенту трудности. Чтобы получить оценку по высшей степени трудности, надо выполнить минимум 6 умений А, 4 умения В и 2 умения С (табл. 3).

## г. Опорные прыжки.

1) Только гимнасты III уровня могут выполнять опорные прыжки по произвольной программе. Атлеты III уровня могут выполнять опорные прыжки как по произвольной, так и по обязательной программе. Гимнастам III уровня рекомендуется подготавливать опорные прыжки с учетом следующего контрольного листа.

а) В соревнованиях по опорным прыжкам в произвольной программе атлетам разрешается выполнять 2 прыжка подряд.

## УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ

Сжатая таблица для оценки произвольной программы

Категория	Умения А	Умения В	Умения С
“Ножницы”	Подъем одной ноги до горизонтали Движение по кругу на 180° одной ногой (без маха) Мах вперед одной ногой Мах назад одной ногой Нет	“Ножницы” вперед “Ножницы” назад	“Ножницы” вперед с поворотом на 180° “Ножницы” назад с поворотом на 180°
Махи	Боковые махи обеими ногами Один оборот	Простое Двойной задний мах (с изогнутых ручек коня) Махи двумя ногами с внутренним упором	Двойное “Стойкли”
Перемещения	Перемещения рук Перемещения одной ноги	Круговые перемещения обеих ног в сторону	“Трамлот”
Соскоки	Соскок толчком с поворотом на 90° Соскок боком Соскок назад	Соскок прыжком вперед	“Стойкли” назад с упором вперед

**УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ**  
Сжатая таблица для оценки произвольной программы

Категория	Умения А	Умения В	Умения С
Повороты назад	Махи назад	Поворот назад в упор Положение туловища (согнутого или прямого) внутрь Мах вперед в упор и мах назад в вис Повороты вперед в упор	Поворот назад в L-образный упор, ноги врозь, 2 с Поворот назад в кратковременную стойку на руках, 2 с Повороты вперед в I-образный упор, 2 с
Повороты вперед Мах вперед и выкрут	Махи вперед Перевернутый вис вниз с выкрутом руки и подъем вверх	Мах вверх в упор Стойка на руках, падение назад, прямые руки занимают параллельное положение, переход в мах вперед в вис Выкрут согнутого или прямого туловища	Мах вверх в стойку на руках, руки согнуты, 2 с
Подъемы	Нет	Подъем в упор Задний подъем в упор	Подъем в L-образный упор, 2 с Задний подъем на прямых руках в упор
Повороты и повороты назад медленно	Поворот вперед в вис Поворот назад в вис	Поворот вперед, туловище согнуто в упор Поворот назад, туловище согнуто в упор	Поворот вперед, туловище выпрямлено, и медленный жим в упор Поворот назад, туловище выпрямлено, и медленный жим в упор Быстрый поворот назад в стойку на руках, 2 с
Вертикальные подтягивания	Нет	Вертикальные подтягивания на согнутых руках в упор	Быстрое вертикальное подтягивание с разведением рук в стороны в упор

В а т о р т и	Умения А	Умения В	Умения С
Плывение шестами тела и их сила	<p>Перевернутый вис, согнув ноги</p> <p>Перевернутый вис, ноги к туловищу</p> <p>Перевернутый вис, туловище выпрямлено</p> <p>Подтягивание до уровня подбородка</p> <p>“Птичье гнездо”</p> <p>Длинный вис, L-образный хват, 2 с</p> <p>Стойка на плечах</p> <p>Подтягивание до уровня подбородка, L-образное положение</p>	<p>L-образный упор и L-образный упор, ноги врозь, 2 с</p> <p>Вис “ласточка” назад, 2 с</p> <p>Из упора, медленно опустив руки через стороны, выйти в вис</p> <p>Поворотом назад в соскок, ноги врозь</p> <p>Прыжком внутрь, ноги врозь, с поворотом на 180°</p>	<p>Вис “ласточка” вперед, 2 с</p> <p>Крест, руки прямые и в горизонтальном положении, 2 с</p> <p>Поворот назад, ноги врозь, с оборотом на 180°</p> <p>Прыжок внутрь, ноги врозь, поворот на 360°</p>
Соскоки	<p>Прыжком вниз</p> <p>Прыжком вниз с поворотом на 180° или 360°</p> <p>Прыжком ноги врозь</p> <p>Сальто вперед согнувшись</p> <p>Задним перелетом</p>	<p>Сальто вперед, ноги к туловищу или выпрямлены</p> <p>Сальто назад, ноги к туловищу или выпрямлены</p>	<p>Сальто вперед, ноги к туловищу или выпрямлены, с поворотом на 180°</p> <p>Сальто назад, туловище выпрямлено, поворот на 180° или 360°</p>

б) Прыжки, выполняемые в произвольной программе, должны отличаться от тех, что выполняются в обязательной программе.

в) Опорные прыжки, выполняемые в произвольной программе, могут быть идентичными.

г) В конечную сумму баллов засчитывается только лучший прыжок.

д) Произвольный опорный прыжок может быть выбран из таблицы, где также указано максимальное количество баллов за каждый прыжок в зависимости от степени сложности.

д. Параллельные брусья.

1) Только гимнасты III уровня могут создавать произвольную программу упражнений на параллельных брусьях. Атлеты III уровня могут выполнять произвольную программу, так же, как и обязательную программу. Гимнастам рекомендуется подготавливать произвольные программы с учетом следующего контрольного листа.

а) Произвольная программа упражнений на параллельных брусьях должна состоять из наскока на снаряд, 10 движений и соскока со снаряда.

б) Движения должны выполняться выше и ниже высшей точки брусьев.

в) Движения должны включать смену направлений.

г) Движения классифицируются по коэффициенту трудности. Чтобы получить оценку по высшей степени трудности, надо выполнить минимум 6 умений А, 4 умения В, 2 умения С (табл. 4).

е. Упражнения на перекладине.

1) Только гимнасты III уровня могут создавать произвольную программу упражнений на перекладине. Атлеты III уровня могут выполнять произвольную программу, так же, как и обязательную программу. Гимнастам рекомендуется подготавливать произвольные программы с учетом следующего контрольного листа.

а) Произвольная программа упражнений на перекладине должна состоять из 12 движений, включая наскок и соскок.

б) Движения должны выполняться как над, так и под перекладиной, и гимнаст должен перемещаться в обоих направлениях.

в) В программе не должно быть пауз.

г) Движения классифицируются по коэффициенту трудности. Чтобы получить оценку по высшей степени трудности, надо выполнить минимум 6 умений А, 4 умения В и 2 умения С (табл. 5).

Умения А	Умения В	Умения С	
<p>Подъемы на зад и вперед, задний и передний подъемы махом</p>	<p>Махи с верхнего упора на руках Задний подъем махом на предплечья Махи из упора на прямых руках Махи назад через упор на согнутых руках</p>	<p>Задний подъем махом в упор (поворот назад) Поворот вперед в упор (передний подъем)</p>	<p>Поворот назад в стойку на руках, 2 с Поворот назад с оборотом на 180° в задний мах в стойку Поворот вперед с оборотом на 180° в передний мах в верхний упор на руки</p>
<p>Подъемы</p>	<p>Нет</p>	<p>Плавный подъем или подъем, руки вверх Плавный подъем на конец брусьев и мах, ноги врозь, в передний мах в висе Плавный подъем назад в верхний вис на руках</p>	<p>Плавный подъем на конец брусьев мах, ноги врозь, в упор Плавный подъем в упор</p>
<p>Размахивания в висе (бросок),</p>	<p>Нет</p>	<p>Бросок в задний мах в верхний вис на руках</p>	<p>Бросок в задний мах в упор</p>
<p>Мах вперед с поворотом на 180°</p>	<p>Все махи вперед</p>	<p>Мах вперед в передний мах в упор или верхний вис на руках, тело по меньшей мере горизонтально</p>	<p>То же, но тело по меньшей мере под углом 45° к горизонтали</p>
<p>Перекаты назад</p>	<p>Перекат назад в L-образный захват Перекат назад в сед, ноги врозь</p>	<p>Перекат назад с хватом в передний мах в упор</p>	<p>Перекат назад в стойку на руках, 2 с</p>

Категория	Умения А	Умения В
Повороты в стойке на руках	Нет	Поворот вперед в стойке на руках
Сальто	Нет	Сальто вперед в стойку внешний крест (соскок) Сальто назад в стойку внешний крест
Махи ногами	Нет	Из стойки на внешнюю сторону махи вперед; прыжок назад в мах назад в упор крестом (наскок)
Соскоки	Соскок вперед  Соскок назад	Из стойки крестом вперед на край брусьев; прыжком в задний мах в упор (наскок) Мах назад в упор с поворотом на 90° в боковую стойку на руках и соскок, ноги врозь
Владение частями тела и ногами	Сед, ноги врозь (ноги на брусьях) Стойка на плечах, 2 с Мах назад в упор на брусьях	Жим в стойку на руках с согнутым туловищем и руками, 2 с Стойка на руках, 2 с Перекрестный упор в I-образном положении или в I-образном положении, ноги врозь

Умения С

Поворот назад в стойке на руках

Сальто вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  в стойку внешний крест (соскок)

Сальто назад с поворотом на  $180^{\circ}$  в стойку внешний крест

На краю брусьев махи двумя ногами, по меньшей мере дважды

Мах назад в упор с поворотом на  $90^{\circ}$  в боковую стойку на одной руке и соскок, ноги врозь

Жим в стойку на руках, туловище прямое, руки согнуты или наоборот, 2 с

Перекрестный упор в V-образном положении, 2 с

Категория	Умения А	Умения В
Пскоки	Нет	Вскок с вися или со спада, подъем разгибом вперед или назад
Подъем махом назад	Нет	Подъем махом назад в упор Подъем махом назад обратным хватом с переменной хвата на обычный в свободный упор спереди
Обороты на бедрах и др.	Мах согнувшись "корзинка" Обороты сидя Оборот на бедрах назад Пол-оборота в мах под перекладиной Оборот с ногами врозь или оборот согнувшись назад Оборот верхом ("мельница")	Оборот на бедрах вперед или оборот на бедрах без хвата Свободный оборот назад в стойку на кистях Свободный оборот назад, вперед или на-оборот Оборот назад ноги врозь или согнувшись в стойку на кистях
Махи дугой	Мах дугой	Малый мах вперед Мах дугой в стойку на кистях

**Умения С**

По завершении вскока полуоборот с отпус­канием хвата и новым захватом в кратковременную стойку на кистях

Завершить подъем махом назад выходом в кратковременную стойку на кистях

Мах вперед в висе со смещенным хватом, пол-оборота вокруг одной руки и обрат­ный хват в упор

Кратковременный оборот на бедрах впе­ред в стойку на кистях

Свободный оборот на бедрах назад с по­луоборотом в кратковременную стойку на кистях

Оборот назад в стойку на кистях

Малый мах вперед, мах дугой с полуобо­ротом в стойку на кистях

Окончание табл. 5

Категория	Умения А	Умения В	Умения С
<p>Большие махи и др.</p> <p>Соскок</p>	<p>Детский большой мах (на вытянутых руках)</p> <p>Махи вперед с полуоборотом</p> <p>Махи назад</p> <p>Вскок на одной ноге</p> <p>Мах вперед, зажим двумя ногами в вис на коленях</p> <p>Соскок с размахиваниями в висе</p> <p>Полный свободный оборот в соскок</p> <p>Соскок боком с поворотом на 90°</p>	<p>Большие махи вперед или назад</p> <p>Подъем L-образным захватом с переменной захвата, обратный захват в упор</p> <p>С большого маха вперед соскок согнувшись или ноги врозь</p> <p>С большого маха вперед, сальто вперед с выпрямлением или согнувшись</p>	<p>Махи с полуоборотами</p> <p>Большой мах с L-образным захватом</p> <p>С большого маха вперед соскок "хетч"</p> <p>С большого маха вперед сальто вперед с полуоборотом</p> <p>Мах в висе с сальто вперед</p>

### 3. Выполнение обязательных упражнений по спортивной гимнастике среди женщин

а. В соответствии с олимпийскими правилами обязательные упражнения для женщин проводятся в следующем порядке: опорные прыжки, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения.

#### б. Опорные прыжки.

##### 1) Изменения для слепых спортсменов.

а) Уровень I — начинающие спортсменки. Гимнастка может по своему выбору выполнять опорный прыжок без разбега, с разбегом в один шаг или в несколько шагов.

б) Уровень II — промежуточный и III — продвинутый. Спортсменка может по своему выбору выполнять прыжок с разбега, с подходом в один шаг или в несколько шагов, с двойным или тройным подскоком (начинать из положения стоя на подкидной доске, руки на доске).

в) Поощряются подсказки и корректировка.

г) На любой фазе прыжка тренер может ориентировать спортсменку словесно или звуковыми сигналами, например хлопками ладоней. За такие действия не наказывают.

д) Тренеры должны предупреждать руководителя соревнования и арбитров о степени слепоты своих спортсменов перед соревнованиями и перед каждым номером программы.

##### 2) Уровень I — начинающие спортсменки.

а) Требуется выполнить 2 прыжка подряд.

б) Прыжок № 1. Прыжок с поджатием ног с подкидной доски.

Стать в стойку "смирно" не более чем в 10 м от подкидной

Разбежаться по дорожке.

Прыжок с дорожки на подкидную доску, приземлиться в прыжке ноги вместе и немного согнуты.

Отскочить от доски с выбросом рук.

Поджать колени к груди, принять кратковременное положение в группировке.

Распрямиться и приземлиться на мат без переступания со ступнями ногами.

Выпрямиться и поднять руки над головой.

в) Прыжок № 2. Прыжок с подкидной доски с широко разведенными ногами.

Стать в стойку "смирно" не дальше 10 м от подкидной

Разбежаться по дорожке.

Прыжок на подкидную доску, приземлиться в положении ноги вместе и слегка согнуты в коленях.

Отскочить от доски и выбросить руки вперед.

Удерживая бедра в прямом положении, развести ноги в воздухе.

Сомкнуть ноги и приземлиться без переступания, ноги слегка согнуть.

Выпрямиться и поднять руки над головой.

г) Оценки: прыжок № 1 — 5 баллов, прыжок № 2 — 5 баллов, максимальная общая оценка — 10 баллов.

Оценка	Элемент	Ошибка	Скидка (баллы)
1,0	Разбег и вскок	Отрыв с чередованием ног	—0,5
1,0	Высота в воздухе	Меньше 50 см Меньше 3 см	—0,5 —1,0
1,5	Положение тела в полете (прижав колени к груди или разведя ноги)	Недостаточно прижаты колени или недостаточно разведены ноги	до —1,0
1,0	Дальность полета	Меньше 93 см Меньше 31 см	—0,5 —1,0
0,5	Приземление	Переступание (каждое) Падение	—0,1 —0,5
5,0	Возможное суммарное количество баллов (за каждый прыжок).		

3) Уровень II — промежуточный.

а) Требуется выполнить 2 прыжка подряд.

б) Прыжок № 1. Прыжок в упор присев, соскок (рис. 48).



Рис. 48. Уровень II, опорный прыжок № 1

Стойка "смирно".

Разбежаться по дорожке.

Прыжок с дорожки на подкидную доску, приземление, ноги вместе и слегка согнуты в коленях.

Отскочить от доски и выбросить руки вперед.

Положить руки на коня, подогнуть колени и принять положение упор присев, ноги между руками.

Соскочить с коня, вытянув руки, и распрямиться.

Приземлиться на мат без переступания, слегка согнув ноги.

Выпрямиться и поднять руки над головой.

в) Прыжок № 2. Прыжок на коня с разведением ног, соскок

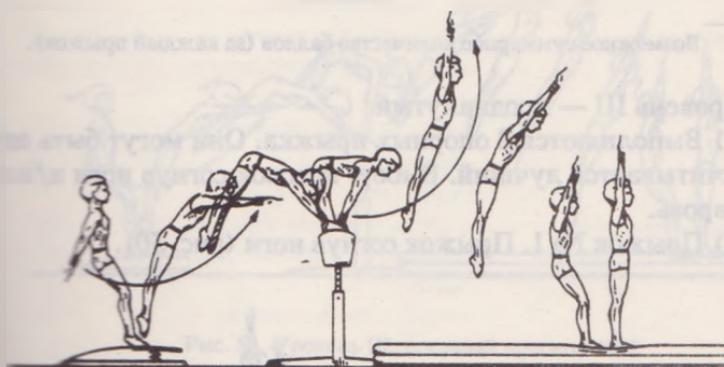


Рис. 49. Уровень II, опорный прыжок № 2

Стойка "смирно".

Разбежаться по дорожке.

Прыжок с дорожки на подкидную доску, приземлиться в ноги вместе и слегка согнуты.

Отскочить от доски и выбросить руки вперед.

Положить руки на коня, развести ноги, встать на коня, руки

Соскочить с коня, соединяя ноги, выпрямляясь и вытягивая

Приземлиться на мат без переступания и слегка согнув

Выпрямиться и поднять руки над головой.

Оценки: за прыжок № 1 — 5 баллов, за прыжок № 2 —

Итоговая общая оценка — 10 баллов.

Оценка	Элемент	Ошибка	Скидка (баллы)
1,0	Отскок и полет	Отрыв не двумя ногами Недостаточный полет	—0,5 до —0,5
1,0	Положение тела на коне	Недостаточный наклон или расстановка ног	до —0,5
2,5	Полет	Недостаточная высота: с упором присев — 31 см ноги врозь — 15 см Недостаточная дальность: с упором присев — 1 м ноги врозь — 50 см	до —0,5 до —0,5 до —0,5 до —0,5
0,5	Приземление	Переступания (каждое) Падение	—0,5 —0,5
5,0	Возможное суммарное количество баллов (за каждый прыжок).		

#### 4) Уровень III — продвинутый.

а) Выполняются 2 опорных прыжка. Они могут быть одинаковыми. Засчитывается лучший. Выбор: прыжок согнув ноги и/или прыжок ноги врозь.

б) Прыжок № 1. Прыжок согнув ноги (рис. 50).

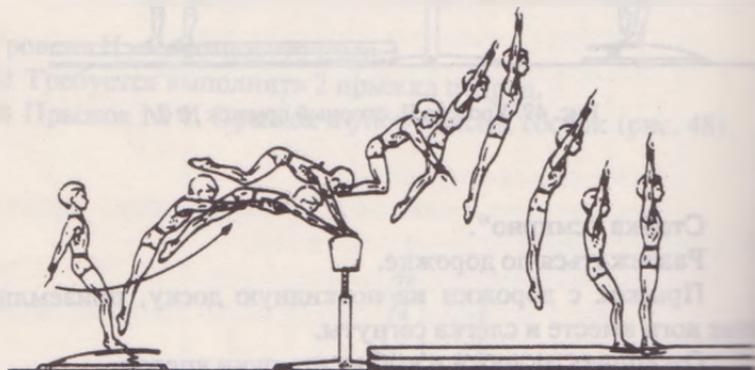


Рис. 50. Уровень III, опорный прыжок № 1

Стойка "смирно".

Разбежаться по дорожке.

Прыжок с дорожки на подкидную доску, опираясь ногами, слегка согнув их.

Быстро отскочить от подкидной доски с шага вперед.

Положить руки на коня, ноги начинают сгибаться.

Высоко удерживая голову и грудь, оттолкнуться руками, колени пройдут над конем, не касаясь.

Поднять руки и распрямиться в полете.

Приземлиться на мат без переступания, слегка согнув ноги.

Выпрямиться и поднять руки над головой.

в) Прыжок № 2. Прыжок ноги врозь (рис. 51).

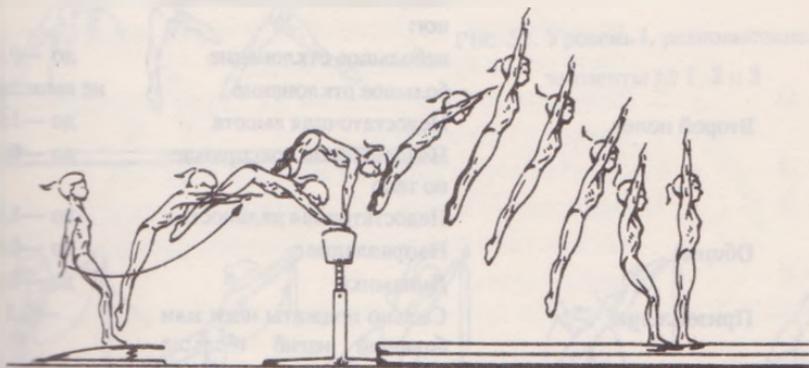


Рис. 51. Уровень III, опорный прыжок № 2

Стойка "смирно".

Разбежаться по дорожке.

Прыжок с дорожки на подкидную доску, ноги вместе и слег-

быстро отскочить от доски, руки выбросить вперед.

Руки положить на коня, ноги развести в стороны.

Высоко удерживая голову и грудь, оттолкнуться руками, колени над конем в положении врозь.

В полете соединить ноги, поднять руки и распрямиться.

Приземлиться на мат без переступания, слегка согнув ноги.

Выпрямиться и поднять руки над головой.

Оценки: каждый прыжок оценивается в 10 баллов, засчитывается из двух.

Оценка	Элемент	Ошибка	Скидка (баллы)
3,0	Первый полет	Недостаточная высота	до —0,3
		Недостаточный полет	до —0,5
		Разъединение ног при сгибе или преждевременное разведение ног при прыжке ноги врозь	—0,2
		Изогнутое тело	—0,2
2,0	Фаза опоры	Опора не на верх коня	до —0,3
		Согнуты руки	до —0,3
		Неправильное положение ног:	
		небольшое отклонение	до —0,3
4,0	Второй полет	большое отклонение	не выполнено
		Недостаточная высота	до —1,0
		Недостаточно распрямлено тело	до —0,3
		Недостаточная дальность	до —1,0
0,5	Общие	Направление	до —0,3
		Динамика	до —0,2
0,5	Приземление	Сильно поджаты ноги или большой изгиб (больше 90°)	—0,3
		Переступание (каждое)	—0,1
		Падение	—0,5
10,0	Возможное суммарное количество баллов (за каждый прыжок).		

### в. Разновысокие брусья.

#### 1) Изменения для слепых гимнасток.

а) Для всех уровней. Тренер может ориентировать гимнастку относительно брусьев. Наказания за это не предусматриваются.

б) Для уровня I разрешается стелить под брусьями дополнительные маты без снижения оценок, если высота матов не мешает принимать нужное положение.

в) Перед началом соревнований и перед каждым упражнением тренер должен предупреждать руководителя соревнований и судей о степени слепоты своих спортсменок.

#### 2) Уровень I — начинающие спортсменки.

а) Основные и второстепенные элементы этой программы делены. Программа не должна изменяться (рис. 52, 53).



Рис. 52. Уровень I, разновысокие брусья, элементы № 1, 2 и 3

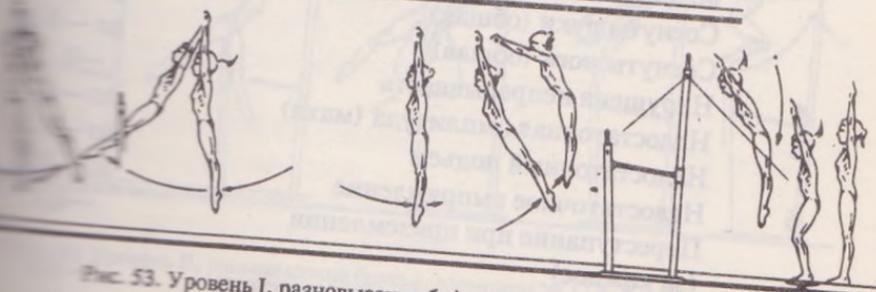
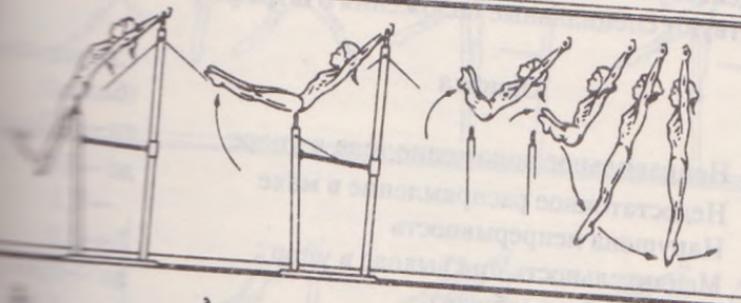
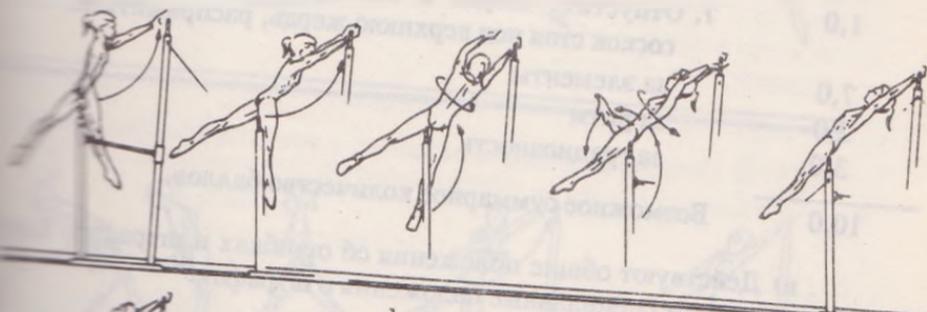


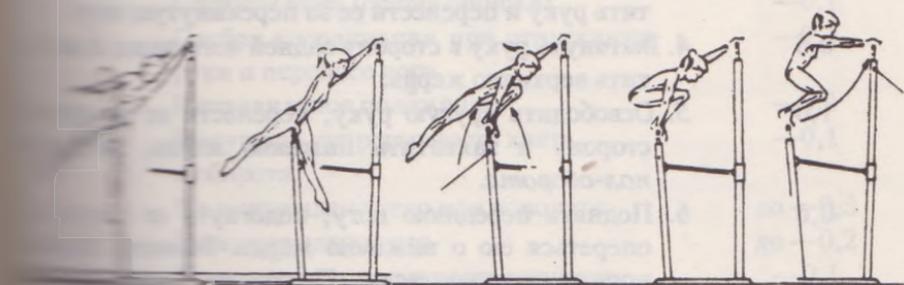
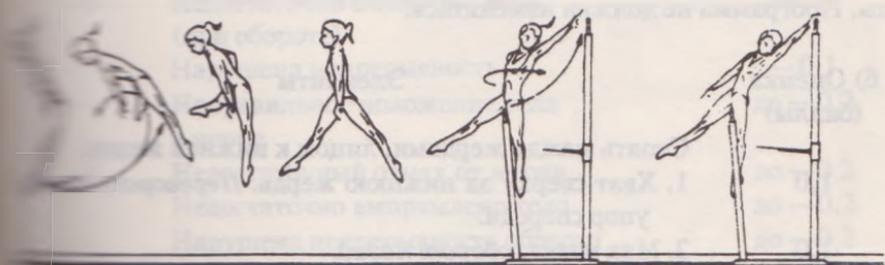
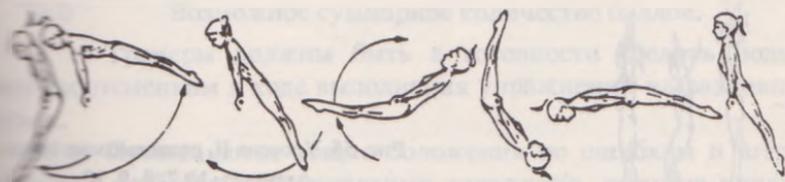
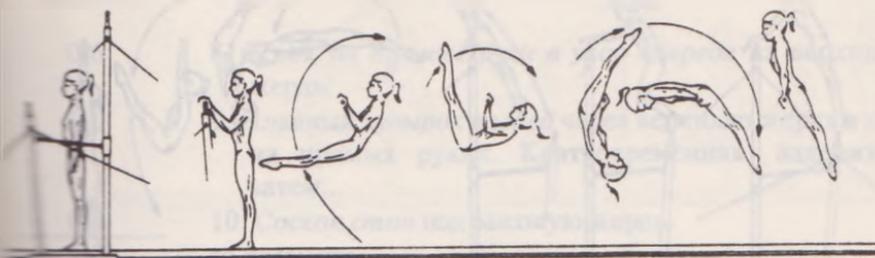
Рис. 53. Уровень I, разновысокие брусья, элементы № 4, 5, 6 и 7

б) Оценка (баллы)	Элемент
1,0	Стойка "смирно" за брусьями лицом к нижней жерди.
1,0	1. Положить руки на нижнюю жердь и <i>подскоком выйти на прямые руки в упор спереди.</i>
1,0	2. Мах назад-вперед с упором спереди на прямых руках.
1,0	3. <i>Перекинуть ногу сбоку через жердь</i> и принять положение <i>маховой шаг.</i>
1,0	4. Быстро дотянуться одной рукой до верхней жерди, затем другой рукой сделать хват снизу. Выполнять пол-оборота, перенести ногу через жердь и выйти в упор сзади на нижнюю жердь.
1,0	5. Развести ноги, перенести их через нижнюю жердь и выйти в прямой вис.
1,0	6. Сделать мах к нижней жерди и обратно.
1,0	7. Отпустить жердь в конце маха назад, выполнить соскок стоя под верхнюю жердь, распрямиться.
7,0	за элементы
2,0	за ритм
3,0	за грациозность
<hr/> 10,0	Возможное суммарное количество баллов.

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, действуют специальные положения о штрафах.

Элемент	Ошибка	Скидка (баллы)
1	Неправильное положение тела в упоре	до -0,3
2	Недостаточное распрямление в махе	до -0,3
3	Нарушена непрерывность	-0,1
	Медлительность при выходе в упор	-0,1
	Согнуты руки (общая)	до -0,3
	Согнуты ноги (общая)	до -0,3
4	Нарушена непрерывность	-0,1
5	Недостаточная амплитуда (маха)	до -0,3
	Недостаточный подъем	до -0,3
6	Недостаточное выпрямление	до -0,3
	Переступание при приземлении (за каждое)	-0,1
	Низкое приседание при приземлении	-0,3
	Падение	-0,5

3) Уровень II — промежуточный (рис. 54, 55).



Уровень II, разновысокие брусья, элементы № 1, 2, 3, 4, 5, 6

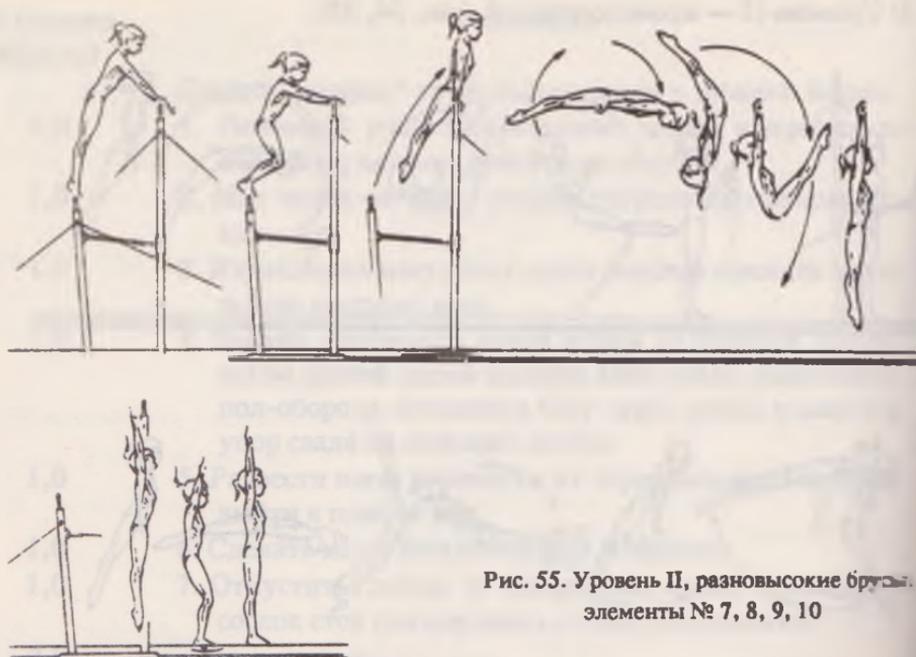


Рис. 55. Уровень II, разновысокие брусья, элементы № 7, 8, 9, 10

а) Основные и второстепенные элементы программы **н**ы. Программа не должна изменяться.

б) Оценка  
(баллы)

Элементы

- |     |   |
|-----|---|
| 1,0 | 1. Хват сверху за нижнюю жердь. <i>Переворот</i> упор спереди.  |
| 1,0 | 2. Мах назад, <i>оборот назад</i> .   |
| 1,0 | 3. <i>Переброс ноги сбоку</i> в упор с маховым шагом, <i>перенести</i> руку и перенести ее за перекинутую <i>верхнюю жердь</i> .  |
| 0,6 | 4. Вытянуть руку в сторону задней ноги назад и <i>захватить</i> верхнюю жердь.  |
| 1,0 | 5. Освободить другую руку, перенести ее <i>на</i> сторону и захватить нижнюю жердь, <i>пол-оборота</i> .  |
| 0,6 | 6. Поднять переднюю ногу, подогнуть ее и <i>опереться</i> ею о нижнюю жердь. Вынести <i>заднюю</i> ногу на нижнюю жердь. Перенести другую <i>ногу</i> на верхнюю жердь. |
| 0,6 | 7. <i>Подняться</i> на обе ноги на нижней жерди.  |

Оценка (баллы)	Элементы
0,6	8. Вскок на <i>прямые руки в упор спереди</i> на верхнюю жердь.
1,0	9. Плавный <i>кувырок вперед</i> через верхнюю жердь в вис на прямых руках. Кратковременная задержка, затем...
0,6	10. <i>Соскок стоя</i> под высокую жердь.
8,0	за элементы
1,0	за ритм
1,0	за грациозность
10,0	Возможное суммарное количество баллов.

в) Тренеры должны быть в готовности сделать подсказку спортсменкам в ходе выполнения упражнений на разновысоких жердях.

г) Применяются общие положения по ошибкам и штрафам. Кроме того, действуют специальные положения, которые приводятся

Ошибка	Скидка (баллы)
Недостаточно вытянуты ноги (при обороте)	—0,1
Нарушена непрерывность	—0,1
Неправильное положение тела в упоре	до —0,2
Недостаточный отмах от жерди	до —0,2
Недостаточно выпрямлено тело	до —0,2
Нарушена непрерывность оборота	до —0,2
Согнуты руки (общая ошибка)	—0,1
Согнуты ноги (общая ошибка)	—0,1
Слабая координация при отпускании руки и переносе ноги	—0,1
Неправильное положение	—0,1
Нарушена непрерывность хвата в оборота	—0,1
Не выпрямлено тело при повороте	до —0,3
Не выпрямлено тело	до —0,2
Нарушена непрерывность кувырка	—0,1
Нет распрямления после кувырка	—0,1

III — продвинутый (рис. 56, 57).

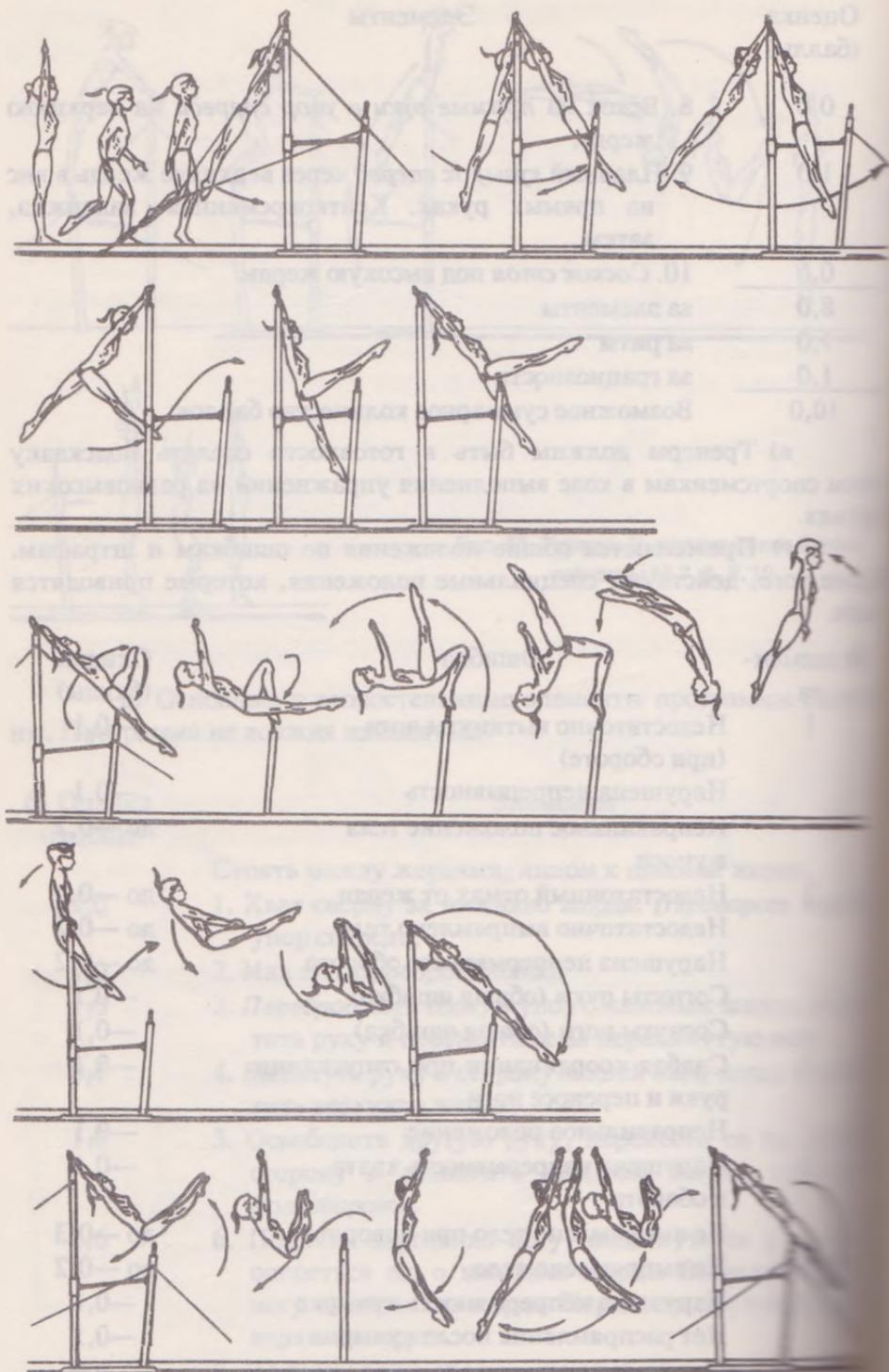


Рис. 56. Уровень III, разновысокие брусья, элементы № 1, 2, 3, 4, 5

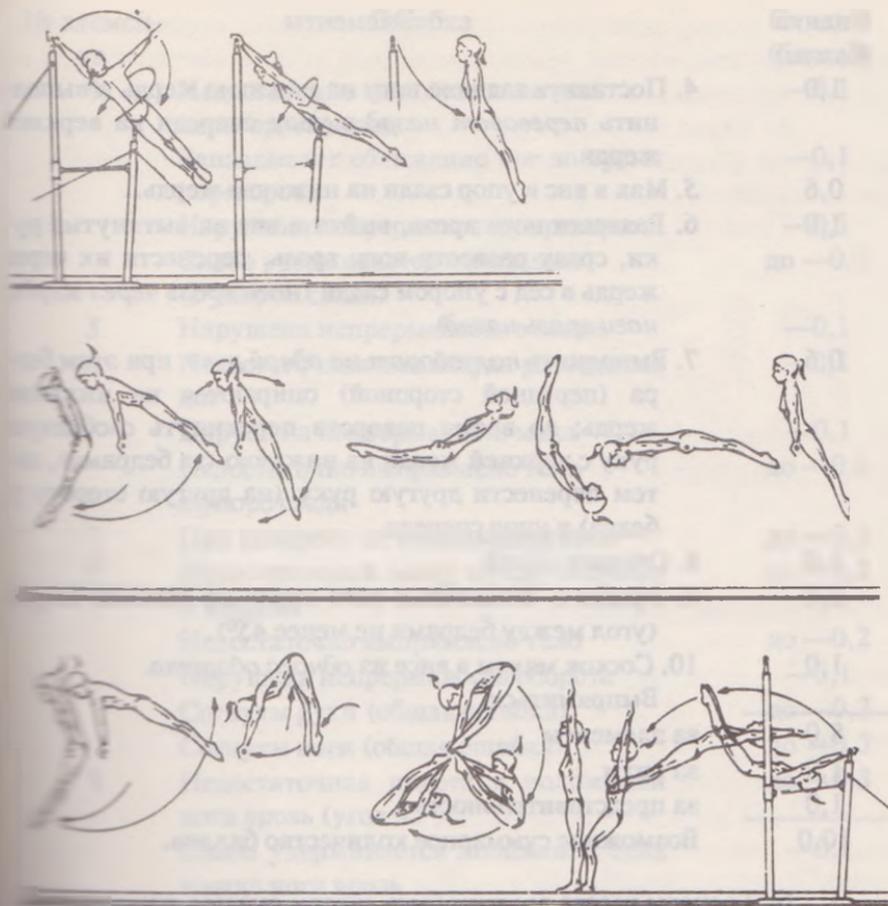


Рис. 57. Уровень III, разновысокие брусья,  
элементы № 7, 8, 9, 10

3 Основные и второстепенные элементы программы выделе-  
ния не должна изменяться.

### Элементы

Стоять за верхней жердью лицом к брусьям.

1. Короткий разбег, вскок в вис на вытянутых руках на верхней жерди, лицом к нижней жерди, руки в переднем хвате.
2. Мах корпусом к нижней жерди и обратно.
3. Перекинуть ногу через нижнюю жердь и зависнуть с разведенными ногами.

Оценка (баллы)	Элементы
1,0	4. Поставить заднюю ногу на нижнюю жердь и выполнить <i>переворот назад</i> в упор спереди на верхней жерди.
0,6	5. Мах в вис в упор сзади на нижнюю жердь.
1,0	6. Развести ноги врозь, выйти в вис на вытянутые руки, сразу развести ноги врозь, перенести их через жердь в сед с упором сзади ( <i>ноги врозь через жердь, ноги врозь назад</i> ).
0,6	7. Выполнить <i>полуоборот на одной руке</i> , при этом бедра (передней стороной) опираются на нижнюю жердь; во время поворота перекинуть свободную руку с верхней жерди на нижнюю (за бедрами), затем перенести другую руку (на другую сторону бедра) в упор спереди.
1,0	8. <i>Оборот назад</i> .
0,6	9. Бросок в положение ноги врозь на нижней жерди (угол между бедрами не менее 45°).
1,0	10. Соскок махом в висе из <i>одного оборота</i> . Выпрямиться.
8,0	за элементы
1,0	за ритм
1,0	за представительность
10,0	Возможное суммарное количество баллов.

б) Тренеры всегда должны быть готовы оказать помощь спортсменкам в ходе соревнований на разновысоких брусках.

в) Применяются общие положения по ошибкам и штрафам. Кроме того, действуют специальные положения о штрафование, которые описываются ниже.

№ элемен- та	Ошибка	Штраф (баллы)
1	Поочередный или неловкий захват	до -0,2
	Недостаточно выпрямлено тело	до -0,3
3	Недостаточная плавность при переносе ноги через жердь	-0,1
	Недостаточно выпрямлено тело в висе с ногами врозь	-0,1
4	Недостаточно вытянута нога (в обороте)	-0,1

№ элемента	Ошибка	Скидка (баллы)
4	Недостаточно вытянуто тело для переворота назад	-0,1
	Запаздывает сближение ног во время переворота	-0,1
	Нарушена непрерывность переворота	-0,1
	Слабо удерживается положение (с упором сзади)	до -0,2
5	Нарушена непрерывность в спаде	-0,1
6	Недостаточная амплитуда разведения ног	-0,1
	Нарушена непрерывность маха	-0,1
	Недостаточно выпрямлено тело в упоре сзади	до -0,2
7	При повороте не выпрямлено тело	до -0,3
8	Недостаточный зазор между бедрами и жердью	до -0,2
	Недостаточно выпрямлено тело	до -0,2
	Нарушена непрерывность оборота	-0,1
	Согнуты руки (общая ошибка)	до -0,3
9	Согнуты ноги (общая ошибка)	до -0,3
	Недостаточная высота в положении ноги врозь (угол 45°)	до -0,3
	Слабо удерживается положение тела в махе ноги врозь	-0,1
10	Неполный оборот (преждевременный отпуск)	-0,1
	Несогласованность по времени в сближении ног	-0,1
	Недостаточная высота	до -0,2
	Недостаточная дальность	до -0,2

#### Бревно.

##### Изменения для слепых гимнасток.

###### а) Для всех уровней.

Бревно можно опускать, оценка за это не снижается.

Тренер или наблюдатель может устно предупреждать гимнастку, если он считает, что они подвергаются опасности выхода с бревна, оценка за это не снижается.

Гимнастка может выполнять подход к снаряду, нащупывая

Время выполнения программ на бревне слепыми гимнастками не ограничивается; однако программы должны выполняться с некоторой непрерывностью и некоторой сменой ритма.

б) Перед началом соревнований и перед каждым упражнением тренеры должны предупреждать руководителя соревнований и арбитров о степени слепоты своих гимнасток.

2) Уровень I — начинающие спортсменки (рис. 58, 59).

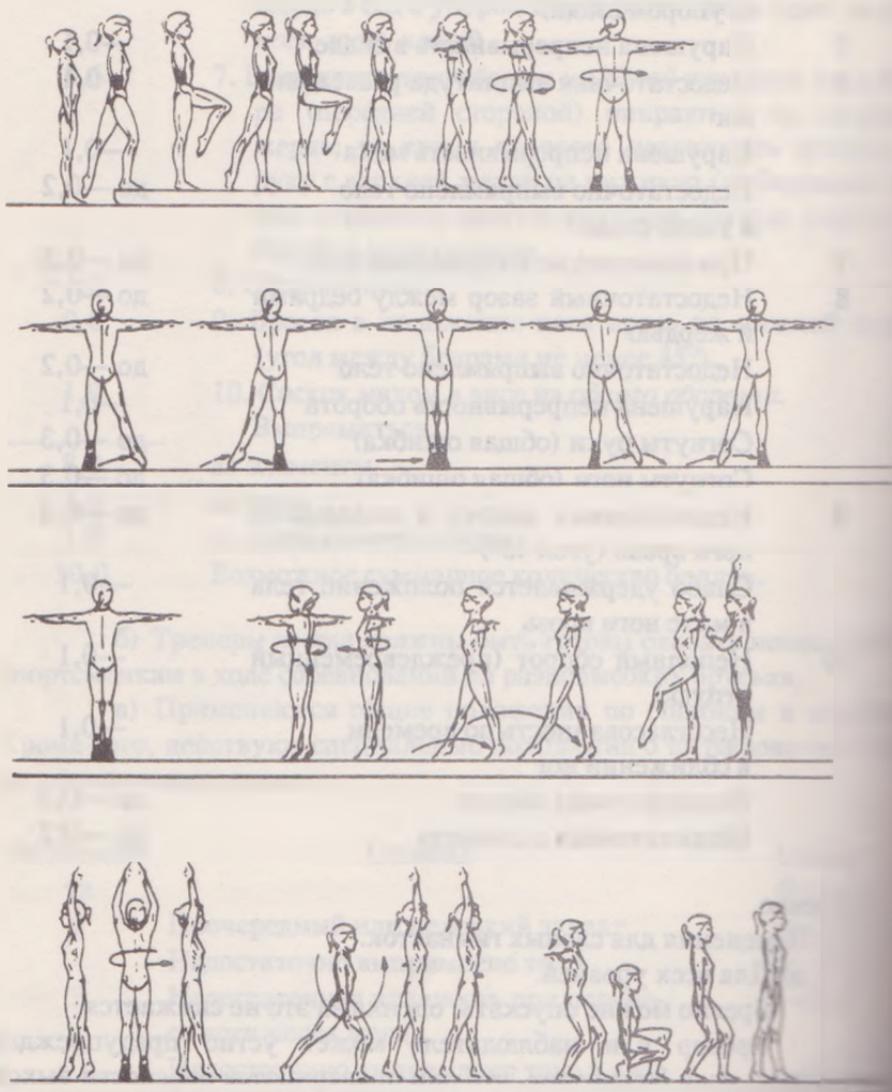


Рис. 58. Уровень I, бревно, элементы № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. !

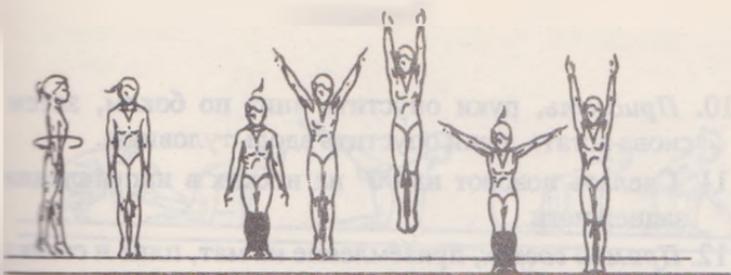


Рис. 59. Уровень I, бревно,  
элементы № 11, 12

а) Основные и второстепенные элементы этой программы вы-  
полняются. Программа не должна изменяться, она выполняется на бревне,  
а не на полу.

б) Оценка  
(баллы)

Элементы

1. Подъем на снаряд. Шаг на конец бревна одной ногой, руки на бедрах.
2. Держать руки на бедрах. Два шага вперед, высоко поднимая колени.
3. Руки в стороны. Подняться на носки, сделать один поворот на  $90^\circ$  в направлении задней ноги.
4. Держать руки вытянутыми в стороны. Шаг в сторону, приставить ногу, еще шаг в сторону, приставить ногу в том же направлении, как и шаги вперед.
5. Сделать поворот на  $90^\circ$  в том же направлении, как и первый, руки вытянуты в стороны.
6. Сделать два шага назад, руки вытянуты в стороны.
7. Балансирование на одной точке в шассе на задней ноге. Колено вывернуто наружу, опорная нога прямая. Положение рук оптимальное.
8. Опустить согнутую ногу вперед на бревно. Подняться на носки, руки поднять над головой, сделать пол-оборота ( $180^\circ$ ).
9. Сделать три шага вперед под ритм вальса. Первый шаг больше и в плие, второй и третий шаги меньше и в релеве. Руки опустить вниз на первом шаге и поднять над головой (перед собой) на втором и третьем шагах.

Оценка  
(баллы)

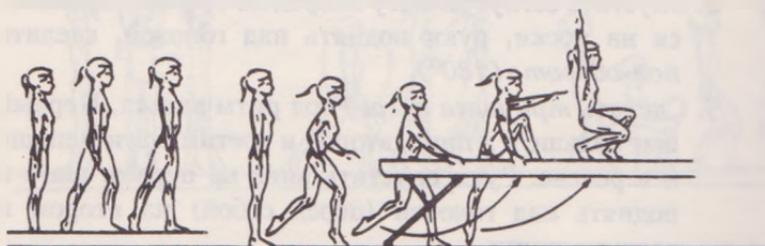
Элементы

1,0	10. Присесть, руки опустить вниз по бокам, затем снова встать, руки опустить вдоль туловища.
	11. Сделать поворот на 90° на носках в направлении задней ноги
0,6	12. Прямой соскок, приземление на мат, плие и стойка ноги вместе, руки над головой.
8,0	за элементы
1,0	за ритм
1,0	за элегантность
10,0	Возможное суммарное количество баллов.

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, применяются специальные положения о штрафах.

Элемент	Ошибка	Штрафы (баллы)
2	Недостаточный подъем колена (за каждый)	до -0,2
4	Нарушена непрерывность шагов (за каждый)	до -0,2
6	Слабо удерживается положение тела	до -0,2
7	Недостаточный разворот ноги	-0,1
	Не удерживается равновесие	-1,0
8	Неполный поворот	до -0,5
9	Нарушена непрерывность	до -0,3
12	Недостаточное распрямление	до -0,3
	Недостаточная высота	до -0,3

3) Уровень II — промежуточный (рис. 60, 61).



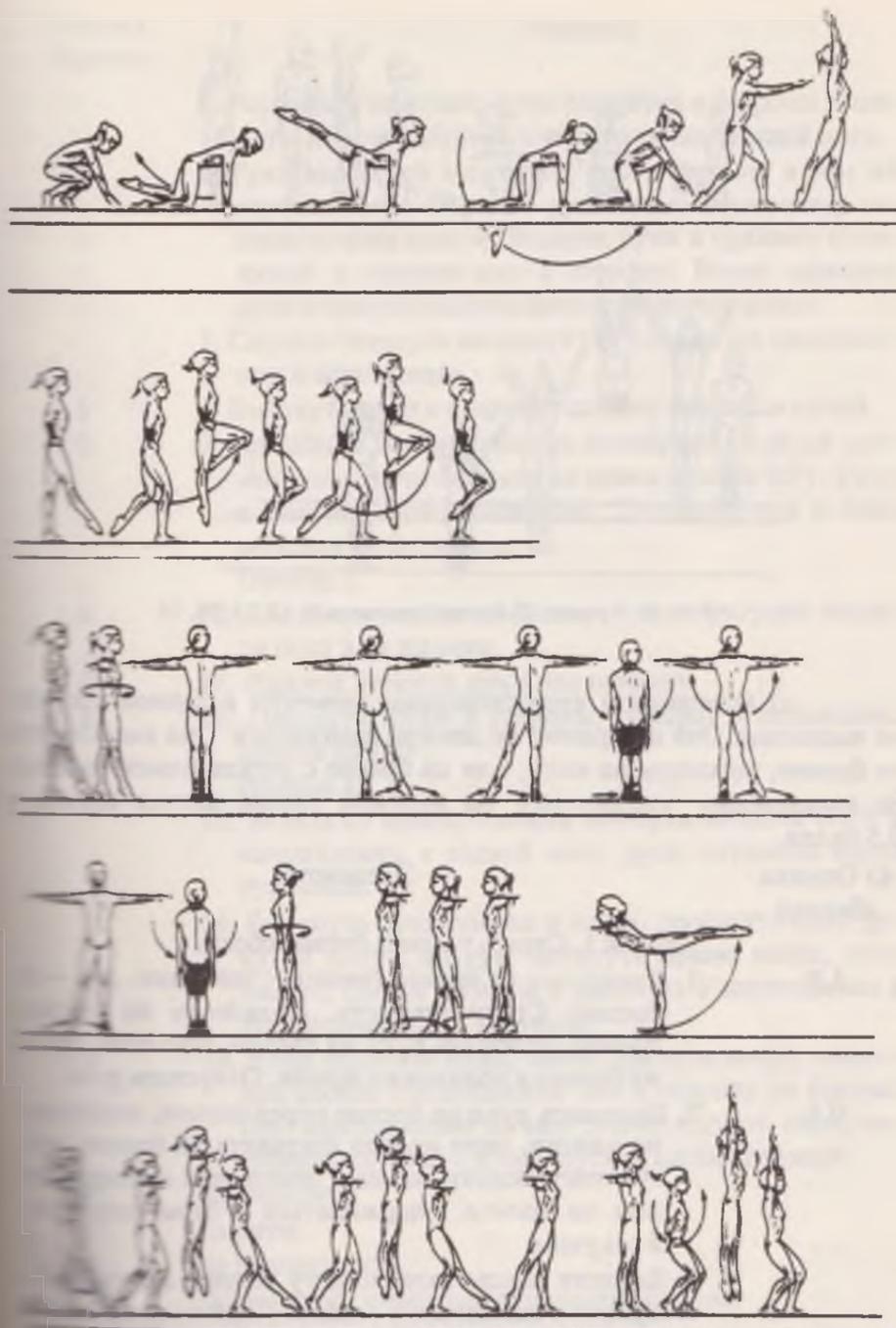


Рис. 60. Уровень II, бревно.  
элементы № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

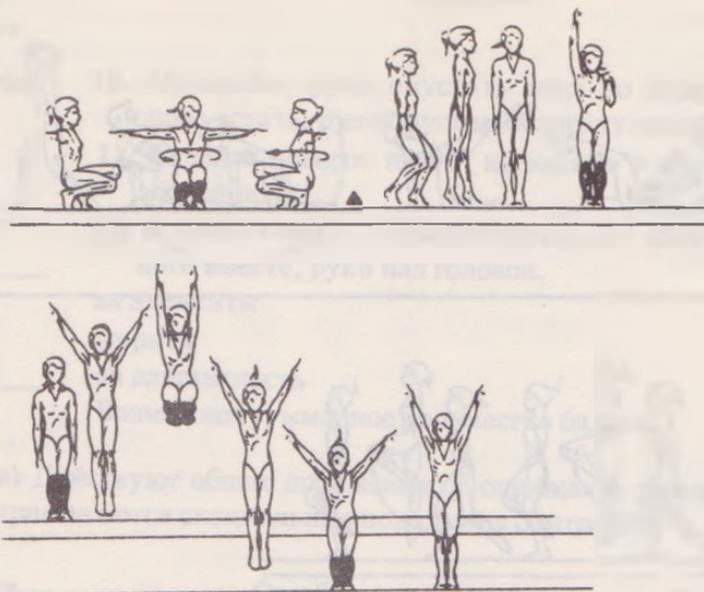


Рис. 61. Уровень II, бревно, элементы № 12, 13, 14, 15

а) Основные и второстепенные элементы в данной программе выделены. Эта программа не должна изменяться. Она выполняется на бревне, лежащем на полу, или на бревне с регулируемой высотой. За выполнение упражнения на высоком бревне дается премия в 0,5 балла.

б) Оценка  
(баллы)

Элементы

Проход 1. Стоять у конца бревна сбоку.

1,0

1. *Вхождение* на бревно (низкое): шаг один, два — на бревно. Сразу присесть. *Вхождение* на высокое бревно: положить руку на бревно, шаг один, два — на бревно в положение присев. Отпустить руки.

0,6

2. Положить руки на бревно перед ногами, опуститься на колени, одно колено поставить на бревно, другую ногу поднять назад в положение *балансирования на колене*. Удерживаться в этом положении 2 секунды.

3. Вынести махом заднюю ногу вперед, наступить на бревно и подняться в стойку. Поднять руки над головой (коронай).

1,0

4. Поставить руки на талию, сделать *два скачка вперед* с подгибанием колена.

- 0,6
5. Подняться на носки, руки вытянуть в стороны и сделать четверть оборота в направлении задней ноги.
6. Руки вытянуты в стороны, шаг в сторону в том же направлении. Опуская руки вдоль туловища, поставить ноги вместе. Вернуть руки в прежнее положение и сделать шаг в сторону. Вновь опустить руки и поставить ноги вместе (*боковые шаги*).
7. Сделать четверть поворота ( $90^\circ$ ) в том же направлении к задней ноге.
- 0,6
8. Вытянуть руки в стороны, сделать *два шага назад*.
- 1,0
9. На задней ноге выполнить *балансирование на прямой ноге* (нога поднята не менее чем на  $45^\circ$ ). Руки в оптимальном положении. Удерживаться в этом положении 2 секунды.
- 1,0
10. *Два шассе* вперед по бревну, в этих фигурах впереди одна и та же нога.
- 1,0
11. *Прямой подскок*, руки над головой.
- 0,6
12. Присесть, руки в стороны, поворот в положении присев на  $180^\circ$ .
- 1,0
13. Встать на носки, сделать четверть оборота ( $90^\circ$ ) в направлении к задней ноге, руки опущены вдоль туловища.
- 1,0
14. Вытянуть руки вперед и вверх, положить одну руку на плечо, другую вытянуть прямо вверх, ноги вместе, слегка согнуты в коленях. Удерживаться в этом положении 2 секунды.
- 1,0
15. Руки опустить вниз, затем поднять вверх, выполняя *соскок с поджатием ног* в сторону от бревна. При приземлении на мат слегка согнуть ноги, поставить их вместе и вытянуть руки над головой.

за элементы

за ритм

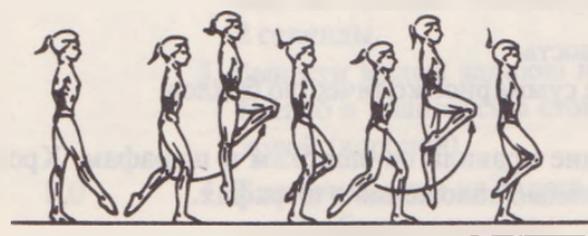
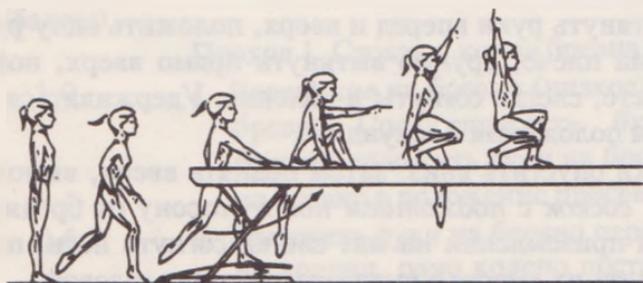
за элегантность

Возможное суммарное количество баллов.

Действуют общие правила по ошибкам и штрафам. Кроме того действуют специальные положения о штрафах.

Элемент	Ошибка	Скидка (баллы)
1	Недостаточная высота прыжка Неловкое и неуверенное приземление (на бревно)	до —0,2 до —0,2
2	Не удерживается равновесие	до —0,3
4	Нарушена непрерывность Недостаточная высота скачка (за каждый)	до —0,3 до —0,3
6	Недостаточная координация ног и рук	до —0,3
9	Угол между ногами меньше 45° Не удерживается положение (стойка)	до —0,3 до —0,3
10	Нарушена непрерывность	до —0,3
11	Недостаточная высота Слабо удерживается положение тела	до —0,3 до —0,3
12	Недостаточный присед	до —0,3
15	Недостаточная высота Слабое удержание положения тела	до —0,3 до —0,3

4) Уровень III — продвинутый (рис. 62, 63).



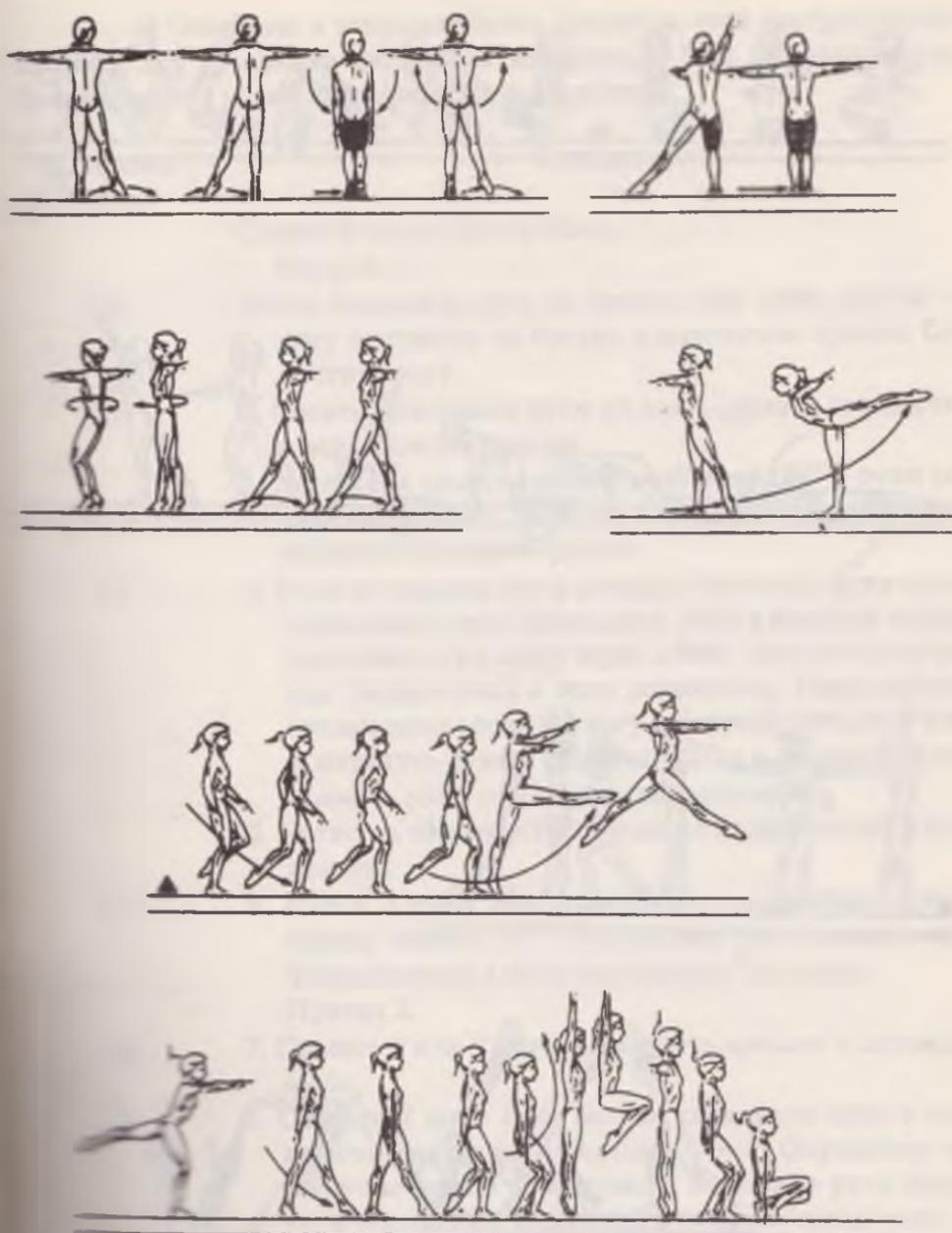


Рис. 82. Уровень III, бревно, элементы № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

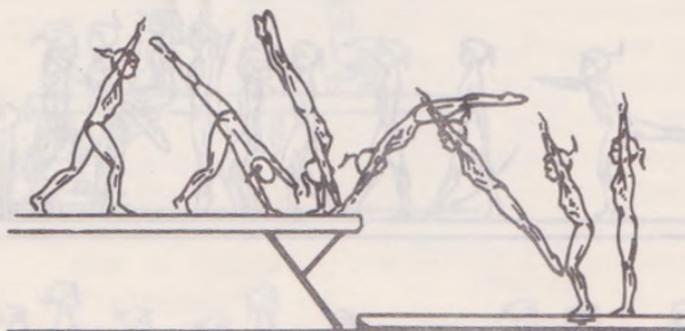
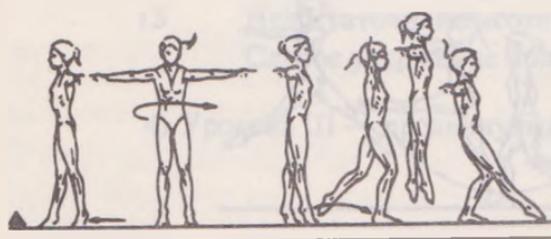
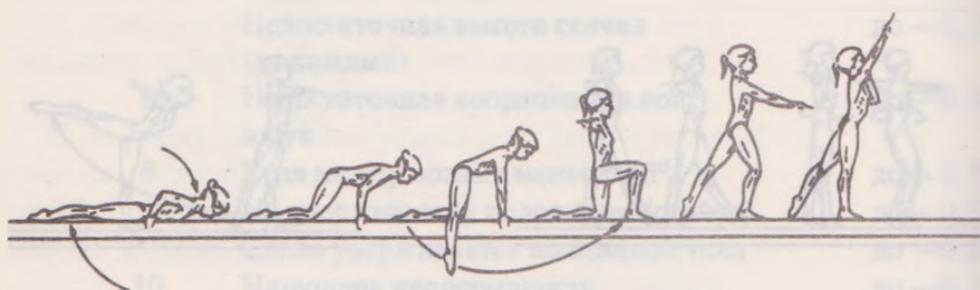


Рис. 63. Уровень III, бревно, элементы № 9, 10, 11, 12, 13

а) Основные и второстепенные элементы этой программы выделены. Эта программа не должна изменяться. Она выполняется на бревне, высота установки которого регулируется.

б) Оценка  
(баллы)

Элементы

Стоять у конца бревна сбоку.

Проход 1.

1,0

*Вскок*: положить руку на бревно, шаг один, другой — ногу поставить на бревно в положение присев. Отпустить руку.

0,6

2. Стоять. Поставить руки на пояс, сделать два скачка с подгибанием колена.

3. На носках сделать четверть оборота ( $90^\circ$ ), руки остаются на поясе. Поворот к задней ноге в прежнем направлении вдоль бревна.

0,6

4. Руки в стороны, шаг в сторону. Опустить руки вдоль туловища и приставить ногу. Шаг в боковой выпад, поднимая руки: одну перед собой, другую вверх назад. Задержаться в этом положении. Подтянуть со скольжением прямую ногу к опорной согнутой ноге и вытянуть руки в стороны. (*Шаг в сторону, приставить ногу, выпад, приставить ногу.*)

5. Четверть оборота ( $90^\circ$ ) в том же направлении, как и раньше.

0,6

6. Назад 2 шага в *положение балансирования*, угол между ногами  $90^\circ$ . Положение рук оптимальное. Удерживаться в этом положении 2 секунды.

Проход 2.

1,0

7. Сделать 2 или 3 шага, выполнить *прыжок в маховом шаге*.

1,0

8. Сделать 2 шага (или более), соединить ноги и выполнить *подскок с подгибанием ног*. Опуститься на согнутые ноги в упор присев. В прыжке руки вверх, в положении упор присев руки опущены вниз.

0,6

9. Выполнить *поворот в упоре присев на  $180^\circ$* , руки вытянуты в стороны.

1,0

10. *Кувырок вперед* в положение сед верхом. Положить руки на бревно впереди себя, наклониться вперед, одновременно поднимая ноги на бревно, принять положение лежа на животе. Оттолкнуться коленями, опустить одну ногу вниз и поставить ее на бревно.

11. Подняться в передний выпад. Поднять руки перед грудью, одну ладонь положить на плечо, другую руку вытянуть вперед вверх с наклоном.

Проход 3.

0,6 12. Пол-оборота на носках. 1—3 шаге вперед.

1,0 13. *Соскок переворотом боком с поворотом на 90°.*  
Приземление на слегка согнутые ноги, руки над головой.

8,0 за элементы

1,0 за ритм

1,0 за элегантность

10,0 Возможное суммарное количество баллов.

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Применяются также специальные положения о штрафах.

№ элемента	Ошибка	Скидка (баллы)
1	Недостаточная высота прыжка	до —0,2
	Неловкий и неуверенный вскок на бревно	до —0,2
	Слабое удержание положения тела	до —0,2
2	Не выдерживается равновесие	до —0,3
4	Нарушена непрерывность	до —0,3
	Недостаточная высота скачка (за каждый)	до —0,2
6	Угол меньше 90°	до —0,3
	Положение не удерживается	до —0,3
7	Недостаточная высота прыжка	до —0,2
	Недостаточный шпагат (90°)	до —0,3
	Слабо удерживается положение тела	до —0,2
8	Недостаточная высота	до —0,2
	Недостаточный сгиб ног	до —0,2
	Слабо удерживается положение тела	до —0,2
9	Недостаточный упор присев	до —0,3
10	Нарушена непрерывность кувырка	до —0,3
	Нет выхода в положение верхом	до —0,2
12	Нарушена непрерывность в шаге	до —0,3

№ элемента	Ошибка	Скидка (баллы)
13	Переворот не в вертикальной плоскости	-0,1
	Недостаточная высота	до -0,2
	Недостаточное отталкивание руками	до -0,3
	Недостаточное распрямление	до -0,3

г. Вольные упражнения.

1) Изменения для слепых гимнасток.

а) На соревнованиях всех уровней разрешается оказывать спортсменке следующие виды помощи.

Звуковые сигналы, например хлопанье ладонями, могут использоваться при выполнении всех программ;

Музыка может проигрываться в любой близкой точке за пределами ковра, тренер может переносить источник музыки по периметру ковра.

б) Тренеры должны предупреждать руководителя соревнований и арбитров о степени слепоты своих гимнасток перед началом соревнований и перед каждым упражнением.

2) Изменения для слепых гимнасток, пользующихся поводьями или ходунками.

а) Тренеры могут перемещать на ковре ходунки и другие вспомогательные средства, когда это требуется. Оценка за это не снижается.

3) Уровень I — начинающие гимнастки (рис. 64, 65).

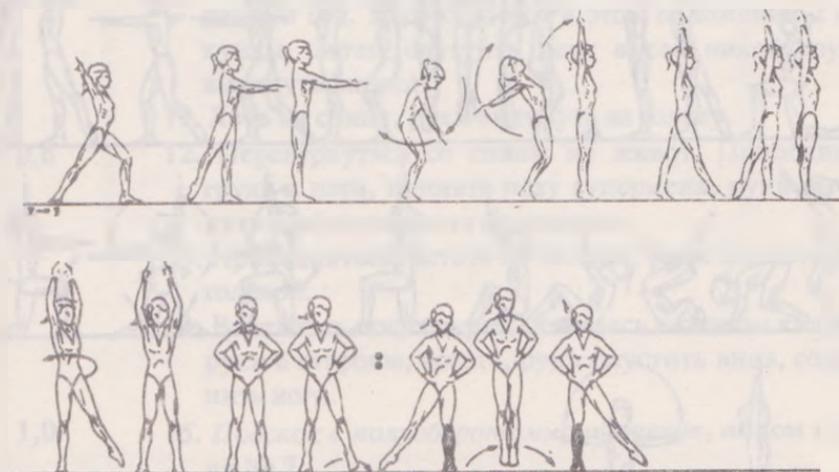


Рис. 64. Уровень I, вольные упражнения, элементы № 1—6

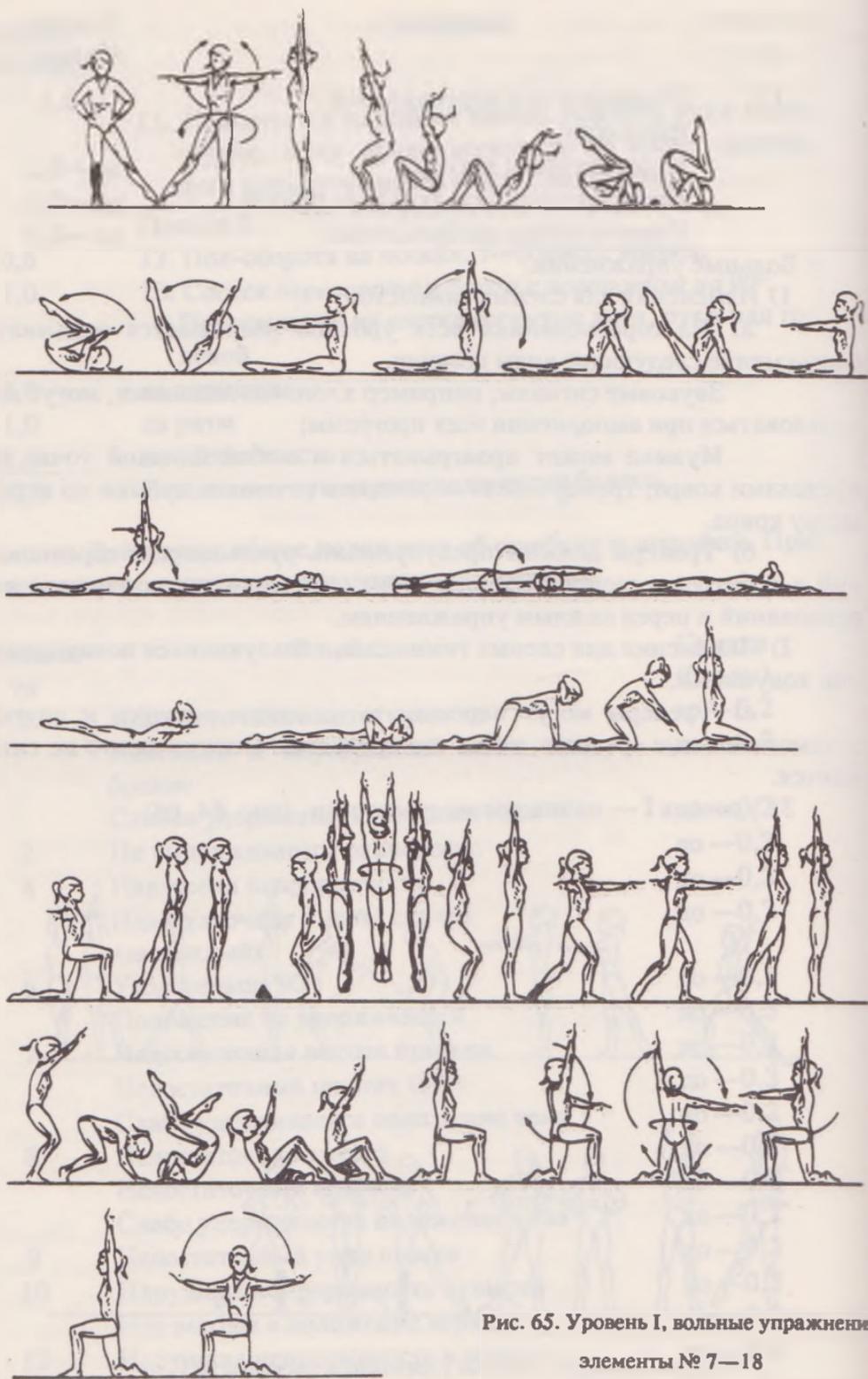


Рис. 65. Уровень I, вольные упражнения  
элементы № 7—18

Начинать в ближнем углу № 7 лицом к углу № 3

1. Стойка в выпаде, руки в стороны. Удерживаться в течение 8 тактов.
2. Шаг вперед, руки вытянуть перед собой.
- 0,6 3. Волна телом вперед, руки делают круговое движение вниз — назад — вверх и остаются над головой.
- 1,0 4. Шаг вперед, поднять ступню в положение для *балансирования на одной точке* в пассе. Колени развернуты, руки подняты вверх. Удерживаться в этом положении 2 секунды.
- 0,6 5. Шаг с четвертью оборота, руки вверх.
6. Поставить руки на бедра и сделать *4 боковых скользящих шага* или боковой шассе в направлении к углу № 3.
7. Шаг и соединить ноги, чтобы сделать четверть оборота спиной к углу № 3, руки поднять вверх.
- 1,0 8. Присесть, *перекат на спине* в кратковременную стойку согнувшись. Руки на ковре около ушей, как в кувырке назад.
9. Сесть в положение сед пикой. Руки перемещаются вперед.
- 1,0 10. Руки переносятся круговым движением вверх — над головой — вниз за спину. Поставить руки на ковер за спиной. Поднять ноги в положение V-образный сед. Удерживаться в этом положении 2 секунды, затем опустить ноги в сед пикой, руки вытянуть вперед.
- 0,6 11. Лечь на спину, руки вытянуть за голову.
12. Перевернуться со спины на живот. Приподнять грудь и ноги, принять позу супермена, руки вытянуть. Зафиксировать положение.
13. Приподняться, встать на колени, руки поднять над головой.
14. Выставить ногу вперед, оставаясь на одном колене, руки в стороны, встать, руки опустить вниз, соединить ноги.
- 1,0 15. *Подскок с полуоборотом*, руки вверх, лицом к углу № 7.

Оценка  
(баллы)

Элементы

0,6 16. Два "джазовых" шага (шаги с длинным выпадом), одна рука вытянута вперед, другая назад. Соединить ноги, руки поднять вверх.

1,0 17. Кувырок вперед на одно колено.

0,6 18. Полуоборот на коленях с махами руками вверх и вниз, образующими корону. Когда тело начинает поворот, опустить выставленное колено к опорному. По окончании поворота поднять опорное колено. По мере замирания музыки плавно опускать руки, одну спереди, другую сзади до уровня плеч. Задержаться в этом положении.

---

8,0 за элементы

1,0 за ритм

---

1,0 за элегантность

---

10,0 Возможное суммарное количество баллов.

б) Уровень I. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 66).

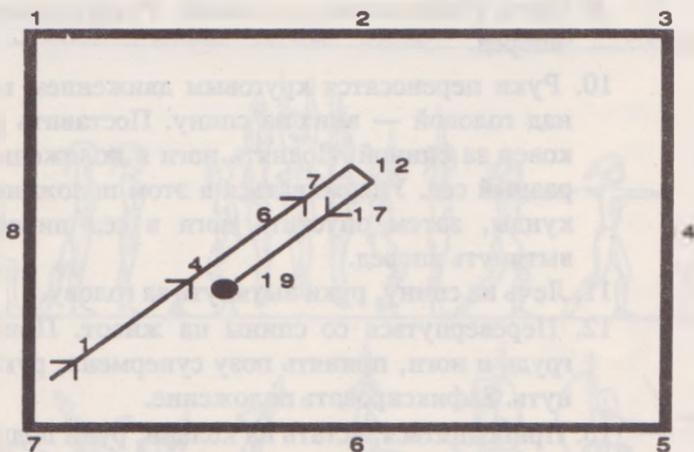


Рис. 66

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Применяются также специальные положения о штрафах.

№ элемен- та	Ошибка	Скидка (баллы)
3	Не получилась волна тела (нужна небольшая волна)	—0,6
	Неправильная техника исполнения волны	до —0,3
4	Недостаточный разворот в колене	до —0,2
	Свободная нога находится слишком низко	до —0,3
	Недостаточное удержание положения тела	до —0,3
6	Потеряна непрерывность в шагах (за каждый)	—0,1
	Слабое удержание положения тела	до —0,2
8	Неполное сжатие	до —0,2
	Неправильное положение рук	до —0,3
	Недостаточная координация	—0,1
10	Недостаточная остроугольность положения ног	до —0,2
	Нет удержания	до —0,3
11	Недостаточная непрерывность	—0,1
	Недостаточный изгиб в положении “супермен”	до —0,2
15	Недостаточная высота прыжка	до —0,2
	Неполный поворот	до —0,3
	Недостаточное распрямление	до —0,3
16	Нарушена непрерывность	—0,1
	Неудачный выпад (за каждый)	—0,1
17	Нарушена непрерывность	до —0,3
	Не получился кувырок	до —0,3
	Неловкий выход на одно колено	до —0,2
18	Недостаточная координация при повороте	до —0,2
	Не завершен поворот на 90°	до —0,2
	Слабое удержание положения тела	до —0,2

Уровень II — промежуточный (рис. 67, 68).

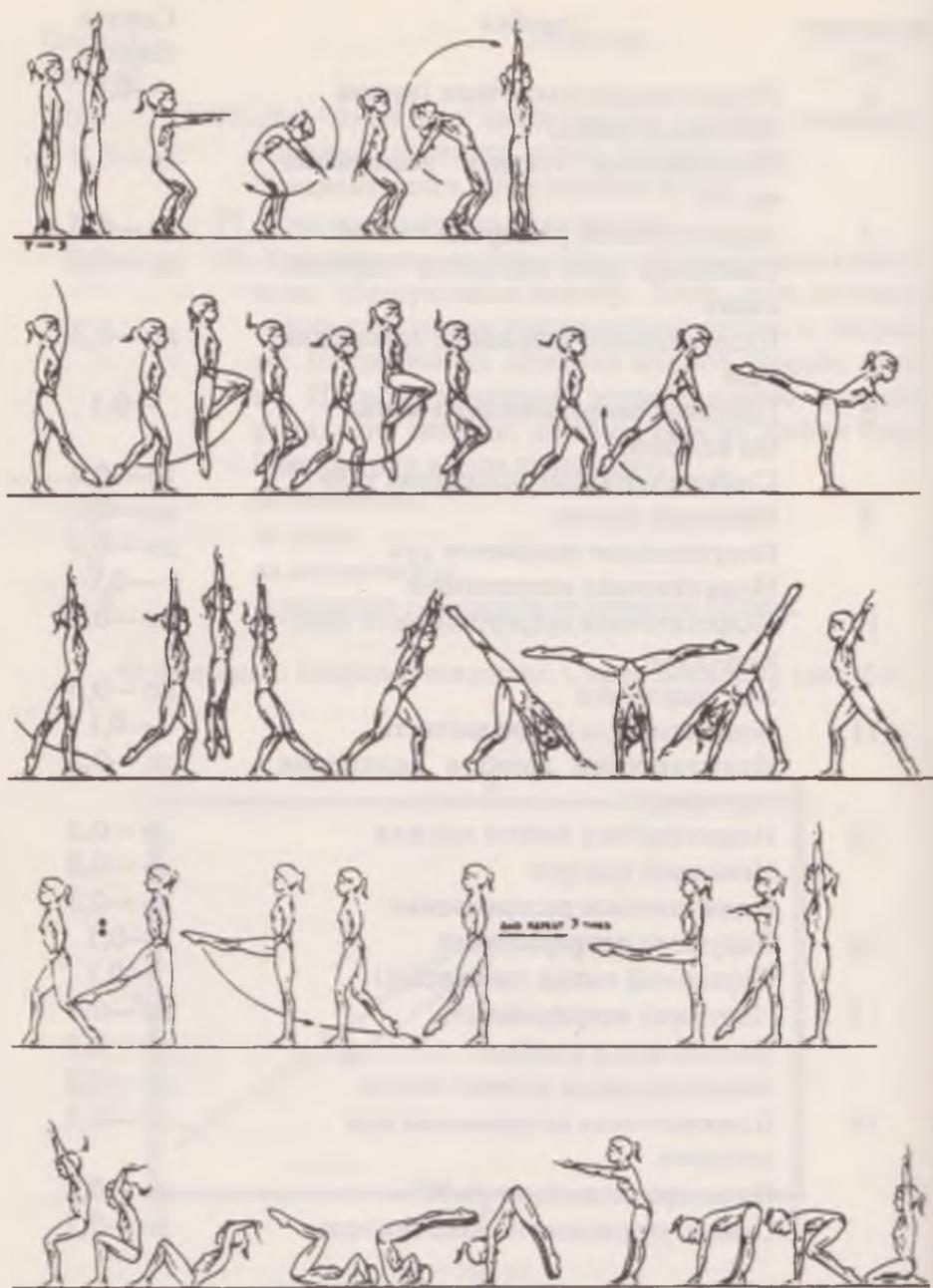


Рис. 67. Уровень II, вольные упражнения, элементы № 1—9

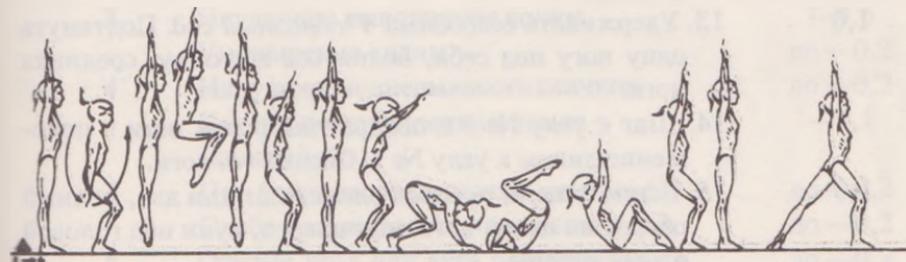
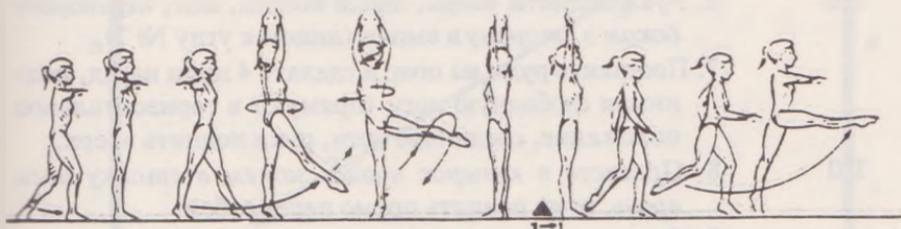


Рис. 68. Уровень II, вольные упражнения,  
элементы № 10—18

Стойка смирно вблизи угла № 7.

- |     |   |
|-----|---|
| 0,6 | 1. Находиться в стойке 7 тактов, на 8-й такт поднять руки над головой.  |
| 0,6 | 2. Согнуть ноги, руки вытянуть прямо перед собой.   |
| 0,6 | 3. <i>Волна телом</i> в стойку, руки движутся вниз, назад и вверх   |
| 0,6 | 4. <i>Два скачка</i> с подгибанием колен, руки на поясе.  |
| 1,0 | 5. Шаг, балансирование с наклоном вперед, в 45°, руки в стороны, удержаться в этом положении.   |
| 1,0 | 6. Руки подняты вверх, шассе вперед, шаг, <i>переворот боком в сторону</i> в выпад (лицом к углу № 7).  |
| 1,0 | 7. Поставить руки на пояс и сделать 4 шага назад, поднимая свободную ногу (прямую) в горизонтальное положение, соединить ноги, руки поднять вверх.            |
| 1,0 | 8. Присесть в <i>кувырок назад</i> , затем в <i>стойку ноги врозь</i> , руки поднять прямо перед собой.   |
| 0,6 | 9. Опустить руки на пол, сесть на колени (держать вместе), поднять руки вверх.  |
| 0,6 | 10. Снова опустить руки на пол, поднять ногу в <i>балансирование на колене</i> , удержаться в этом положении.   |
| 0,6 | 11. Поднять руку и грудь, откинуться назад в <i>полушпагат</i> (олень).   |
| 1,0 | 12. Полуоборот на бедрах в сед пикой, руки вытянуты вперед.   |
| 1,0 | 13. Удерживать <i>свободный V-образный сед</i> . Подтянуть одну ногу под себя, подняться в стойку, соединяя ноги.   |
| 1,0 | 14. Шаг к углу № 3 и поворот выбросом ноги в положение лицом к углу № 1. Соединить ноги.  |
| 1,0 | 15. Бегом 2 шага, <i>прыжок оленя</i> , шаг или два, полный оборот на одной ноге, шаг вперед, руки над головой в виде короны.                                 |
| 1,0 | 16. Четвертью оборота соединить ноги, лицом к центру, руки опустить.  |
| 1,0 | 17. <i>Прыжок со сгибом ног</i> , приземляться со слегка согнутыми ногами, <i>кувырок вперед</i> в стойку. Шаг в сторону с выпадом, руки развернуты, согнуты. |
| 8,0 | за элементы   |
| 1,0 | за ритм   |

Оценка  
(баллы)

Элементы

1,0

за элегантность

10,0

Возможное суммарное количество баллов.

б) Уровень II. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 69).

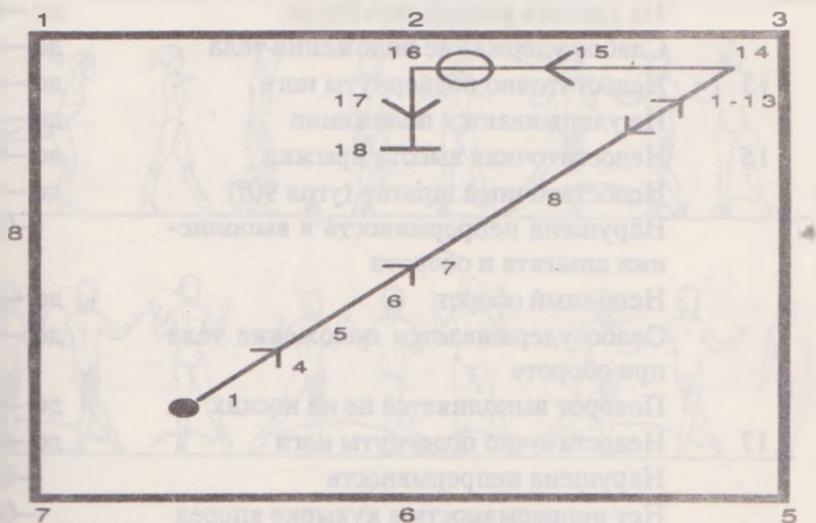


Рис. 69

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, применяются специальные положения о штрафах

эле-  
мента

Ошибка

Скидка  
(баллы)

3

Неудачное выполнение волны

-0,6

Уменьшение волны

до -0,2

4

Нарушена непрерывность скачков

до -0,2

Колени не параллельны земле

-0,1

(каждый раз)

5

При балансировании угол меньше 45°

до -0,2

Слабо удерживается положение тела

до -0,2

6

Острый угол или дуга при повороте

до -0,2

боком в сторону

Недостаточный шпагат ног

до -0,2

Неустойчивый ритм

-0,1

Недостаточный толчок в выпад

-0,1

7

Нарушена непрерывность кувырка

-0,1

Неравномерный выжим рук

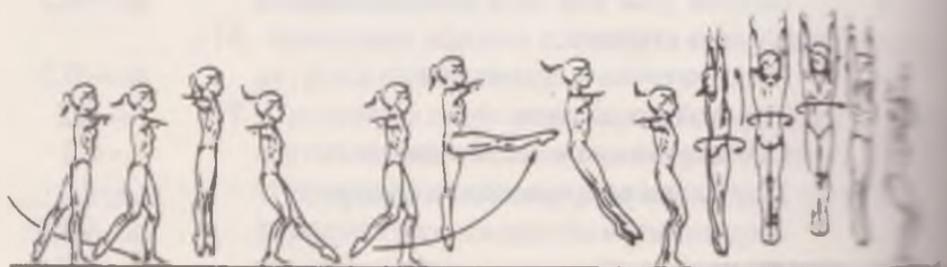
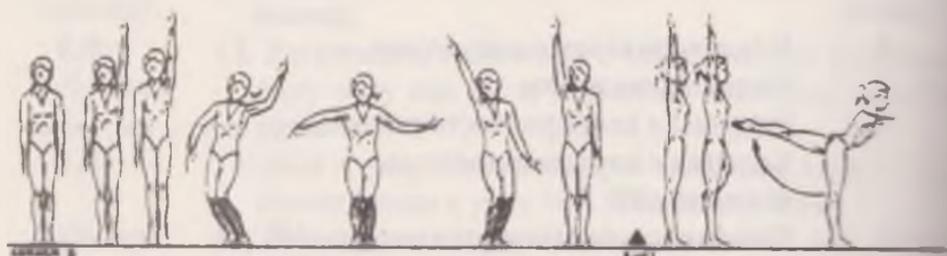
до -0,3

Не подняты бедра при разведении ног

до -0,3

№ элемента	Ошибка	Скидка (баллы)
10	Недостаточно вытянута задняя нога	до —0,2
	Положение не удерживается	до —0,3
11	Задняя нога не выпрямлена	до —0,2
	Не удалось распрямить бедра	до —0,2
	Слабое удержание положения тела	до —0,2
13	Недостаточно подвернуты ноги	до —0,2
	Не удерживается положение	до —0,3
15	Недостаточная высота прыжка	до —0,2
	Недостаточный шпагат (угол 90°)	до —0,3
	Нарушена непрерывность в выполнении шпагата и оборота	—0,1
	Неполный оборот	до —0,3
	Слабо удерживается положение тела при обороте	до —0,2
	Поворот выполняется не на носках	до —0,2
17	Недостаточно подогнуты ноги	до —0,2
	Нарушена непрерывность	—0,1
	Нет непрерывности в кувырке вперед	—0,1

5) Уровень III — продвинутый (рис. 70—72).



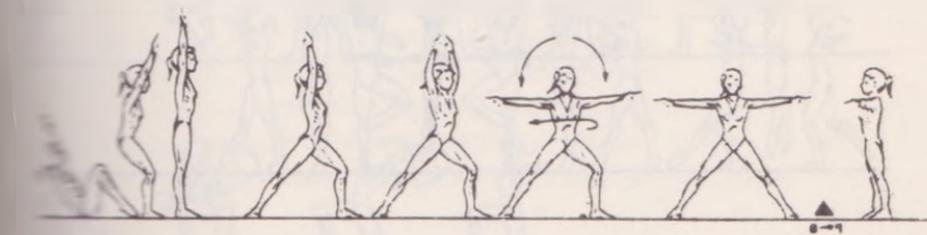
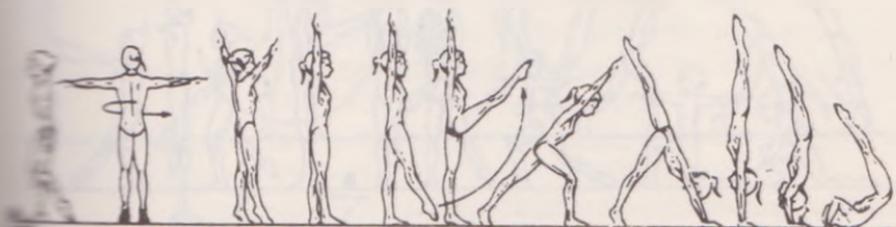
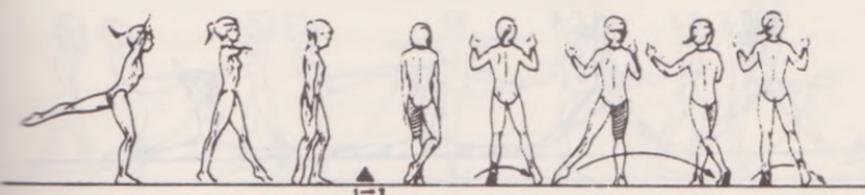
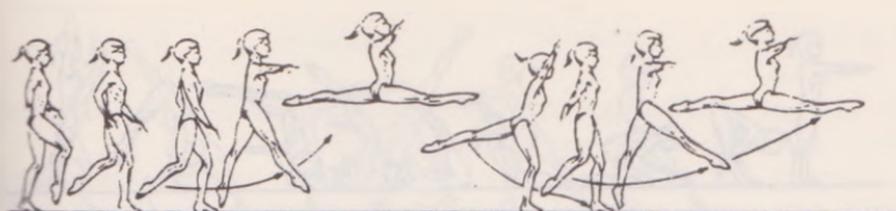


Рис. 70. Уровень III, вольные упражнения, элементы № 1—11

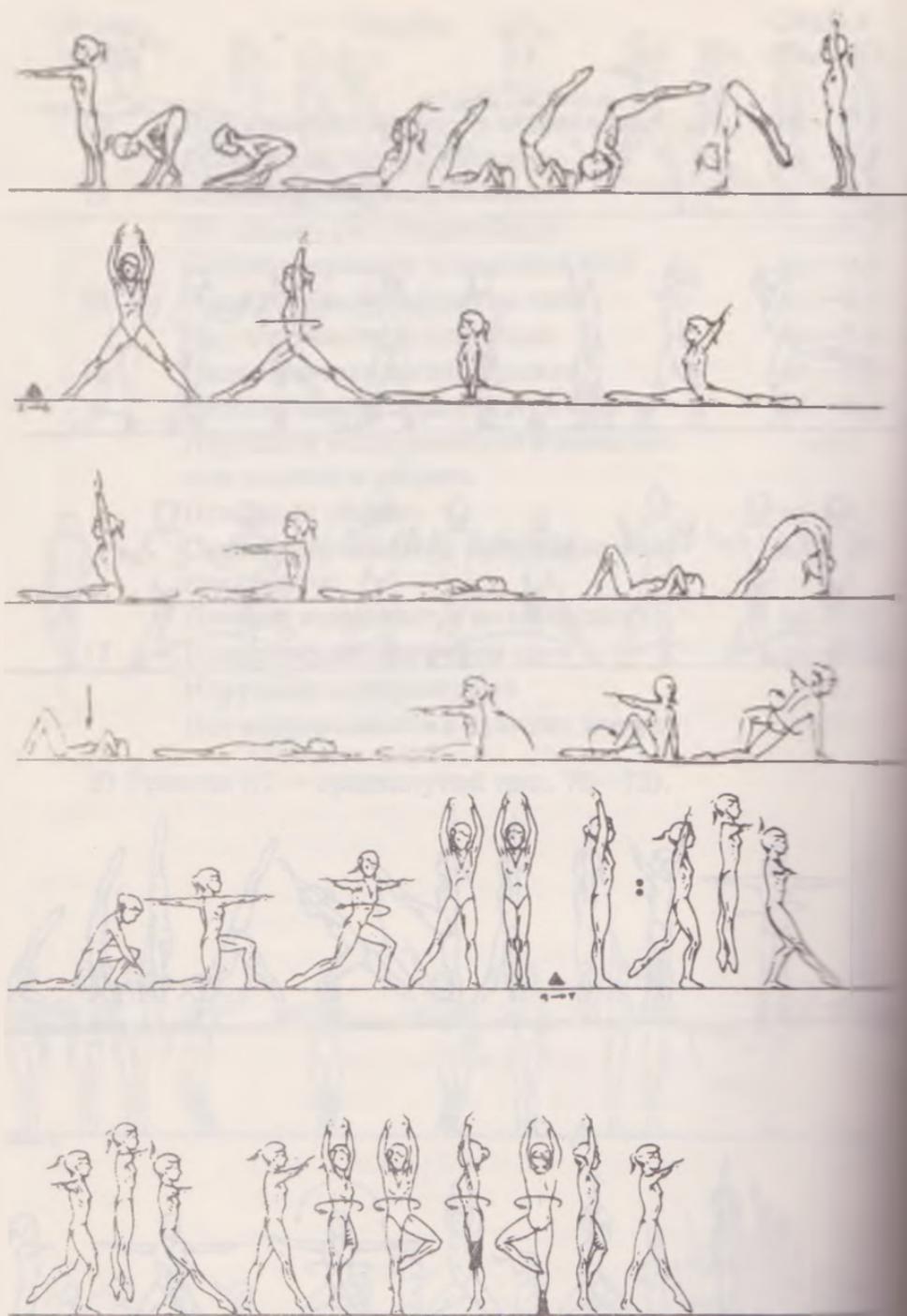


Рис. 71. Уровень III, вольные упражнения, элементы № 12—■

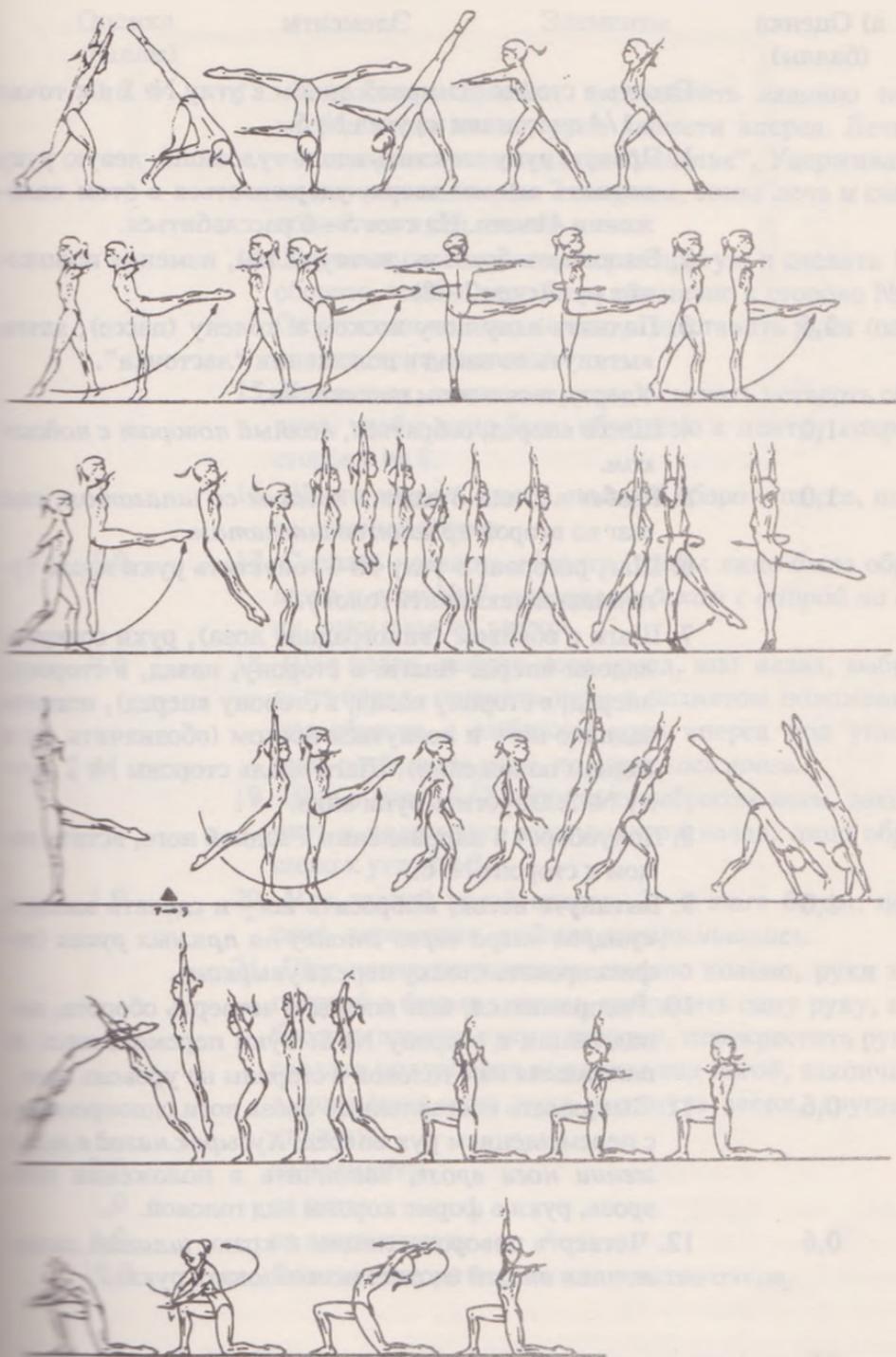


Рис. 72. Уровень III, вольные упражнения, элементы № 17—21

- Стоять в стойке “смирно” лицом к углу № 1 и к точке в 1/4 диагонали из угла № 5.
- 0,6 1. Правую руку опустить вдоль туловища, левую руку поднять высоко вверх, удерживаться в этом положении 4 счета. На счет 5—6 расслабиться.
2. Выполнить боковую волну телом, изменяя положение рук (счет 7—8).
3. Поднять одну ногу носком к колену (пассе), затем вытянуть ее назад в положении “ласточка”. Удержаться в этом положении.
- 1,0 4. Шассе вперед, собраться, *полный поворот с подскоком*.
- 1,0 5. Разбег в 2 или 3 шага в *прыжок со шпагатом*, еще шаг во второй *прыжок со шпагатом*.
6. Шаг, реверанс в углу № 1, опустить руки вдоль туловища и наклонить голову.
7. Шаги с обвивом (виноградная лоза), руки согнуты, ладони вперед (шаги: в сторону, назад, в сторону, вперед, в сторону назад, в сторону вперед), поднять заднюю ногу и коснуться носком (обозначить его в заднем положении). Шаги вдоль стороны № 2 к углу № 3. Опустить руки вниз.
8. Полуоборот в направлении к задней ноге, встать лицом к стороне № 6.
- 1,0 9. Вытянуть носок, выбросить ногу и сделать выпад в *кувырок вперед через стойку на прямых руках* (зафиксировать стойку перед кувырком).
10. Распрячься, шаг вперед и четверть оборота, выпад лицом в сторону № 8. Руки перемещаются из положения над головой в стороны на уровень плеч.
- 0,6 11. Выпрямить поставленные врозь ноги одновременно с перемещением рук вперед. *Кувырок назад в положении ноги врозь*, закончить в положении ног врозь, руки в форме короны над головой.
- 0,6 12. Четверть поворота, лицом к краю, *шпагат скольжением вперед* (можно использовать руки).

Оценка  
(баллы)

Элементы

0,6	13. Удерживать шпагат, переместить заднюю ногу вперед в сед пикой, руки вынести вперед. Лечь и оттолкнуться в положение “мостик”. Удерживаться в этом положении 2 секунды, снова лечь и снова подняться в сед пикой.
	14. Перекинуть одну ногу через другую и сделать 1/2 оборота, чтобы лицо было обращено к стороне № 6. Опуститься на одно колено и расставить руки (одну вперед, другую назад).
	15. Подняться, поднимая руки, и сделать четверть оборота, чтобы лицо было обращено к центру ковра в сторону № 8.
	16. Шассе вперед, шассе, полный оборот, шассе, шассе, полный оборот.
1,0	17. Сделать четверть оборота, чтобы лицо было обращено к углу № 7, <i>переворот боком с опорой на одну руку</i> и выпад внутрь.
0,6	18. Шаг назад, выброс ноги назад, шаг назад, выброс ноги назад, оставить ногу в поднятом положении, пол-оборота с выбросом ноги вперед под углом, шаг, <i>соединить ноги, прыжок ноги врозь</i> .
	19. Шаг в угол, 1/2 оборота с выбросом ноги, закончить в положении нога поднята назад, лицо обращено к углу № 3.
1,0	20. Мах задней ногой вперед, 2—3 шага бегом, подскок, <i>переворот, подскок распрямившись</i> .
	21. Шаг назад, опуститься на одно колено, руки над головой в форме короны, выбросить одну руку, выбросить другую руку в сторону, перекрестить руки, сделать полуоборот корпусом над ногой, закончить в положении одна рука вытянута вверх, другая в сторону.
8,0	за элементы
1,0	за ритм
1,0	за элегантность
10,0	Возможное суммарное количество очков.

б) Уровень III. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 73).

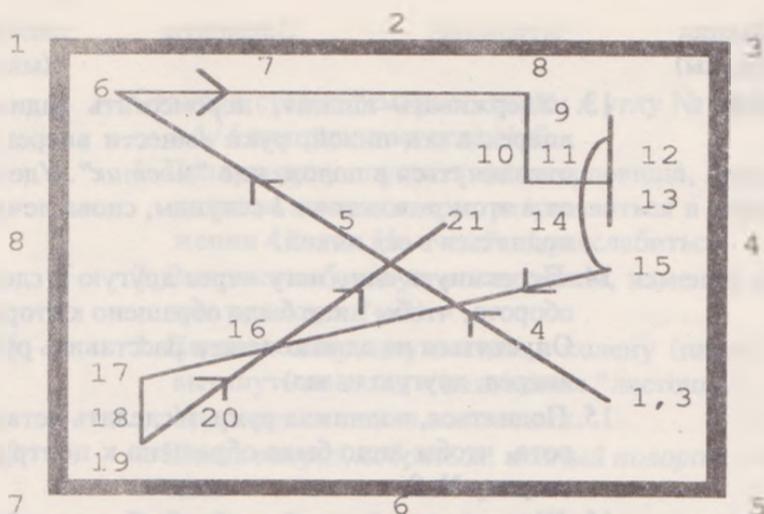


Рис. 73

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, применяются специальные положения о штрафах.

№ элемента	Ошибка	Скидка (баллы)
3	Задняя нога не выше горизонтальной линии	до -0,2
	Согнуто опорное колено	-0,1
	Не зафиксировано положение	-0,1
	Слабо удерживается положение тела	до -0,2
	Нарушается непрерывность между шагами	-0,1
4	Недостаточная высота прыжка	до -0,2
	Неполный поворот (менее 360°)	до -0,3
	Неловкое приземление	до -0,2
5	Нарушена непрерывность	-0,1
	Недостаточен шпагат (угол 90°) в прыжках (за каждый)	до -0,1
7	Нарушена непрерывность	-0,1
9	Не удалось обозначить вертикальное положение	-0,3
	Не контролируется кувырок	до -0,2
11	Нарушена непрерывность кувырка	-0,1

№ элемента	Ошибка	Скидка (баллы)
12	Не выпрямлены ноги	до —0,2
	Не удалось удержать бедра в прямом положении	до —0,2
	Слабо удерживается положение тела	до —0,2
13	Недостаточная амплитуда	до —0,2
	Недостаточная амплитуда выгиба	до —0,2
	Согнуты руки	до —0,3
16	Неправильный ритм	—0,1
	Слабо выдерживается направление	—0,1
17	Не та рука	—0,1
	Слабое удержание положения тела	до —0,2
	Недостаточная амплитуда расставления ног	до —0,2
	Не сбалансирован ритм	—0,1
18	Нарушена непрерывность шагов	—0,1
	Не удалось соединить ноги перед приземлением	—0,1
	Недостаточные координация и синхронность отдельных частей	—0,1
	Мало легкости	—0,1
20	Переворот:	
	ноги не в вертикальном положении	до —0,3
	запаздывает соединение ног	до —0,2
	недостаточное отталкивание руками	до —0,2
	нарушена непрерывность	—0,1
	Прыжок:	
	недостаточная распрямленность	—0,2
недостаточная высота	до —0,2	
тяжелое приземление	до —0,2	

#### 4. Выполнение необязательных упражнений по спортивной гимнастике среди женщин

##### а. Вольные упражнения .

1) Все гимнастки могут составлять необязательную программу вольных упражнений. От спортсменок I и II уровней участие в соревнованиях по необязательным программам не требуется. Спортсменки III уровня для получения очков могут выполнять обязательную и необязательную программу. Для составления необязательных программ

спортсменкам рекомендуется использовать следующий контрольный список.

а) Программа выполняется в течение периода от 1 мин 10 с до 1 мин 30 с. Через 1 мин 25 с делается предупреждение.

б) Гимнастки составляют свои программы на музыку. Музыкальные выборки не должны быть вокальными, их темп должен меняться.

в) Необязательные вольные упражнения сопровождаются инструментальной музыкой.

г) Программы должны охватывать всю зону вольных упражнений; схемы движений на ковре должны включать прямые проходы и проходы по кривой, движения должны выполняться вблизи поверхности ковра и высоко над ним.

д) Программы должны включать в себя движения следующих типов:

акробатические прыжки (обязательны 2 длинных прохода с акробатическими прыжками);

балансирование (обязательно одно положение балансирования, удерживать на 2 счета);

гибкость (обязательно одно движение на гибкость);

локомоторность (обязателен один большой прыжок или скачок);

быстрота.

е) Движения оцениваются по коэффициенту сложности. Гимнастки III уровня должны выполнить не менее 6 упражнений типа А, 3 упражнения типа В и 1 упражнение типа С (табл. 6), чтобы получить полную оценку за сложность. Гимнастки I уровня могут выполнять только упражнения типа А; гимнастки II уровня могут выполнять упражнения типов А и В.

## б. Бревно.

1) Необязательную программу упражнений на бревне могут составлять только гимнастки II уровня. Спортсменки III уровня могут выполнять необязательные и обязательные программы на соревнованиях III уровня на бревне. Спортсменкам в подготовке необязательных программ рекомендуется использовать следующий контрольный лист.

а) Длительность выполнения программы должна быть в пределах от 1 мин 10 с до 1 мин 30 с. Через 1 мин 25 с делается предупреждение.

б) Программа должна строиться так, чтобы использовалась вся длина бревна, но не все проходы должны достигать конца бревна.

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**  
**Нормативы для необязательных программ**

Категория	Упражнения типа А	Упражнения типа В
<p>Прыжки и скачки</p> <p>Обороты</p>	<p>Прыжки выпрямившись и сжавшись “Ножницы”</p> <p>Все обороты до 360<sup>0</sup></p>	<p>Прыжки с полуоборотом Скачки с 1/4 и 1/2 оборота Прыжок или скачок со шпагатом Скачки “ножницами”</p> <p>Все обороты на 360<sup>0</sup> на одной ноге Повороты на 540<sup>0</sup> в стойку пригнувшись на одной ноге</p>
<p>Волны</p>	<p>Нет</p>	<p>Волна тела вперед, в сторону, назад</p>
<p>Стойка на голове, стойка на кистях</p>	<p>Тренога Вскоч в стойку на кистях</p>	<p>Стойка на голове Стойка на голове с полуоборотом Выжим в стойку на кистях Пол-оборота или полный оборот в стойку на кистях Из положения лежа на животе поднять прямое туловище согнутыми руками и, сделав мах, выйти в стойку на кистях</p>
<p>Удерживания</p>	<p>Балансирование (вперед) на всей ступне Откинувшись V-образный сед шпагат L-образный упор L-образный упор, ноги врозь</p>	<p>Стойка балансирования на носке Стойка “мостик” (назад) на одной ноге, свободная нога поднята вверх Балансирование в L-образном упоре на одной руке (2 с) Балансирование в положении стоя с наклоном вперед, в сторону или назад Балансирование на локте</p>

## Упражнения типа С

Скачки и прыжки с полными оборотами

Прыжок согнувшись вперед и ноги врозь

Прыжки шпагатом со сменой ног

Все обороты на  $540^{\circ}$  на одной ноге (стоя)

Два оборота на одной ноге

Волны тела в балансирование на одной ноге (2 с)

Стойка на голове, полный оборот или оборот на  $540^{\circ}$

Стойка на голове, полтора оборота

Стойка на одной кисти

Стоя, шпагат назад на носке (2 с)

Свободный V-образный упор

Категория	Упражнения типа А	Упражнения типа В	Упражнения типа С
Перевороты, перевороты боком, перевороты рывком	Невертикальный переворот боком Переворот вперед Переворот назад	Переворот боком и переворот боком на одной руке Переворот боком в воздухе и переворот Сальто вперед с полетом Сальто назад (флик-фляк) Переворот боком с поворотом на 90° и переворот боком с поворотом на 90° в воздухе Переворот вперед Переворот назад	2 переворота в воздухе подряд Сальто назад (флик-фляк без рук)
Подъемы разгибом Сальто	Нет Нет	Все подъемы разгибом Сальто вперед поджав ноги Сальто назад поджав ноги, согнувшись или выпрямившись	Нет Сальто вперед согнувшись Сальто назад с 1/2 оборота или с полным оборотом
Кувырки	Кувырок бревном Кувырки вперед с вариациями Кувырки назад с вариациями	Кувырок вперед нырком Пол-оборота кувырок нырком вперед Кувырок назад в стойку на кистях	Кувырок назад в стойку на кистях, один или полтора оборота
Обороты ногами	Оборот обеими ногами один раз	Оборот обеими ногами один раз	Оборот обеими ногами с полуоборотом, затем продолжать оборот ногами
Падения	Шведское падение Падение для отжимания в упоре	Шведское падение Падение для отжимания в упоре	Нет

- в) Движения должны выполняться на бревне и над ним.
- г) Ритм программы должен изменяться.
- д) Программы должны включать в себя движения следующих

видов:

акробатические прыжки;

баланси́рование прямое и обратное (одно положение баланси́рования обязательно, таких положений не должно быть больше трех);

гибкость (одно движение на гибкость обязательно);

вскок на снаряд и соскок;

локомоторность (обязателен один большой прыжок или скачок).

е) Движения оцениваются по коэффициенту сложности. Для получения полной оценки за сложность необходимо выполнить 6 движений типа А, 3 движения типа В и 1 движение типа С (табл. 7).

#### в. Разновысокие брусья.

1) Необязательную программу упражнений на разновысоких брусьях могут составлять только гимнастки III уровня. Спортсменки III уровня могут выполнять необязательную, а также обязательную программы на соревнованиях III уровня на разновысоких брусьях. Спортсменкам III уровня при подготовке необязательных программ рекомендуется использовать следующий контрольный список.

а) Программа упражнений на разновысоких брусьях должна включать в себя вскок, восемь движений и соскок.

б) На одной жерди можно выполнять не более трех движений подряд.

в) Программа должна обеспечивать непрерывность движений (без остановок).

г) Движения должны выполняться ниже и выше обеих жердей и между ними в обоих направлениях.

д) Движения оцениваются по коэффициенту сложности. Для получения полной оценки за сложность необходимо выполнить 6 упражнений типа А, 3 упражнения типа В и 1 упражнение типа С (табл. 8).



Упражнения типа С

Скачок на бревно в положение балансирования с 1/2 оборота

Свободный переворот в сед или в упор

Свободный вскок

Выжим в продольную или поперечную стойку на кистях

Прыжки и скачки с полуоборотом (без разгиба)

Прыжок ноги врозь

Прыжок согнувшись 3/4 оборота в прыжке вытянувшись

Прыжки шпагатом или скачки с дополнительным движением ног или верхней части туловища

Полтора оборота в положение балансирования на колене или на одной ноге

Полный оборот в балансировании стоя

Один-полтора оборота сидя или лежа на животе

Категория	Упражнения типа А	Упражнения типа В	Упражнения типа С
Волны	Нет	Волны телом вперед, назад и (или) в стороны на обеих ногах	Волны телом в стойку на одну ногу
Удерживания, стойки	Шпагаты Большинство стоек на одной ноге, 2 с Балансирование на колене, опираясь на руки V-образный сед с руками	Стоя на одной ноге, удерживать другую сзади под углом $90^{\circ}$ Балансирование на колене без опоры руками Бросок в боковую стойку на кистях Свободный V-образный упор	Балансирование на носке Свободный V-образный (остроугольный) упор
Кувырки	Кувырок назад на плечах	Кувырок вперед с помощью рук Кувырок назад с помощью рук Кувырок в сторону вытянувшись Стойка на кистях, кувырок вперед	Кувырок вперед нырком Кувырок вперед без помощи рук Кувырок назад в стойку на кистях Кувырок назад в стойку на кистях
Перевороты, перевороты боком и другие	Нет	Переворот вперед и переворот вперед на одной руке Переворот боком и переворот боком на одной руке Переворот назад и переворот назад на одной руке	Переворот рывком вперед с полетом Переворот через голову Переворот "валдез" Переворот боком с полетом Флик-фляк Все перевороты и перевороты боком с $1/2$ оборота
Сальто	Нет	Нет	Сальто вперед с выбросом одной ноги Сальто назад поджав ноги из стойки в стойку
Соскок	Все прыжки с бревна Соскок из положения балансирование на колене с поперечным упором	Переворот рывком вперед с полуоборотом Переворот рывком назад с конца бревна Переворот боком с поворотом на $90^{\circ}$ или на $270^{\circ}$	Переворот рывком с полным или полуторным оборотом Свободный соскок вперед с полным оборотом



Упражнения типа С

Подскок с полным оборотом в вис на верхней жерди

Подскок в двойной свободный оборот на бедрах вперед на нижней жерди

Свободный прыжок ноги врозь через нижнюю жердь в вис на верхней жерди

Свободный оборот на бедрах в стойку на кистях

Мах в вися с 1/2 оборота на верхней жерди и изменение прямого хвата в вис на нижней жерди

Категории	Упражнения типа А	Упражнения типа В
Прыжки с мячами назад	<p>Бросок с верхней жерди в вис с упором лежа</p> <p>Бросок с верхней жерди в ложную закрутку</p> <p>Ложная закрутка броском</p>	<p>Бросок в стойку на кистях, ноги врозь и бедра согнуты</p> <p>Вис с упором лежа — бросок с переменной хватой в вис на нижней жерди</p>
Махи ногами	Нет	<p>С упора спереди, принять положение ноги врозь, сед согнувшись или поджав ноги, упор сзади или свободный упор</p> <p>С упора спереди на нижней жерди — бросок со свободным поджатием ног или ноги врозь с переменной хватой в вис на верхней жерди</p>
Подъемы разгибом	Нет	<p>Плавный подъем разгибом на нижней жерди или с переменной хватой в вис с верхней жерди</p> <p>Вис с упором лежа сзади, подъем коротким разгибом на верхнюю жердь</p> <p>С упора сзади на нижней жерди или на верхней жерди падение назад и перевернутым махом согнувшись ("корзина") возвратиться с переменной хватой в вис с упором лежа сзади и т. д.</p>

### Упражнения типа С

Бросок в стойку на кистях, ноги вместе и бедра вытянуты

Вис с упором лежа, подняться назад в свободный упор на верхней жерди

Из стойки на нижней жерди — прыжок назад ноги через верхнюю жердь в вис на верхней жерди

С вися на верхней жерди контрполет назад через нижнюю жердь с ногами врозь в вис на нижней жерди

Плавный подъем разгибом с полным оборотом и переменной хватой в вис на верхней жерди

Из вися с упором лежа сзади выйти задним подъемом разгибом в упор сзади

Окончание табл. 8

Категория	Упражнения типа А	Упражнения типа В	Упражнения типа С
<p>Другие движения между брусьями</p> <p>Соскок</p>	<p>С нижней жерди на верхнюю: выжим, подъем согнувшись, двойной подъем согнув ноги</p> <p>С верхней на нижнюю жердь: спуск "чижилом"; мах в висячем положении в упор лежа сзади; кувырок вперед через верхнюю жердь в упор лежа сзади или в вис на вытянутых руках</p> <p>С переднего упора на нижней жерди мах в висячем положении в стойку</p> <p>Из стойки на кистях на нижней жерди 1/4 оборота в стойку за нижней жердью</p> <p>Бросок с нижней жерди с 1/4 оборота в стойку</p>	<p>Нет</p> <p>Из упора спереди на верхней жерди мах в висячем положении в стойку (на обе стороны) так же с полуоборотом</p> <p>Свободный оборот на бедрах на нижней или верхней жерди, соскок ("хечт") в стойку</p>	<p>Нет</p> <p>Из упора спереди на верхней жерди мах в висячем положении с полным оборотом в стойку</p> <p>Из упора на верхней жерди свободный соскок "хечт" (на обе стороны)</p>

#### г. Опорные прыжки.

1) Необязательную программу могут выполнять только спортсменки III уровня. Спортсменки III уровня могут выполнять необязательные и обязательные прыжки на соревнованиях III уровня по опорным прыжкам. При подготовке опорных прыжков гимнасткам III уровня рекомендуется использовать следующий контрольный список.

а) В соревнованиях по необязательным опорным прыжкам спортсменке разрешается выполнять последовательно 2 прыжка.

б) Необязательные опорные прыжки должны отличаться от выбранных обязательных опорных прыжков.

в) Необязательные опорные прыжки могут быть идентичными.

г) Зачет производится только по лучшему опорному прыжку.

д) Необязательные опорные прыжки должны выбираться из приведенной ниже табл. 9, в которой указаны максимальные оценки прыжков в зависимости от степени сложности.

Таблица 9

#### ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

Нормативы для необязательных прыжков

Прыжок	Максимальная оценка (баллы)
Прыжок согнувшись поджав бедра	7,0
Прыжок боком согнув бедра	7,0
Прыжок "украдкой" согнув бедра	7,5
Прыжок согнув бедра, ноги врозь	7,5
Горизонтальный прыжок поджав ноги	8,0
Горизонтальный прыжок ноги врозь	8,8
1/2 сальто на снаряд, 1/2 сальто со снаряда и т. д.	9,0

#### 5. Соревнования в подгруппе А

##### а. Ходьба по широкому бревну.

1) Рекомендуемое для соревнований снаряжение.

а) Деревянное бревно длиной 3 м, шириной 30 см, толщиной 15 см. Бревно может закрываться замшей или ковровой тканью (для наружных и внутренних применений).

б) Достаточное количество матов для покрытия площадки под бревном и вокруг него.

2) Программа.

а) Оценка (баллы)	Элементы
1,0	Начинать из положения стоя у конца бревна
1,0	Наступить на конец бревна
1,0	Пройти вперед до середины бревна
1,0	Балансирование на одной точке
1,0	Пройти вперед до конца бревна
1,0	Соскок распрямившись
5,0	за элементы
1,0	за ритм
4,0	за выполнение и амплитуду
10,0	Возможное суммарное количество баллов.

#### б. Акробатические упражнения.

1) Рекомендуемое для соревнований снаряжение.

а) Маты стелются на уровне земли в дорожку.

2) Программа.

а) Оценка (баллы)	Элементы
1,0	Начинать на конце покрытой матами дорожки
1,0	Первый проход — кувырок вперед на плечах
1,0	кувырок вперед на плечах
1,0	1/4 оборота
1,0	Второй проход — кувырок бревном
1,0	кувырок бревном
5,0	за элементы
1,0	за ритм
4,0	за выполнение и амплитуду
10,0	Возможное суммарное количество баллов.

#### в. Вольные упражнения.

1) Рекомендуемое для соревнований снаряжение.

а) маты, уложенные на площадке размером 12,19×12,19 (предпочтительно).

2) Программа.

а) Оценка (баллы)	Элементы
	Начинать в центре площадки. Допускается выполнение программы, исключая ее начало и конец, в любом другом порядке и в любом другом направлении.

Оценка  
(баллы)

Элементы

1,0	Начальная стойка
1,0	Кувырок бревном
1,0	Простое балансирование
1,0	Локомоторное движение
1,0	Завершающая стойка
5,0	баллы за выполнение перечисленного
1,0	за ритм
4,0	за исполнение и амплитуду
10,0	Возможное суммарное количество баллов.

#### 6. Художественная гимнастика

а. Специальные олимпийские правила предусматривают следующие обязательные упражнения художественной гимнастики: скакалка, обруч, мяч, лента.

#### б. Изменения для слепых спортсменок.

1) На соревнованиях всех уровней спортсменкам разрешается оказывать помощь следующих видов:

а) во всех программах могут использоваться звуковые сигналы, например хлопки ладонями.

б) музыка может проигрываться из любой ближней точки за пределами мата. Тренер может переносить источник музыки по всему периметру накрытой матами площадки.

2) Перед началом соревнований и перед каждым упражнением тренеры должны предупреждать руководителя соревнований и арбитра о степени слепоты своих спортсменок.

#### в. Скакалка.

1) Уровень I — начинающие спортсменки.

а) Начинать в центре площадки, стоять лицом к стороне № 1. Держать скакалку в сложенном виде (концы в каждой руке, большим пальцем правой руки зацепить скакалку у левой руки, большим пальцем левой руки зацепить скакалку у правой руки, растягивать скакалку пока она не сложится втрое). Поставить ноги вместе, ступни параллельно, руки полуопущены, удерживают скакалку в сложенном виде. Программа может выполняться в обратном порядке.

б) Оценка  
(баллы)

Элементы

- 0,2 1. *Четыре касания пяткой*: меняя ноги П, Л, П, Л, отставить ногу в сторону к центру и обратно в исходное положение, скакалка растягивается и движется по диагонали справа налево в среднем положении с каждым соответствующим касанием пятки.
- 0,2 2. *Поворот на носках* налево, скакалка над головой (все еще в сложенном виде), 7 шагов, на 8-м поставить ноги вместе.
- 0,2 3. *Отпустить скакалку и выполнить прыжки* ("кошачьи"): освободить большие пальцы от скакалки одновременно со сгибанием колен, выпрямиться, удерживая в руках концы скакалки. Скакалка падает, принимая V-образную форму, слегка касается пола. Руки находятся в среднем положении по бокам. Теперь прыжки через лежащую скакалку П, Л затем обратно, опять П, Л в положение стоя.
- 0,2 4. *Выброс ноги и балансирование*: поднять любую ногу в горизонтальное положение, колени прямые, перешагнуть через скакалку. Теперь поднять ногу назад в положение балансирования, удерживать в этом положении 2 счета. Шагнуть и поставить обе ноги за лежащей скакалкой, которая все еще удерживается в руках, находящихся в среднем положении (на уровне плеч).
- 0,2 5. *Вращение тела со скакалкой*: делать круги руками вокруг и над головой, начиная с переноса правой руки влево. Прогибом верхней части туловища обеспечить вращение веревкой полного круга вокруг туловища. Закончить в среднем положении, скакалка имеет V-образную форму.
- 0,2 6. *Четыре маха скакалкой*: поддерживая V-образную форму скакалки, плавно повернуться к углу № 1. Начать покачивание из стороны в сторону и выполнять мах скакалкой справа налево с удержанием V-образной формы. Ноги врозь, нагнуться в плечо и вытянуть ногу в сторону, когда скакалка отмахивается в сторону.

- 0,4 7. *Отпустить скакалку, сделать легкий подход, чтобы схватить ее конец:* когда скакалка отмахивается влево, отпустить конец скакалки и дать ей возможность пройти назад в положение поводка. Скакалка вытянута на полу, двигаясь в направлении к углу № 2, волочить ее 4 шага, затем вытянуть вперед к углу, так чтобы конец скакалки взметнулся в воздух, и она будет готова к тому, чтобы ее схватить правой рукой, которая первоначально отпустила ее.
- 0,2 8. *Два шассе со сложенной скакалкой:* сложить скакалку пополам, удерживать концы правой рукой, а сгиб — левой. Поднять скакалку высоко над головой. Стоять лицом к стороне № 1, шассе вперед, вынося левую, а затем правую ногу.
- 0,2 9. *Опустить на левое колено, перебрасывая скакалку через плечи:* принять положение стоя в релеве, поднять скакалку над головой и вытянуть ее, руки вытянуты в V-образное положение. (Сгибаю колено, наклонить голову в качестве поклона публике).
- Поза:* из релеве вынести любую ногу вперед, коснуться пяткой пола, опустить скакалку в среднее положение перед собой, слегка нагнуться вперед и склониться в сторону, соответствующую вытянутой ноге (реверанс).

Баллы за:

- 2,0 элементы (уточнения по тексту)
- 0,5 точность направления движений
- 1,5 ритм программы
- 2,0 исполнение
- 1,5 амплитуду движений
- 1,0 элегантность исполнения
- 1,0 согласованность между музыкой и движением
- 1,5 общее впечатление

10,0

Возможное суммарное количество баллов.

в) Уровень I. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 74).

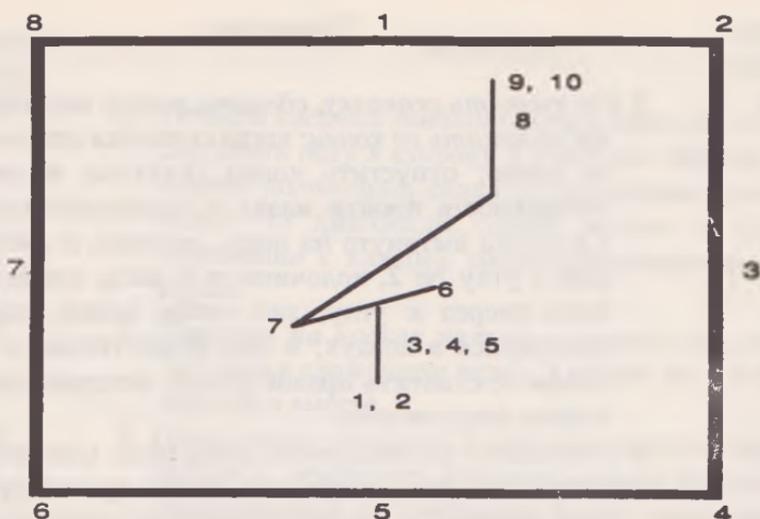


Рис. 74

г) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, применяются специальные положения о штрафах.

№ элемента	Ошибка	Скидка (баллы)
2	Ноги на плоских ступнях	-0,2
	Согнуты руки	-0,2
3	Нарушена непрерывность при отпус- кании	-0,2
	Колени в прыжках не в горизон- тальном положении	до -0,2
4	Выброшенная нога не достигла гори- зонтального положения	-0,1
	Потеря равновесия	-0,2
	Грудь в положении балансирования находится ниже горизонтальной линии	-0,1
	Скакалка касается тела	-0,1
6	Нарушена форма	до -0,2
7	Нет захвата	-0,4
	Захвачен не конец скакалки	-0,2

2) Уровень II — промежуточный.

а) Стоять в центре площадки, накрытой матами лицом к роне № 1. Держать скакалку, сложенную втрое (как для уровня

ставить ноги вместе, ступни параллельны, руки подняты над головой в V-образной форме, скакалка туго натянута.

б) Оценка  
(баллы)

Элементы

- |     |  |
|-----|--|
|     | 1. Четыре касания пяткой (так же как для уровня I), 8 счетов.  |
| 0,2 | 2. <i>Оборот</i> : 4 счета. Скакалку держать над головой, перекрещивание правой через левую и релеве, одновременно выполнить оборот на 360°, закончить опять лицом к стороне № 1.  |
| 0,2 | 3. <i>Скакалку отпустить и выполнить прыжки через махи скакалки</i> ("кошачьи" прыжки): 8 счетов. Освободить большие пальцы от сложенной скакалки, продолжая держать ее концы в руках, плие, выпрямиться при падении скакалки в V-образной форме и легком касании ее с полом. Руки должны находиться по бокам в среднем положении. Теперь прыжок через лежащую скакалку правой, левой. Перекинуть скакалку вперед, повторить прыжок правой, левой через скакалку, когда она перемещается вперед. |
|     | 4. <i>Выброс ноги в положение балансирования</i> : 8 счетов, как и для уровня I.   |
|     | 5. <i>Вращательное движение тела, один круг</i> : 8 счетов, как для уровня I.  |
| 0,2 | 6. <i>Два шассе со сложенной скакалкой</i> : 12 счетов. Начинать с левой стороны, шассе к углу № 6. Прокрутить скакалку 1 раз влево во фронтальной плоскости (вокруг шара), закончить выпадом влево, повторить шассе правой к углу № 2, сделать круг вправо, закончить выпадом вправо.   |
| 0,2 | 7. <i>Отпустить скакалку и схватить</i> (легкий проход): 4 счета. Как для уровня I, но отпустить на правую сторону и продолжить левой рукой.   |
|     | 8. <i>Два шассе со сложенной скакалкой</i> , которая держится над головой. Как для уровня I — левой, затем правой.   |
|     | 9. Стать на колени в положение релеве, как для уровня I.   |

- 0,2 10. *Круги скакалкой* во фронтальной плоскости с боковыми шаге к углу № 2: 8 счетов из положения релле со скакалкой в середине перед собой. Концы скакалки удерживаются правой рукой. Крутить скакалку по часовой стрелке. Начать с правой ноги. шаге (боковые шаги правой, левой вместе) 4 раза к углу № 2.
- 0,2 11. *Протянуть скакалку вокруг талии*: 4 счета. Выставить правую ногу в боковой выпад, поставить ноги вместе и протянуть сложенную скакалку вокруг талии. Протянуть скакалку вначале перед собой, от правой руки к левой, перетянуть скакалку назад, сменить (руки) левую на правую за спиной. Закончить, удерживая перед собой концы скакалки в правой и левой руках.
- 0,2 12. *Шаги назад восьмеркой*: 8 счетов. Смотреть прав перед собой, начать шаги правой, затем левой, правой, левой назад, делая сагиттальные круги оклад плеч, сначала в левую сторону, затем в правую. затем опять в левую, в правую. Мгновенно разбнуть скакалку.
- 0,4 13. *Два прыжка через обороты скакалки*: лицом к стороне № 1 сделать 2 прыжка правой, левой. затем правой, левой. Прыжки должны выполняться быстро, один за другим, во время прыжков скакалка развернута в V-образной форме. Закончить, оставив скакалку и удерживая ее перед собой. Прынуться налево лицом к стороне № 7.
- 0,2 14. *Быстрая пробежка в малый скачок*: скакалку держать перед собой, затем над головой. Держать скакалку двумя руками сложенной, начать прыжки со скачком и 2 подскоками, левой затем правой. разбег в 3 шага в скачок ("олений") к центру площадки.

*Поза*: делая шаг в сторону № 7, выбросить левую ногу вперед в горизонтальное положение, затем вернуть ее назад за ногу в выпаде (реверанс) быстро опуститься на колено, смотреть в сторону № 7. Скакалка переброшена через плечи, руки удерживать



№ элемента	Ошибка	Скидка (баллы)
4	Шассе на плоских ступнях (за каждое)	—0,1
7	Нет захвата	—0,4
	Захват не у конца скакалки	—0,2
8	Шассе на плоских ступнях (за каждое)	—0,1
11	Недостаточная координация при перемене рук	до —0,2
12	Восьмерка не координируется с шагами	до —0,2
13	Колени ниже горизонтальной линии	до —0,2
14	Угол между ногами в скачке меньше 90°	до —0,2
	Не подняты бедра (недостаточная высота)	до —0,2

### 3) Уровень III — продвинутый.

а) Начинать с центра площадки лицом к стороне № 1. Положение такое же, как для уровня II.

б) Оценка (баллы)

Элементы

- 0,2
1. *Четыре касания пятками:* как для уровней I и II.
  2. *Два последовательных оборота вправо:* шаг правой, левой и правой, левой. Скакалка остается сложенной и держится двумя руками. Первый оборот делается со скакалкой выше талии, а на втором обороте скакалка держится над головой.
  3. *Развернуть скакалку во фронтальной плоскости в плечевом суставе в положение плеч и распрямления, 2 прыжка через обороты скакалки.* Шаг правой, левой, правой, левой. Скакалка прокручивается второй раз, сразу выбросить ногу в положение балансирования (удерживаться 2 с).
  4. *Вращение туловища:* так же, как для уровней I и II. Спина должна занять положение, близкое к горизонтальному.
- 0,2
5. *Фронтальные круговые махи в отпусканье и захват:* удерживать V-образную форму скакалки.

мах влево и вправо во фронтальной плоскости, затем вращать скакалку по полному кругу по часовой стрелке. В то же время выполнять боковой шассе влево, закончить в выпаде, сразу начать вращать вправо (круг) против часовой стрелки с боковым шассе вправо, закончить в выпаде вправо и отпустить скакалку из левой руки. Когда скакалка ляжет на пол, переступить через нее. Теперь она держится правой рукой и находится справа. Сделать легкий проход к углу и потянуть скакалку вперед, чтобы схватить ее правой рукой. Теперь оба конца скакалки находятся в правой руке. Положить левую руку на сложенный конец скакалки.

6. *Два шассе в поворот на колене:* шассе вперед сначала левой ногой, потом правой. Держать сложенную скакалку над головой, затем опуститься на левое колено и перекинуть скакалку через плечи. Левое плечо вперед, голова склонена. Повернуться на колене влево, перенести правое колено для поворота еще на  $180^\circ$ , лицо обращено к передней стороне. Сложенная скакалка держится теперь над головой двумя руками.
7. *Стоя 3 горизонтальных круга над головой.* Затем сделать 3 шассе к углу № 8 с еще 3 горизонтальными кругами над головой (сложенная скакалка держится правой рукой). Завершающее шассе с боковым выпадом, одновременно обвивая талию сложенной скакалкой.
8. *Размотать скакалку с поворотом на  $360^\circ$ :* начать поворот на  $360^\circ$  вправо, скакалка мягко разматывается, пропустить ее за спиной, закончить в среднем положении перед собой. Завершается тем, что скакалка держится за концы обеими руками.
9. *Восьмерки шагами назад:* сагиттальные круги с левой и правой сторон туловища около плеч. Шаги назад, начиная с правой ноги (П, Л, П, Л), одновременное вращение на Л, П, Л, П. С каждым шагом назад направляйте противоположную ногу вперед на пол.

- 0,2 10. *Четыре прямых прыжка через обороты скакалки:* развернуть скакалку над головой и сделать ею 4 оборота. Закончить махом вправо, на правую сторону туловища. Обе руки справа в среднем положении справа.
11. Поворот влево на  $275^\circ$  для скачка: поворачиваясь влево, взять скакалку в правую руку и начать крутить ее над головой. Стойка в релее, готовясь одновременно к завершающему проходу.
- 0,2 12. *Два скачка с горизонтальными кругами:* лицо обращено к углу № 4, скачок правой, затем левой. колени поднимать высоко перед собой. Круги выполнять в четкой плоскости над головой вытянутой правой рукой. Левая рука в среднем положении сбоку.
- 0,4 13. *Разбег в 3 шага в скачок:* продолжать круги над головой (как вертолет) и завершить разбег скачком "олень", передняя нога с вытянутым носком.  
*Поза:* при приземлении обвить скакалку вокруг талии влево правой рукой перед собой. После обвива держать конец скакалки также левой рукой (за пояс). Одновременно с обвивом выбросить правую или левую ногу вперед в горизонтальное положение, сделать реверанс. Направить носок к полу. ноги в положение деми-плие. Смотреть в сторону № 1, правое плечо вперед.

Баллы за:

- 2,0 элементы (уточнения по тексту)
- 0,5 точность направления
- 1,5 точность ритма программы
- 2,0 исполнение
- 1,5 амплитуда движений
- 1,0 элегантность исполнения
- 0,5 общее впечатление

---

10,0 Возможное суммарное количество баллов.

в) Уровень III. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 76).

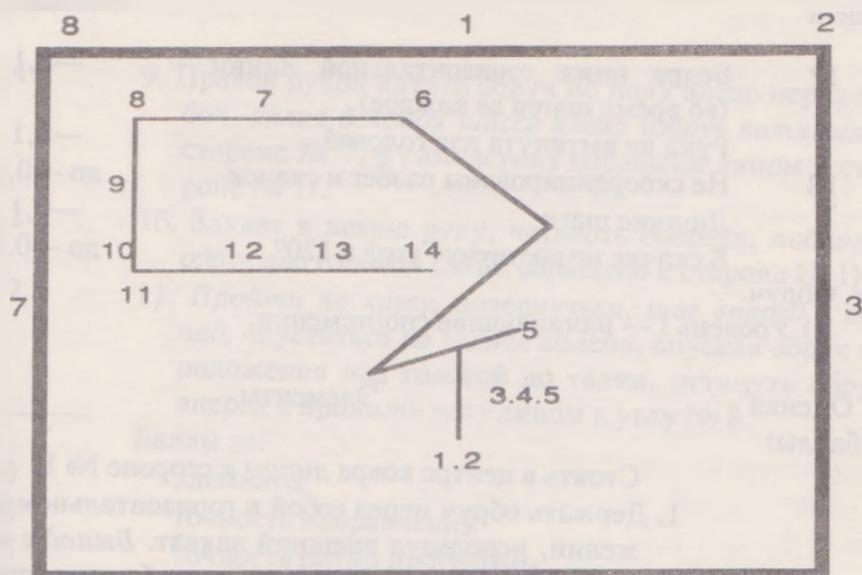


Рис. 76

г) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, действуют специальные положения о штрафах.

№ элемента	Ошибка	Скидка (баллы)
2	На плоских ступнях	-0,2
	Нарушена непрерывность	до -0,2
5	Нет захвата	-0,4
	Захват не за конец	-0,2
6	Нарушена непрерывность в обороте	-0,1
	Не завершен	
7	Скакалка не в горизонтальной плоскости	до -0,2
8	Разворачивание и поворот не скоординированы	до -0,2
9	Восьмерки и шаги не скоординированы	до -0,2
	Нарушено равновесие (когда выполняются шаги)	-0,1
10	Согнуты колени (за каждое)	-0,1
	Недостаточная координация между прыжками	до -0,2

№ элемента	Ошибка	Скидка (баллы)
12	Бедра ниже горизонтальной линии (во время шагов за каждое)	—0,1
	Рука не вытянута над головой	—0,1
13	Не скоординированы разбег и скачок	до —0,2
	Лишние шаги	—0,1
	В скачке не достигнут угол в 120°	до —0,2

г. Обруч.

1) Уровень I — начинающие спортсменки.

а) Оценка (баллы)

Элементы

Стоять в центре ковра лицом к стороне № 1.

1. Держать обруч перед собой в горизонтальном положении, используя внешний захват. *Выпад* с выносом левой ноги в сторону и сгибанием правого колена. Перенести обруч в горизонтальной плоскости на правую сторону.
- 0,1 2. Повторить *выпад* в левую сторону. Перевести обруч на левую сторону.
- 0,2 3. Поднять обруч над головой в горизонтальной плоскости. Согнуть колени, *быстро подвигать обруч из стороны в сторону*.
- 0,2 4. Шаг вперед, опустить обруч перед собой, шаг один — два — через обруч (*прыжок кошки*). Поднять обруч над головой.
- 0,2 5. Шаг вперед, опустить обруч перед собой и шаг один — два — через обруч (*прыжок кошки*). Поднять обруч над головой.
- 0,2 6. Шаг, соединить ноги, согнуть колени, поднять обруч над головой и *быстро подвигать обруч из стороны в сторону* в горизонтальной плоскости.
7. Остановить обруч над головой и, опираясь на левый носок, *коснуться правым носком пола перед собой*. Вернуться в прежнее положение и, опираясь на правый носок, *коснуться левым носком пола перед собой*. Вернуться в прежнее положение.
- 0,2 8. Перевести обруч на правую сторону и, удерживая его сверху правой рукой, *обежать вокруг обруча* сделав 8 небольших шагов. Закончить в положении лицом к стороне № 1.

Оценка  
(баллы)

Элементы

- 0,4 9. Правой рукой катить обруч по полу влево перед собой, делая *боковой шассе* влево (*обруч катится* к стороне № 7, а гимнастика обращена лицом к стороне № 1).
- 0,2 10. Захват в левую руку, четверть оборота, *поднять обруч* над головой (лицо обращено к стороне № 1).
- 0,2 11. *Пройти по кругу*, повернуться, *шаг вперед в выпад*, опуститься на заднее колено, опуская обруч из положения над головой до талии, оттянуть обруч вперед и *принять позу* лицом к углу № 8.

Баллы за:

- 2,0 элементы
- 0,5 точность направления
- 1,5 точность ритма программы
- 2,0 исполнение
- 1,5 амплитуду движений
- 1,0 элегантность исполнения
- 1,0 согласованность между музыкой и движением
- 0,5 общее впечатление

10,0 Возможное суммарное количество очков.

б) Уровень I. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 77).

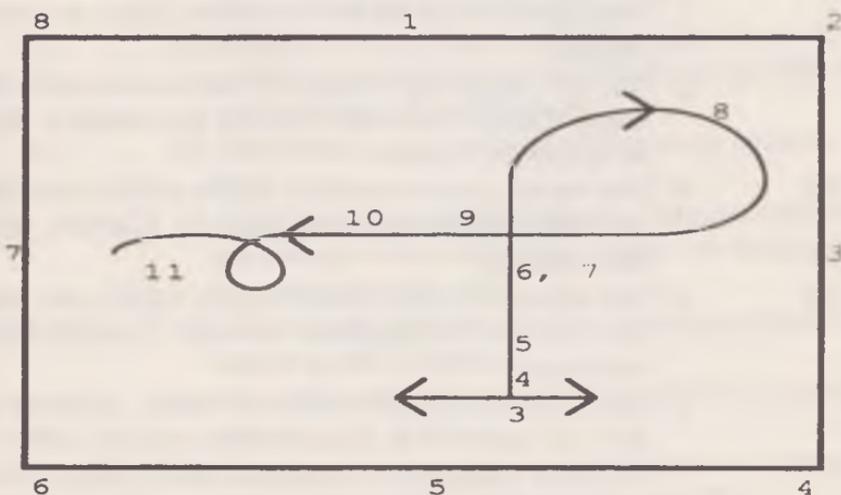


Рис. 77

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, действуют специальные положения о штрафах.

№ элемента	Ошибка	Скидка
1,2	Обруч не в вертикальной плоскости	—0,1
3	Потеря равновесия	до —0,2
4,5	Обруч касается тела (за каждое)	до —0,2
6	Потеря равновесия	до —0,2
7	Нарушена непрерывность	до —0,2
8	Рука согнута так, что шаги делаются слишком близко к обручу	до —0,2
9	Шассе на плоских ступнях	до —0,2
	Обруч катится не по прямой линии	до —0,2
10	Захват двумя руками	—0,1

2) Уровень II — промежуточный.

а) Оценка  
(баллы)

Элементы

Стоять в центре ковра лицом к стороне № 1.

1. Держать обруч перед собой во фронтальной плоскости, используя внешний захват. *Выпад* с выносом левой ноги в сторону и сгибанием правого колена. Переместить обруч в горизонтальной плоскости на правую сторону.
2. Повторить *выпад* влево, перевести обруч на левую сторону.
3. Поднять обруч над головой в горизонтальной плоскости. Согнуть колени и быстро перемещать обруч из стороны в сторону.
- 0,2 4. Шаг вперед, опустить обруч перед собой, шаг один, два через обруч (*прыжок кошки*). Поднять обруч над головой.
- 0,2 5. Шаг вперед, опустить обруч перед собой, шаг один, два через обруч (*прыжок кошки*). Поднять обруч над головой.
6. Шаг, соединить ноги, согнуть колени, поднять обруч над головой и быстро *перемещать обруч из стороны в сторону* в горизонтальной плоскости.
7. Оставить обруч над головой, коснуться правой ногой пола перед собой, вернуться в прежнее положение,

перенести вес тела на правую ногу и коснуться левой ногой пола перед собой, вернуться в прежнее положение.

- 0,2 8. Поставить обруч на пол с правой стороны, вращать обруч пальцами правой руки. Обезжать обруч, сделав 8 шагов. Закончить лицом к стороне № 1.
9. Боковой *шассе влево*, одновременно катить обруч правой рукой справа налево во фронтальной плоскости. Захват левой рукой. Обруч катится к стороне № 7, лицо гимнастки обращено к стороне № 1.
- 0,4 10. Боковой *шассе направо*, поднимая обруч над головой и сменяя руки, когда обруч образует дугу в вертикальной плоскости слева, затем вниз направо.
11. Пол-оборота на носках с обручем в правой руке. Лицо обращено к углу № 6.
- 0,2 12. *Четыре строевых шага* вперед, обруч размахивается во фронтальной плоскости правой рукой.
- 0,2 13. Поставить ноги вместе. *Крутить обруч* на правой руке против часовой стрелки, 3 круга. Согнуть колени и оставить левую руку вытянутой в сторону. Поставить обруч с правой стороны на счет 4.
- 0,2 14. Сделать 4 шага вперед, продолжая вращать обруч на правой руке по часовой стрелке три круга. Опустить обруч на пол сбоку на счет 4.
- 0,1 15. Поднять обруч над головой во фронтальной плоскости, сменить руки, опустить на левую сторону и сделать боковой выпад влево.
- 0,1 16. Повторить выпад вправо. Оставаться лицом к углу № 6.
17. Обруч над головой. Просунуть левую и правую руки в обруч (*обертка*) так, чтобы он находился за спиной и касался плеч.
- 0,2 18. Шаг левой, правой, левой с одновременным поворотом на 360° налево.
19. Вынести правый носок вперед, в сторону, затем обратно.
20. Опуститься на правое колено назад, *принять позу грудью* к углу № 2, смотреть на угол № 8.

Баллы за:

2,0	элементы
0,5	точность направления движений на ковре
1,5	ритм
2,0	исполнение
1,5	амплитуду движений
1,0	элегантность
1,0	согласованность между музыкой и движением
0,5	общее впечатление

10,0 Возможное суммарное количество баллов.

б) Уровень II. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 78).

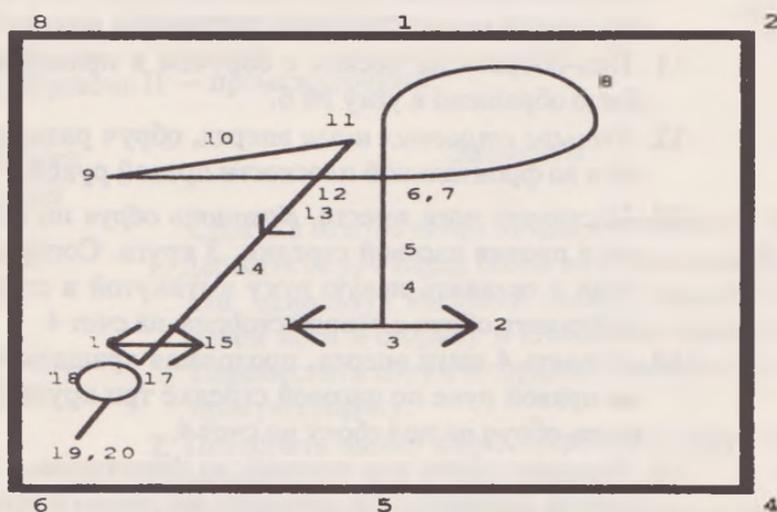


Рис. 78

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, действуют специальные положения о штрафах.

№ элемента	Ошибки	Скидка (баллы)
1, 2	Обруч не в вертикальной плоскости	-0,1
3	Потеря равновесия	до -0,2
4, 5	Обруч касается тела (каждое)	-0,2
6	Потеря равновесия	до -0,2
7	Нарушена непрерывность	до -0,2
8	Рука согнута, поэтому шаги выполняются слишком близко к обручу	до -0,2

№ элемента	Ошибки	Скидка (баллы)
8, 10	Шассе на плоских ступнях	до —0,2
	Качение не по прямой линии	до —0,2
	Захват двумя руками	--0,1
	Нет плавности в перемене рук	до —0,2
	При строевом шаге колени ниже горизонтальной линии	до —0,2
13, 14	Недостаточная ловкость пальцев при прокручивании обруча на 3 оборота	до —0,2
15, 16	Нет плавности при перемене рук	до —0,2

### 3) Уровень III — продвинутый.

а) Оценка (баллы)

Элементы

Стоять в центре ковра лицом к стороне № 1.

Программа может выполняться в обратном порядке.

1. Держать обруч перед собой внешним захватом во фронтальной плоскости. *Выпад* с выставлением левой ноги в сторону и сгибанием правого колена. Переместить обруч во фронтальной плоскости в правую сторону.
2. Повторить *выпад* влево. Переместить обруч в левую сторону.
3. Поднять обруч над головой в горизонтальном плане. Согнуть колени и *быстро перемещать обруч из стороны в сторону*.
- 0,1 4. Шаг вперед, опустить обруч перед собой, шаг, два через обруч (*прыжок кошки*). Поднять обруч над головой.
- 0,1 5. Шаг вперед, опустить обруч перед собой, шаг, два через обруч (*прыжок кошки*). Поднять обруч над головой.
6. Шаг, соединить ноги, согнуть колени, поднять обруч над головой и *быстро перемещать обруч из стороны в сторону* в горизонтальной плоскости.
7. Оставить обруч над головой, поставить правую ногу вперед направо, вернуться в прежнее положение, выставить левую ногу вперед налево, вернуться в прежнее положение.

- 0,2 8. Поставить обруч на пол справа и *кружиться, оставая обруч*. Пробежать 8 шагов вокруг обруча вправо, закончить лицом к стороне № 1. Схватить обруч.
- 0,2 9. Боковой шассе влево с одновременным качением обруча справа налево во фронтальной плоскости. Схватить обруч левой рукой, закончить в положении балансирования влево.
10. Боковой шассе вправо, одновременно поднимая обруч над головой, переменить руки, когда обруч образует дугу в вертикальной плоскости слева, затем вниз направо. Закончить в положении балансирования вправо.
11. *Пол-оборота* на носках (4 шага) с обручем в правой руке на полу, лицом к углу № 6.
12. *Четыре шага с подскоком* вперед. Обруч размахивается во фронтальной плоскости правой рукой.
13. Соединить ноги. Крутить обруч на правой руке против часовой стрелки, 3 оборота, сгибая колени и оставляя левую руку откинутой в сторону. Поставить обруч с правой стороны на счет 4.
- 0,2 14. Сделать 4 шага вперед, вращая обруч по часовой стрелке на правой руке, 3 оборота. Поставить обруч на пол с правой стороны на счет 4.
15. Поднять обруч над головой во фронтальной плоскости, переменить руки, опустить на левую сторону и сделать выпад влево.
16. Повторить вправо.
17. Обруч над головой. Просунуть правую и левую руки через обруч (*обертка*) так, чтобы он находился за спиной и касался плеч.
18. Обруч скользит вниз, схватить его правой рукой, левая рука опущена вдоль туловища.
- 0,2 19. Вынести обруч вперед в горизонтальной плоскости, перевернуть его на 180° и схватить в горизонтальной плоскости.
- 0,2 20. Поднять левую ногу назад в положение балансирования, удерживая обруч перед собой в горизонтальной плоскости. Опустить левую ногу, сделать поворот налево, лицо обращено к стороне № 3.

- 0,2
21. Два шага и прыжок оленя, обруч держать перед собой в горизонтальной плоскости.
  22. Поднять обруч над головой, опустить к талии, вытянуть вперед. Сделать 8 быстрых шагов по полукругу, закончить лицом к углу № 8.
  23. Опустить левую руку, позволить обручу упасть на пол и шаг, два (левой, правой) — из обруча.
  24. Шаг назад в обруч, правой, левой, сдвигая обруч к левой руке.
  25. Шаг назад из обруча, освобождая правую руку, шаг, два (левой, правой) — из обруча.
  26. Поднять обруч в горизонтальной плоскости перед собой, удерживая его обеими руками. Шаг назад, 4 шага к углу № 4, поднимая прямую ногу с каждым шагом к углу № 8 (шаг, выброс, шаг, выброс и т. д.).
  27. Переместить обруч в правую сагиттальную плоскость, освобождая левую руку, мах обручем перед собой, заменить на левую руку.
  28. Идти вперед, мах обручем назад с левой стороны и вверх перед собой.
- 0,4
29. Подбросить обруч в воздух правой рукой и схватить (сагиттальная плоскость) правой рукой.
- 0,2
30. Бросить обруч вперед на ковер с обратным вращением (бумеранг).
  31. Захватить обруч в правой стороне обеими руками, реверанс, правая нога сзади. Лицом к углу № 1, грудью к углу № 18. Удержаться в этом положении.

Баллы за:

- |     |   |
|-----|---|
| 2,0 | элементы                                  |
| 0,5 | точность направления движений на ковре    |
| 1,5 | точность ритма программы                  |
| 2,0 | исполнение                                |
| 1,5 | амплитуду движений                        |
| 1,0 | элегантность исполнения                   |
| 1,0 | согласованность между музыкой и движением |
| 0,5 | общее впечатление                         |

10,0      Возможное суммарное количество баллов.

б) Уровень III. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 79).

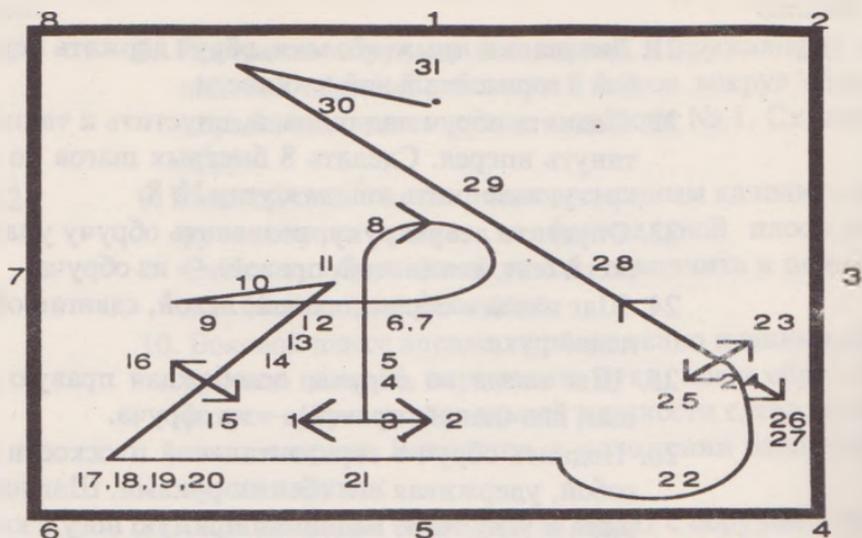


Рис. 79

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, действуют специальные положения о штрафах.

№ элемента	Ошибки	Скидка (баллы)
1,2	Обруч не в вертикальной плоскости	-0,1
3	Потеря равновесия	до -0,2
4,5	Обруч касается тела (каждое)	-0,2
6	Потеря равновесия	до -0,2
7	Нарушена непрерывность	до -0,2
8	Согнуты руки, так что шаги выполняются слишком близко к обручу	до -0,2
9,10	Шассе на плоских ступнях	до -0,2
	Качение не по прямой линии	до -0,2
	Захват в две руки	-0,1
	Неловкая перемена рук	до -0,2
	Колени ниже горизонтальной линии при строевом шаге	до -0,2
13, 14	Недостаточная ловкость пальцев при прокрутке обруча на 3 оборота	до -0,2
19	Несвободно вращается обруч	до -0,2
20	Нога при балансировании ниже горизонтальной линии	до -0,2
21	Не получился прыжок оленя	-0,2

№ элемента	Ошибки	Скидка (баллы)
29	Обруч захвачен двумя руками	—0,2
	Обруч схвачен не в требующейся плоскости	—0,1
30	Обруч не имеет обратного вращения	—0,2

д. Мяч

1) Уровень I. Начинающие спортсменки.

а) Оценка (баллы)

Элементы

Стать в середине ковра лицом к стороне № 1.

Программа может быть преобразована и для левшей с соответствующим изменением направлений.

- 0,1 1. Стать на колени, затем сесть на пятки, мяч положить на пол справа на расстоянии вытянутой руки, корпус наклонить вправо, левая рука вытянута в сторону—вверх (диагонально).
- 0,1 2. Покатить мяч справа налево, в направлении стороны № 7. Поймать его левой рукой. Правая рука пересекается с левой, затем поднимается над головой. Наклонить корпус в сторону мяча.
- 0,1 3. Повторить движение, перекатывая мяч вправо, в направлении стороны № 3.
- 0,1 4. Повторить движение, перекатывая мяч влево, в направлении стороны № 7.
- 0,1 5. Повторить движение, перекатывая мяч вправо, в направлении стороны № 3.
- 0,2 6. Подобрать мяч и, поднимаясь на коленях, стукнуть мячом о пол, при отскоке поймать мяч, переворачиваясь в сторону № 1.
- 0,4 7. Поднять одну ногу, поставить ее на пол и, стоя на одном колене, слегка подбросить мяч двумя руками и поймать его, продолжая оставаться лицом в направлении стороны № 1.
- 0,4 8. Встать на ноги и двумя руками подбросить мяч вверх на высоту по крайней мере 61 см, дать отскочить от пола, поймать его двумя руками.
- 0,2 9. Разводя руки в стороны, отвести мяч в сторону, удержать его в равновесии на ладони правой руки, отводя руку в направлении стороны № 3.

Оценка  
(баллы)

Элементы

- 0,2 10. Удерживая мяч в равновесии на правой ладони, сделать 8 небольших шагов вправо (ступая сначала носками ног), совершив полный круг вокруг мяча. В конце, на счет 8, вытянуть обе руки вместе вперед. Смотреть в направлении стороны № 1.
- 0,2 11. Делая шаг вперед и сгибая переднее колено, сделать выпад вперед, давая мячу прокатиться вверх по рукам. Как только мяч достигнет груди, скрестить руки на мяче. Закончить упражнение, стоя в направлении стороны № 1 и поднимая голову.

Баллы за:

2,0	элементы
0,5	точность направления движений
1,5	точность ритма программы
2,0	исполнение
1,5	амплитуду движений
1,0	элегантность исполнения
1,0	согласованность движений с музыкой
0,5	общее впечатление

10,0

Возможное суммарное количество баллов.

б) Уровень I. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 80).

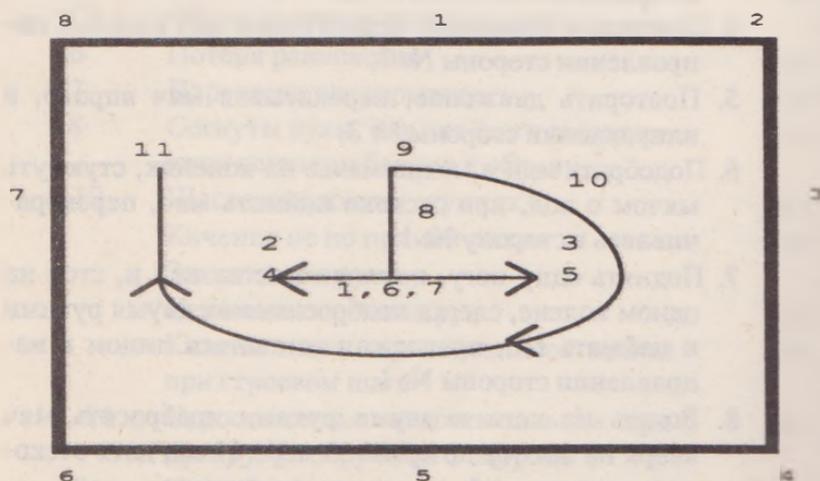


Рис. 80

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, оценки снижаются за специфические ошибки.

№ элемента	Ошибки	Скидка (баллы)
1—5	Потеря равновесия корпуса Руки выпрямлены не полностью	до —0,2 до —0,2
6—8	При ловле мяча руки согнуты в локтях (мяч близко к корпусу) (за каждую)	—0,2
8	Слишком низкое подбрасывание мяча Выполнено лишнее количество шагов при ловле мяча	—0,1 до —0,2
10	Движение начиналось не с носка	до —0,2

## 2) Уровень II — промежуточный.

а) Оценка  
(баллы)

Элементы

Стать в середине коврового настила, лицом в направлении стороны № 1. Программа может быть изменена для левшей. Встать на правое колено, левая ступня на полу, смотреть в сторону № 1.  
№ 1.

- |     |  |
|-----|--|
| 0,2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мяч находится с правой стороны, правая рука на мяче, левая отведена в сторону — вверх (диагонально).</li> <li>2. Покатить мяч влево, под левой ногой, остановить его сбоку левой рукой, правая рука поднята.</li> <li>3. Покатить мяч под левой ногой назад вправо, остановить его правой рукой с правой стороны, левая рука поднята.</li> <li>4. Повторить движение мяча под коленом влево.</li> <li>5. Повторить движение мяча под коленом вправо.</li> <li>6. Опустить левое колено рядом с правым и подобрать мяч. Стоять на обоих коленях лицом в сторону № 1.</li> <li>7. Ударить мяч о пол и на отскоке поймать его.</li> <li>8. Встать с правого колена, поставить правую ногу на пол, слегка подбросить мяч вверх и поймать его обеими руками.</li> </ol> |
| 0,2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Встать и подбросить мяч высоко вверх, дать ему отскочить от пола и поймать правой рукой.</li> </ol>  |

10. Отвести правую руку в сторону и, удерживая мяч, сделать 4 шага с подпрыгиванием вправо вокруг и остановиться лицом в сторону № 1. Левая рука в сторону.
- 0,2 11. Выполнить шаг и легкий выпад, вытянуть левую руку вперед, правую руку провести под левой и подбросить мяч вверх правой рукой, поймать его обеими руками.
- 0,2 12. Обеими руками покатить мяч по корпусу от талии до шеи, а затем вниз по рукам, остановив его ладонями на вытянутых руках.
- 0,2 13. Правой ногой выполнить шаг вправо и затем мягкий поворот, перекладывая мяч за спиной из правой руки в левую.
14. Выпад вправо и держать мяч сверху справа.
15. Держа мяч обеими руками, выполнить им круг перед собой по часовой стрелке, выполняя в то же время боковое шассе (приставные шаги) влево. Закончить, держа мяч сверху слева, а корпус в выпаде влево.
- 0,2 16. Повторить движение, но передвигаясь вправо, вращая мяч против хода часовой стрелки, в конце движения делается выпад вправо, но лицом и направлением к стороне № 1.
- 0,4 17. Сделать 2 цепных поворота влево, меняя положение мяча из одной руки в другую при каждом повороте поочередно спереди и за спиной.
18. Выпад влево и поднять мяч высоко над головой правой рукой.
19. Сесть на пол, сделав 1/4 оборота и повернувшись в направлении стороны № 1. Правой рукой положить мяч на пол, левая рука отведена в сторону.
20. Подкатить мяч к корпусу, завершая положение сидя на полу. Закончить движение сидя, поджав мяч справа.
21. Поднять ноги и сесть в V-образное положение, прокатить мяч под ногами справа налево. Оставить мяч левой рукой, согнуть колени и коснуться носками ног пола.

Оценка  
(баллы)

Элементы

- |     |   |
|-----|---|
| 0,2 | 22. Повторить движение, прокатив мяч назад вправо.  |
|     | 23. Вытянуть ноги на полу и сделать перекат влево, в направлении стороны № 1. Толкнуть мяч так, чтобы он катился влево, как и спортсменка.  |
| 0,2 | 24. Остановить мяч, поднять его правой рукой и подбросить дугой над головой влево. Поймать мяч левой рукой, сидя на полу, ноги вытянуты вперед.   |
|     | 25. Положить мяч на верхнюю часть бедер и прокатить его по ногам по направлению к носкам. Катить следует двумя руками и окончить движение в положении глубокого седа согнувшись.  |
|     | 26. Прокатить мяч назад, вверх по ногам, к бедрам.  |
|     | 27. Широко развести ноги, уронив мяч на пол между ног.  |
|     | 28. Закрутить мяч. Поднять левую ногу и поставить ноги в положение выпада сидя.   |
|     | 29. Прокатить мяч вперед правой рукой, остановив его на расстоянии вытянутой руки. Корпус держать в положении выпада сидя, голова поднята. Смотреть в направлении стороны № 1, рука вытянута в направлении стороны № 3. Держать позу. |

---

Баллы за:

- |     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| 2,0 | элементы                           |
| 0,5 | точность в направлении движения    |
| 1,5 | точность ритма программы           |
| 2,0 | исполнение                         |
| 1,5 | амплитуду движений                 |
| 1,0 | элегантность исполнения            |
| 1,0 | согласованность движений с музыкой |
| 0,5 | общее впечатление                  |

---

10,0      Возможное суммарное количество баллов.

б) Уровень II. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 81).

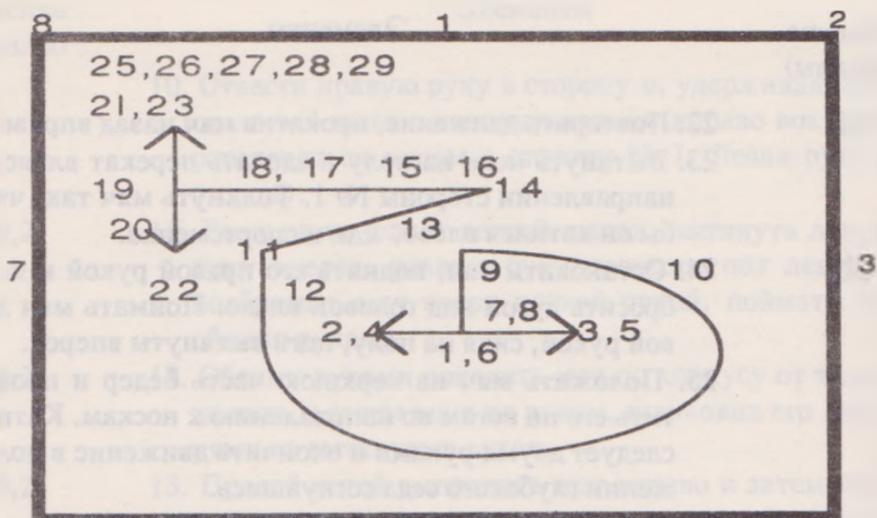


Рис. 81

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, оценки снижаются за специфические ошибки.

№ элемента	Ошибки	Скидка (баллы)
1—5	Потеря равновесия корпуса Руки выпрямлены не полностью	до —0,2 до —0,2
6—8	При ловле мяча руки согнуты в локтях (мяч близко к корпусу) (за каждую)	—0,2
8	Слишком низкое подбрасывание мяча Сделано излишнее количество шагов при ловле мяча	—0,1 до —0,2
10	Движение началось не с носка	до —0,2
13	Неплавная смена положения мяча	до —0,2
15—16	Ошибки в координации (за каждую)	—0,1
17	Смена положения мяча не скоординирована с шагами	до —0,2
21—22	Потеря равновесия в седе ноги вперед—вверх Ноги подняты под углом, меньшим 45°	—0,2 —0,2
24	При подбрасывании мяча руки согнуты Прием мяча близко к корпусу	—0,1 до —0,2

№ элемента	Ошибки	Скидка (баллы)
28	Вращение мяча останавливается раньше, чем нога пройдет над ним.	—0,2

3) Уровень III — продвинутый.

а) Оценка (баллы)

Элементы

Стать в середине коврового настила.

Программа может быть изменена для левшей.

Встать на колени лицом к стороне № 1, мяч справа, правая рука на мяче, левая выпрямлена вверх.

1. Прокатить мяч по полу влево (в направлении стороны № 7), остановить его левой рукой. Правая рука идет влево, поднимается вверх над головой. Корпус наклонить в сторону мяча.
2. Прокатить мяч вправо в направлении стороны № 3.
3. Приподнять левое колено и прокатить мяч под коленом влево. Остановить мяч левой рукой.
4. Прокатить мяч под коленом вправо. Остановить его правой рукой.
5. Опустить левое колено рядом с правым, положить обе руки на мяч.
6. Ударить мячом по полу и поймать его на отскоке обеими руками.
7. Поднять левое колено, слегка подбросить мяч и поймать его двумя руками.
8. Встать, широким движением подбросить мяч вверх, дать ему упасть на пол и после отскока поймать его правой рукой.
9. Отвести правую руку в сторону, сделать 4 прыжка вокруг мяча. Остановиться в положении лицом к стороне № 1. Поставить ноги вместе.
10. Сделать шаг в легкий выпад, левую руку перевести вперед, правую провести под левой и подбросить мяч над головой, поймать двумя руками.
11. Двумя руками прокатить мяч вверх по корпусу от талии до шеи, затем вниз по рукам, остановить его, держа на ладонях вытянутых рук.

0,2

12. Повернуться мягко вправо на 360°. Мяч передать из одной руки в другую за спиной. Закончить движение лицом в сторону № 1.
13. Выпад вправо, подняв мяч над головой вправо.
14. Поднять мяч вправо, отставить левую ногу в сторону и выполнить боковое шассе влево, вращая мяч по часовой стрелке обеими руками, вытянутыми вперед. Закончить движение, держа мяч вверху слева, ноги в выпаде.
- 0,2 15. Боковое шассе вправо, вращая мяч перед собой против хода часовой стрелки, закончить выпадом вправо.
- 0,2 16. Сделать 2 связанных поворота влево, передавая мяч из одной руки в другую сначала перед собой, затем за спиной, как если бы мяч вращался вокруг корпуса.
17. Поднять мяч правой рукой высоко над головой, вытягивая вперед левую.
18. Сделать 1/4 оборота, сесть и положить мяч на пол впереди справа. Подкатить мяч к боку.
19. Поднять и подтянуть колени, прокатить мяч под ногами влево, когда ноги выпрямляются вперед вверх (V-образный сед).
20. Остановить мяч слева, затем вновь прокатить его вправо.
- 0,2 21. Вытянуть ноги на полу и сделать перекат влево, в сторону № 1. Толкнуть мяч так, чтобы он катился влево, как и спортсменка.
- 0,2 22. Остановить мяч, поднять его правой рукой и перебросить дугой над головой влево. Поймать мяч левой рукой, сидя на полу, ноги вытянуты вперед.
23. Положить мяч на верхнюю часть бедер и прокатить его по ногам по направлению к носкам. Катить следует двумя руками и окончить движение в положении глубокого седа согнувшись.
24. Прокатить мяч назад вверх по ногам к бедрам.
25. Широко развести ноги, уронив мяч на пол между ног.
26. Закрутить мяч. Поднять левую ногу над мячом и поставить ноги в положение выпада сидя.

- |     |  |
|-----|--|
| 0,2 | 27. Перенести правое колено влево с легким поворотом в направлении стороны № 1. Подняться на колени, взяв мяч обеими руками, прокатить его от затылка до талии, поймав его затем двумя руками. |
|     | 28. Положить мяч в правую руку. Встать на ноги через выпад.  |
|     | 29. Поднять мяч над головой двумя руками и сделать резкий поворот (на 360°).   |
| 0,2 | 30. Сделать 4 скользящих шага в направлении стороны № 3, ударить 4 раза мячом о пол, толкая мяч обеими руками.   |
| 0,4 | 31. Положить мяч в правую руку, сделать шаг, прыжок и 3 или 4 шага бегом и прыгнуть, перебрасывая при этом мяч из правой руки в левую. Мяч можно поймать после его приземления.                |
|     | 32. Сделать шаг, 1/4 оборота, мяч держать перед собой на расстоянии вытянутой руки, левая рука под мячом, левая ладонь на мяче, сверху.  |
| 0,2 | 33. Сменить положение рук, отставляя правую ногу в сторону.<br>Сменить положение рук, отставляя левую ногу в сторону.<br>Сменить положение рук, отставляя правую ногу в сторону.               |
|     | 34. Поднять левую руку над головой, тогда как мяч остается в правой руке, вытянутой вперед в среднюю позицию.  |

Баллы за:

- |     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| 2,0 | элементы                           |
| 0,5 | точность направления движения      |
| 1,5 | точность ритма программы           |
| 2,0 | исполнение                         |
| 1,5 | амплитуду движений                 |
| 1,0 | элегантность исполнения            |
| 1,0 | согласованность движений с музыкой |
| 0,5 | общее впечатление                  |

10,0      Возможное суммарное количество баллов.

б) Уровень III. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 82).

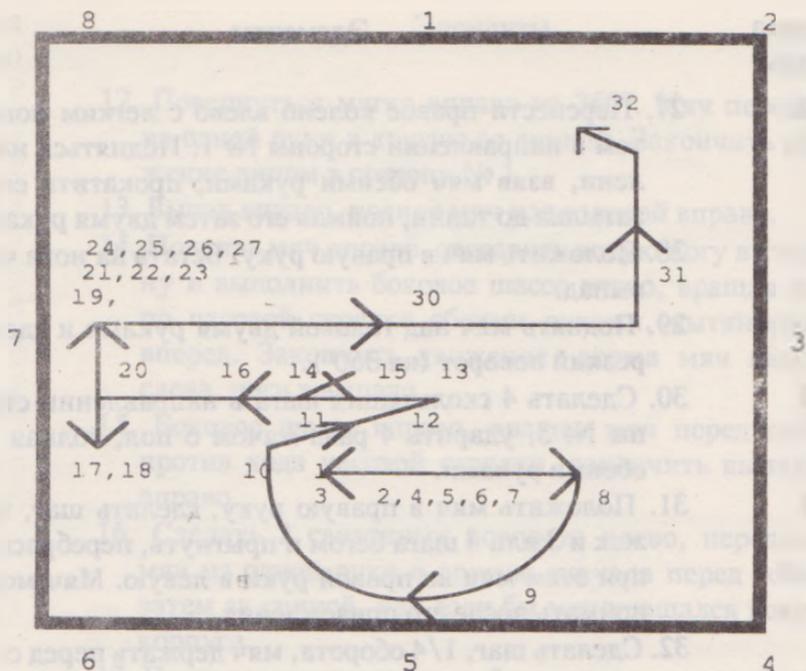


Рис. 82

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, оценки снижаются за специфические ошибки.

№ элемента	Ошибки	Скидка (баллы)
1—5	Потеря равновесия корпуса Руки выпрямлены не полностью	до —0,2 до —0,2
6—8	При ловле мяча руки согнуты в локтях (мяч близко к корпусу) (за каждую)	—0,2
8	Слишком низкое подбрасывание мяча Сделано лишнее количество шагов при ловле мяча	—0,1 до —0,2
10	Движение начиналось не с носка	до —0,2
13	Неплавная смена положения мяча	до —0,2
15—16	Ошибки в координации (за каждую)	—0,1
17	Смена положения мяча не скоординирована с шагами	до —0,2
21—22	Потеря равновесия в седе “ноги вперед—вверх” Ноги подняты под углом, меньшим 45°	—0,2 —0,2

№ элемента	Ошибки	Скидка (баллы)
24	При подбрасывании мяча руки согнуты	—0,1
	Прием мяча слишком близко к корпусу	до—0,2
28	Вращение мяча заканчивается раньше, чем нога пройдет над ним	—0,2
27	Мяч не катится свободно	до —0,2
30	Скольжение не легкое и не непрерывное	до —0,2
31	При прыжке ноги разведены меньше, чем на 120°	до —0,2
	Подбрасывание мяча выполнялось на уровне головы или ниже	до —0,2
	Мяч переходил из одной руки в другую	—0,3
32—33	Движения мяча и ног не скоординированы	до —0,2

е. Лента

1) Уровень I — начинающие спортсменки.

а) Оценка (баллы)

Элемент

Данная программа написана для гимнастов, выполняющих упражнения с лентой правой рукой, но она может быть преобразована и для левшей.

Стоять в центре ковра, лицом к стороне № 1.

- |     |  |
|-----|--|
| 0,2 | 1. Встать на левое колено, правое колено вверх, руки вперед — в стороны. Держать 15 счетов.  |
| 0,2 | 2. Руками сделать 4 дуговых маха, руки перекрещиваются над головой, затем разводятся в стороны. Стоять на одном колене.  |
| 0,2 | 3. Опускаясь на колени, сделать 2 горизонтальных круга над головой.  |
| 0,2 | 4. Сделать 2 горизонтальных круга над головой, стоя на правой ноге, левый носок сзади на полу.   |
| 0,2 | 5. Сделать 3 вертикальных круга перед собой, передвигаясь влево: шаг влево, затем ноги вместе, так сделать три раза (левая рука отведена в сторону), выпад влево, руки перемещаются вверх — в сторону при выпаде в направлении стороны № 7. Круги лентой по часовой стрелке. |

Оценка  
(баллы)

Элемент

- |     |   |
|-----|---|
| 0,2 | 6. Сделать 3 больших круга в вертикальной плоскости перед собой, двигаясь в правую сторону: шаг правой ногой вправо, затем приставить левую, так сделать три раза (левая рука отведена в сторону), затем сделать выпад вправо, руки перемещаются вверх — вправо в направлении стороны № 3. Круги лентой против часовой стрелки. |
| 0,4 | 7. Поворот налево на $360^\circ$ , двигаясь маленькими шагами, руки в сторону. Закончить движение, держа ленту высоко над головой.  |
| 0,2 | 8. Сделать 4 маленьких размеренных шага: левой, правой, левой, правой — вперед. При каждом шаге лодыжку свободной ноги поднимать на уровень колена опорной ноги. Руки и лента маховыми движениями перемещаются вертикально в противоположных направлениях — вперед и назад.   |
| 0,2 | 9. Поднять руки вверх, сделать 3 или 4 горизонтальных змейки лентой, опуская их впереди, затем вертикальные змейки перед собой, делая в то же время 6 маленьких быстрых шагов назад, в направлении стороны № 5.   |
| 0,2 | 10. Легкие волнообразные движения корпусом назад, руки идут вместе от переднего нижнего к заднему нижнему положению, затем поднять их вверх и назад до положения высоко сзади над головой.  |
|     | 11. Закончить упражнение, высоко подняв голову, ноги вместе, руки подняты вверх, смотреть в сторону № 1.  |

Баллы за:

- |     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| 2,0 | элементы                           |
| 0,5 | точность направления движения      |
| 1,5 | точность ритма программы           |
| 2,0 | исполнение                         |
| 1,5 | амплитуду движений                 |
| 1,0 | элегантность выполнения движений   |
| 1,0 | согласованность движений с музыкой |
| 0,5 | общее впечатление                  |

---

10,0      Возможное суммарное количество баллов.

б) Уровень I. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 83).

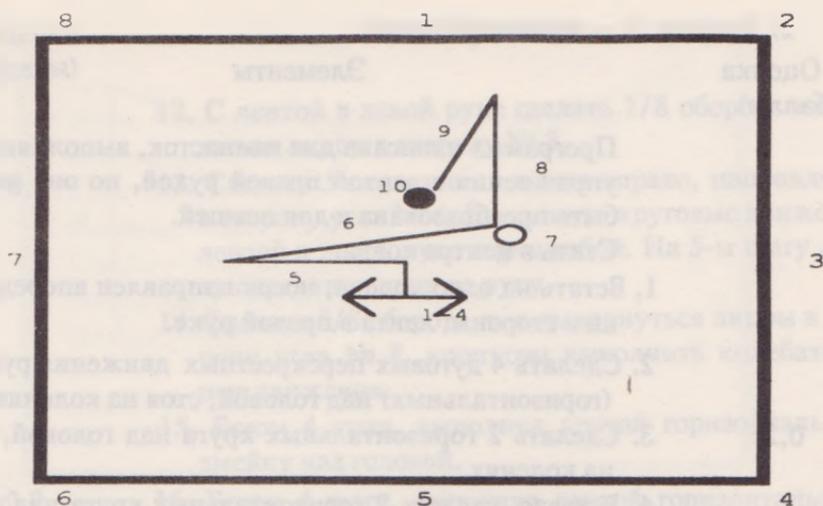


Рис. 83

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, оценки снижаются за специфические ошибки.

№ элемента	Ошибки	Скидка (баллы)
4	Потеря равновесия	до -0,2
	Опорная нога согнута	до -0,2
5—6	Шаги выполнялись с перерывом	-0,1
	Круги выполнялись не в вертикальной плоскости	до -0,2
	Руки согнуты в локтях	-0,1
6	Шаги выполнялись с перерывом	-0,1
	Круги выполнялись не в вертикальной плоскости	до -0,2
	Руки согнуты в локтях	-0,1
7	Руки держатся ниже уровня плеч	-0,1
	Руки согнуты в локтях	-0,1
	Лента волочится по полу	до -0,2
	Шаги выполнялись не на носках	до -0,2
8	Колени не поднимались до горизонтального уровня	до -0,2
	Руки не в противоположном положении	до -0,2
9	Выполнено больше шагов, чем следует	-0,1
	Неравномерные колебательные движения лентой (змейка)	-0,1

2) Уровень II — промежуточный.

а) Оценка  
(баллы)

Элементы

Программа написана для гимнасток, выполняющих упражнения с лентой правой рукой, но она может быть преобразована и для левшей.

Стать в центре ковра.

1. Встать на одно колено, носок направлен вперед, руки в стороны, лента в правой руке.
2. Сделать 4 дуговых перекрестных движения руками (горизонтальных) над головой, стоя на коленях.
- 0,2 3. Сделать 2 горизонтальных круга над головой, стоя на коленях.
4. Вставая, сделать 2 горизонтальных круга над головой.
5. Сделать 3 боковых шага (шассе) влево с левой ноги, руки подняты вверх, одновременно делая вертикальные круги против хода часовой стрелки.
- 0,2 6. Сделать 3 боковых шага (шассе) вправо с правой ноги, руки подняты вверх, одновременно делая круги в вертикальной плоскости по часовой стрелке.
- 0,4 7. Поставить левую ногу на пол, правую скрестно перед левой и сделать полный (на 360°) мягкий поворот влево. Ленту вращать горизонтально над головой и горизонтально перед собой в конце оборота (горизонтальная фигура 8).
- 0,2 8. Сделать 4 медленных размеренных шага вперед, выполняя маховые движения лентой.
- 0,2 9. Поднять ленту над головой. Опуская ее, сделать 3—4 горизонтальных змеевидных движения. Сделать 6—8 небольших шагов назад, совершая змеевидные движения в вертикальной плоскости непосредственно над полом.
10. Корпусом выполнять колебательные движения, вытягиваясь вверх.
- 0,2 11. Сделать 1/8 часть оборота вправо и 4 медленные прыжка в направлении угла № 2, выполняя 4 фигуры 8 во фронтальной плоскости. Ленту взять в левую руку на выпаде в конце движения.

Оценка  
(баллы)

Элементы

- 0,2 12. С лентой в левой руке сделать 1/8 оборота и оказаться лицом в сторону № 3.
13. Сделать 5 скользящих шагов вправо, направляясь в сторону угла № 4. Выполнить круговые движения лентой в левой руке перед собой. На 5-м шагу ленту передать в правую руку.
14. Сделать 5/8 оборота, т. е. повернуться лицом в сторону угла № 8, корпусом выполнить колебательные движения.
- 0,2 15. Бегом 4 шага, выполняя лентой горизонтальную змейку над головой.
16. Бегом 4 шага, выполняя лентой горизонтальную змейку над головой.
17. Бегом 4 шага, выполняя лентой горизонтальную змейку над головой.
- 0,2 18. Ноги поставить вместе, прыжком сделать 1/2 оборота влево, руки махом вверх. Шаг влево, правую ногу поставить за левой, приняв позу реверанса, маховым движением руки уходят влево. Держать. Корпус обращен в сторону угла № 4, голова повернута в направлении стороны № 1.

Баллы за:

- 2,0 элементы
- 0,5 точность направления движения
- 1,5 точность ритма программы
- 2,0 исполнение
- 1,5 амплитуду движений
- 1,0 элегантность выполнения движений
- 1,0 согласованность движений с музыкой
- 0,5 общее впечатление

10,0 Возможное суммарное количество баллов.

б) Уровень II. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 84).

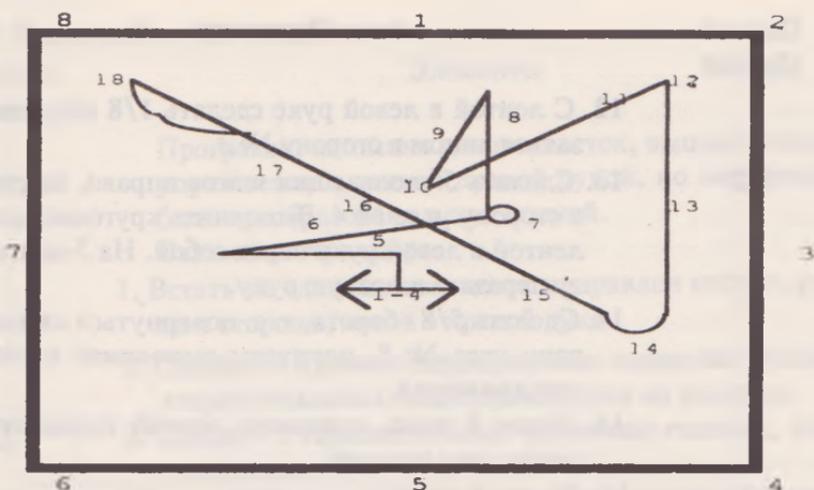


Рис. 84

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, оценки снижаются за специфические ошибки.

№ элемента	Ошибки	Скидка (баллы)
4	Потеря равновесия	до -0,2
	Опорная нога согнута	до -0,2
5—6	Шаги выполнялись с перерывом	-0,1
	Круги выполнялись не в вертикальной плоскости	до -0,2
	Руки согнуты в локтях	-0,1
6	Шаги выполнялись с перерывом	-0,1
	Круги выполнялись не в вертикальной плоскости	до -0,2
	Руки согнуты в локтях	-0,1
7	Руки держатся ниже уровня плеч	-0,1
	Руки согнуты в локтях	-0,1
	Лента волочится по полу	до -0,2
	Шаги выполняются не на носках	до -0,2
8	Колени не поднимались до горизонтального уровня	до -0,2
9	Выполнено больше шагов, чем следует	-0,1
	Неравномерные колебательные движения лентой (змейка)	-0,1

№ элемента	Ошибки	Скидка (баллы)
11	Шаги с подпрыгиванием выполнялись не непрерывно	—0,1
13	Скользящие шаги выполнялись вяло	—0,1
15—17	Недостаточная волнистость корпуса	до —0,2
	Слишком медленные шаги (нет бега)	до —0,2
18	Выполнены неполные 1/2 оборота	—0,1
	Потеря равновесия	до —0,2

### 3) Уровень III — продвинутый.

а) Оценка (баллы)

Элементы

Программа написана для гимнасток, выполняющих упражнения с лентой правой рукой, но может быть преобразована и для левшей с соответствующим изменением направлений.

Стать в центре ковра лицом в сторону № 1.

1. Стоять, вытянув руки вперед — в стороны, лента в правой руке.
2. Выполнить 4 дугообразных движения над головой, пройдя одновременно 4 шага.
3. Поставить ноги вместе и выполнить фигуру 8 с одним горизонтальным кругом над головой и одним перед собой.
- 0,2 4. Поднять одну ногу и выполнить 2 горизонтальных витка над головой.
5. Опустить ногу и выполнить 3 боковых шассе влево, делая вертикальные круги по часовой стрелке над головой.  
Сделать три шассе вправо, выполняя вертикальные круги перед собой, держа ленту над головой.
- 0,2 6. Опустить правую ногу, левую поставить за правой и сделать поворот налево на 360°. Лентой выполнить круги над головой и при завершении поворота — круги горизонтально перед собой (горизонтальная фигура 8).
- 0,2 7. Сделать 4 медленных размеренных шага вперед, выполняя маховые движения лентой.
- 0,2 8. Выполнить 6 небольших шагов назад, выполняя горизонтальные змейки низко над полом.

Оценка  
(баллы)

Элементы

- 0,2
9. Корпусом выполнить колебательные движения вперед.
10. Сделать  $1/8$  оборота вправо и 4 медленных прыжка по направлению к углу № 2, выполнить 4 фигуры 8 во фронтальной плоскости, меняя в то же время руку после каждой фигуры 8. Закончить элемент выпадом, держа ленту в левой руке.
11. Сделать  $1/8$  часть оборота и смотреть в направлении стороны № 3, боком — в сторону угла № 4.
12. Сделать 5 скользящих шагов вправо, идя по настилу в направлении угла № 4. Делать фронтальные вертикальные круги левой рукой, передать ленту в правую руку.
13. Сделать  $5/8$  оборота и повернуться в сторону угла № 8, корпус совершает колебательные движения, закончить элемент, подняв руки вверх.
14. Сделать 4 шага в направлении угла № 8, выполняя лентой горизонтальную змейку над головой, корпусом — волнистые движения.
- 0,2
15. Сделать 4 шага, выполняя горизонтальную змейку над головой, корпус совершает волнистые движения.
16. Сделать 4 шага, выполняя горизонтальную змейку над головой, корпус совершает волнистые движения.
17. Ноги вместе, прыжком сделать  $1/2$  оборота вправо, чтобы смотреть в сторону угла № 4. Руки совершают маховые движения вверх.
18. Сделать 1 шассе влево, выполняя вертикальный круг лентой перед собой в левом выпаде.
19. Сделать 1 шассе вправо, выполняя вертикальный круг лентой перед собой в правом выпаде.
- 0,2
20. Сделать 2 резких поворота влево (шаг влево, затем приставить правую ногу), левая рука в сторону. Лентой выполнить горизонтальный круг над головой на каждый поворот.
- 0,4
21. Выполняя вертикальную змейку сбоку, над левым плечом, сделать три шага, затем широкий прыжок, один шаг и  $1/2$  оборота.

Оценка  
(баллы)

Элементы

22. Присесть согнувшись, держать позу с согнутыми коленями, лента внизу сзади.
- 0,2 23. Прыжок дугой, рука вниз, сделать шаг, встать в позу реверанса, положить палочку ленты на левое запястье. Держать, стоя лицом в сторону угла № 8.

Баллы за:

- 2,0 элементы
- 0,5 точность направления движения
- 1,5 точность ритма программы
- 2,0 исполнение
- 1,5 амплитуду движений
- 1,0 согласованность движений с музыкой
- 0,5 общее впечатление

10,0 Возможное суммарное количество баллов.

б) Уровень III. Ковровое покрытие. Схема движения (рис. 85).

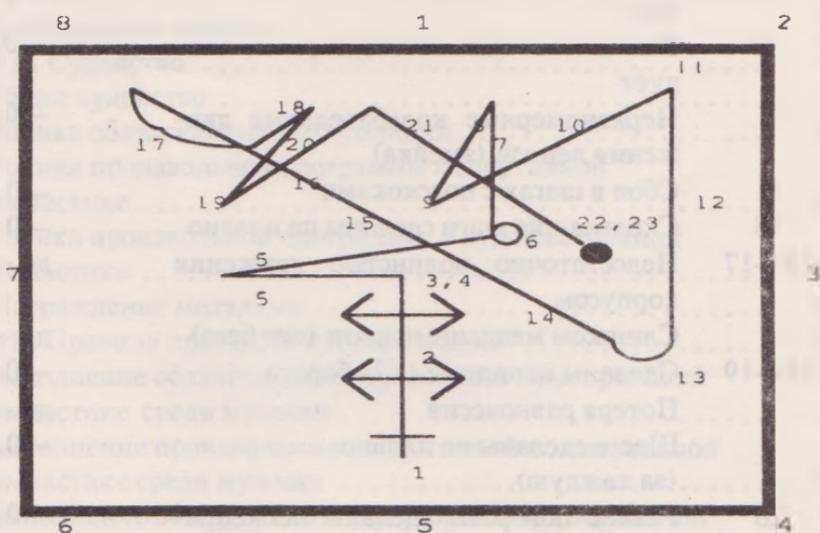


Рис. 85

в) Действуют общие положения об ошибках и штрафах. Кроме того, оценки снижаются за специфические ошибки.

№ элемента	Ошибки	Скидка (баллы)
4	Потеря равновесия	до -0,2
	Опорная нога согнута	до -0,2

№ элемента	Ошибки	Скидка (баллы)
5—6	Шаги выполнялись с перерывом	—0,1
	Круги выполнялись не в вертикальной плоскости	до —0,2
6	Руки согнуты в локтях	—0,1
	Шаги выполнялись с перерывом	—0,1
7	Круги выполнялись не в вертикальной плоскости	до —0,2
	Руки согнуты в локтях	—0,1
7	Руки держатся ниже уровня плеч	—0,1
	Руки согнуты в локтях	—0,1
8	Лента волочится по полу	до —0,2
	Шаги выполнялись не на носках	до —0,2
8	Колени не поднимались до горизонтального уровня	до —0,2
	Руки не в противоположном положении	до —0,2
9	Выполнено больше шагов, чем следует	—0,1
	Неравномерные колебательные движения лентой (змейка)	—0,1
11	Сбои в шагах с подскоками	—0,1
13	Скользящие шаги сделаны не плавно	—0,1
15—17	Недостаточно волнистые движения корпусом	до —0,2
	Слишком медленные шаги (нет бега)	до —0,2
18—19	Сделаны неполные 1/2 оборота	—0,1
	Потеря равновесия	до —0,2
20	Шассе сделаны не плавно (за каждую)	—0,1
	Резкие повороты сделаны не непрерывно (за каждую)	—0,1
21	Повороты выполнялись не на носках	до —0,2
	При прыжке ноги врозь угол разведения ног меньше, чем $120^\circ$	до —0,2
23	Недостаток в плавных переходах от прыжка до 1/2 оборота	до —0,2
	Прыжок дугой выполнен слишком поздно	до —0,2

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел А. Обязательные упражнения .....	3
1. Спортивная гимнастика .....	3
2. Соревнования по художественной гимнастике .....	3
Раздел Б. Снаряжение .....	4
1. Форма одежды .....	4
2. Соревнования по спортивной гимнастике среди мужчин и среди женщин .....	4
3. Художественная гимнастика .....	6
Раздел В. Требования по технике безопасности .....	7
1. Общие условия .....	7
2. Позиция Национального комитета Специальных олимпийских игр в вопросе безопасности спортсмена .....	7
Раздел Г. Деление на группы .....	8
1. Уровни .....	8
2. Необходимые правила .....	9
Раздел Д. Судейство .....	9
1. Общее судейство .....	9
2. Оценка обязательных выступлений .....	10
3. Оценка произвольной программы в спортивной гимнастике .....	11
4. Оценка произвольной программы в художественной гимнастике .....	13
5. Награждение медалями .....	14
Раздел Е. Правила проведения соревнований .....	15
1. Выполнение обязательных упражнений по спортивной гимнастике среди мужчин .....	15
2. Выполнение произвольных упражнений по спортивной гимнастике среди мужчин .....	75
3. Выполнение обязательных упражнений по спортивной гимнастике среди женщин .....	87
4. Выполнение необязательных упражнений по спортивной гимнастике среди женщин .....	129
5. Соревнования в подгруппе А .....	139
6. Художественная гимнастика .....	141

Специальная олимпиада Евразии

**ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ  
ГИМНАСТИКА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ  
Официальные правила соревнований**

Редактор *Л. В. Деревянко*

Художественный редактор *С. А. Чернецова*

Технический редактор *З. А. Дунь*

Корректор *Л. М. Вайнер*

Сдано в набор 22.11.94. Подписано в печать 23.02.95. Формат 60x90 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура "Dutch". Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,5. Усл. кр.-отг. 11,75. Уч.-изд. л. 8,58. Тираж 5000 экз. Изд. № 171. Заказ 235. С—100.

Издательство "Советский спорт", 103064, Москва, ул. Казакова, 18

Типография ВИМИ. 123584, Москва.