

Федерация гимнастики России

Для всех спортивных разрядов сбавка за падение – 1,0 балл

**III спортивный разряд
Обязательная программа на 2025-2028 гг.**

**Опорный прыжок
(III спортивный разряд)**

Примечание:

- Высота стола 115 см
- 2 попытки (лучшая оценка в зачет)
- т/б суставы – тазобедренные суставы

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	С разбега, толчком двумя ногами о мостик, переворот вперед	10,0	Видимая фаза полета во всех фазах	Сгибание рук – 0,1 - 0,3; Недостаточная фаза полета – 0,1 - 0,3; Сгибание в т/б суставах во второй фазе полета – 0,1

**Разновысокие брусья
(III спортивный разряд)**

1. Сбавки за чистоту исполнения (сгибание ног, рук, положение тела, приземления и т.д.) производятся, исходя из «Правил соревнований по спортивной гимнастике».
2. Комбинация выполняется в последовательности, описанной в таблице.
3. Комбинация выполняется слитно. Остановка или междумах – 0,3 балла.
4. Добавление дополнительного элемента – 0,3 балла.

Примечание:

- Нижняя жердь (н/ж), верхняя жердь (в/ж);
- т/б суставы – тазобедренные суставы

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – стоя лицом к н/ж С прыжка вис углом, подъем разгибом в упор	1,0	В висе полное разгибание в плечевых и т/б суставах	Угол в т/б суставах – 0,1; Угол в плечах – 0,1; Согнутые руки – 0,1-0,3
2	Отмах 45° и выше (135° от нижней вертикали)	1,0	Отмах выполняется прямым телом без сгибания рук	Отклонение от вертикали: 45° – без сбавки; 46° до 90° – 0,1; ниже 90° – 0,3
3	Оборот назад не касаясь 45° и выше (135° от нижней вертикали)	1,5	Без сгибания рук	Отклонение от вертикали: 45° – без сбавки; 46° до 90° – 0,1; ниже 90° – 0,3

4	Вис углом, подъем разгибом в упор	1,0	В висе полное разгибание в плечевых и т/б суставах	Угол в т/б суставах – 0,1; Угол в плечах – 0,1
5	Отмах на уровень горизонтали и выше	1,0	Отмах выполняется без сгибания рук	Отклонение от вертикали: ниже 90° – 0,1
6	Упор стоя согнувшись оборот назад на прямых ногах в упор присев	0,5	Сгибание ног в конце оборота	Раннее сгибание ног – 0,1
7	Прыжок в вис на <i>в/ж</i>	1,0	Подобранное положение тела («лодочка»)	Излишнее прогибание или сгибание – 0,1
8	Два размахивания в висе расхлестом (мах вперед - назад-вперед-назад)	1,0+1,0	Махи выполняются с провисанием до полного раскрытия в т/б и плечевых суставах («расхлест») с последующим броском ногами	При выполнении последнего маха назад: тело и стопы выше уровня нижней жерди – без сбавки; тело и стопы на уровне нижней жерди – 0,1; тело и стопы ниже уровня нижней жерди – 0,3. Отсутствие «расхлеста» – 0,1 каждый раз
9	Третьим махом вперед поворот на 180° в разный хват или в хват сверху, оттолкнувшись двумя руками соскок («санжировка»)	1,0	«санжировка» выполняется хлестообразно - бросковым способом	При выполнении «санжировки» на уровне жерди и выше – без сбавки. Ниже уровня жерди – 0,1
	Итого:	10,0 баллов		

Бревно
(III спортивный разряд)

1. Упражнение на бревне составляется в произвольной последовательности.
2. Акробатические и хореографические элементы и связки можно выполнять в произвольной последовательности, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы. Нарушение последовательности – 0,3.
3. Время выполнения упражнения – не более 1.30.
4. Сбавка за превышение времени – 0,1.

Примечание:

- т/б – тазобедренные суставы;
- с – секунда

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. – основная стойка продольно, лицом к бревну. Толчком ногами о мостик наскок в упор согнувшись ноги врозь (половинка <i>стичага</i>), – опуститься в продольный шпагат, руки произвольно	1,0	Без сгибания рук, без угла в плечевых суставах в стойке на руках	Сгибания рук – 0,1; Недостаточный шпагат – 0,1; Угол в плечах – 0,1
2	«Угол ноги врозь вне» поперек бревна (держать 2 с)	1,0	Ноги выше горизонтали. Фиксация положения «угол ноги врозь вне»	Ноги ниже уровня горизонтали – 0,1; Отсутствие фиксации – 0,1
3	1. Стойка на лопатках («березка») с захватом бревна (держать 2 с), 2. Перекатом сед на одну ногу, другая впереди («пистолет»), руки вперед (держать 2 с) 3. Сгибая ногу, на полупальцах, присед руки в стороны, 4. Встать на полупальцах, руки вверх, опуститься на полную стопу, руки в стороны	0,5 0,5 0,3 0,2	1. Вертикальное положение тела с выпрямленными т/б суставами; 2. Опорная нога на полной стопе, прямая нога и руки параллельно бревну; 3. Приставляя ногу, обозначить положение на полупальцах; 4. Высокие полупальцы	1. Отсутствие выпрямления т/б суставах – 0,1; 2. Отсутствие фиксации – 0,1; 3 - 4. Отсутствие положения на полупальцах – 0,1
4	Медленный переворот вперед	1,0	Переворот – без сгибания рук, обозначение стойки на руках с разведением ног, вставая на одну, другая вперед - обозначить	Сгибание рук – 0,1; Без обозначения стойки на руках – 0,1; Без обозначения опоры на одну – 0,1
5	Медленный переворот назад	1,0	Переворот назад из стойки на одной, вторая вперед не ниже 45° от нижней вертикали, переворот выполняется, с обозначением стойки на руках с разведением ног, вставая на одну и приставляя вторую	Нога ниже 45° – 0,1; Сгибание рук – 0,1; Без обозначения стойки на руках – 0,1

6	<i>Рондат</i> в остановку, руки вперед	1,0	<i>Рондат</i> выполняется из стойки на одной, вторая вперед на 45° от нижней вертикали, махом одной, соединяя ноги до стойки, отталкивание руками, приземление на прямые ноги	Нога ниже 45° – 0,1; Сгибание рук – 0,1; Сгибание в коленных суставах – 0,1
7	Поворот на 180° на одной, другая согнута у колена вперед (« <i>пассе</i> »)	0,5	Опорная нога прямая; Носок согнутой ноги касается колена опорной	Носок ниже колена – 0,1; Не на носке – 0,1
8	Прыжок вверх прогнувшись. Прыжок в шпагат с двух на две. Прыжок в шпагат с двух на одну (« <i>сиссон</i> ») с удержанием ноги (« <i>арабеск</i> »)	0,5 0,5	Круговым движением назад мах руками вверх, прыжок вверх прогнувшись (легкое отведение ног и рук назад), приземление на слегка согнутые ноги, руки в стороны. В прыжках руки круговым движением назад мах руками вперед с разведением в стороны в прыжке и при приземлении. « <i>Сиссон</i> » на слегка согнутой ноге, другая назад 45° (« <i>арабеск</i> ») Фиксация положения - 1 с	Отсутствие положения прогнувшись – 0,1; Отсутствие соединения – 0,1 каждый раз; Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз; Отсутствие фиксации в « <i>арабеске</i> » – 0,1; Сбавки за недостаточное разведение ног в шпагат – 0,1 каждый раз
9	Переворот боком на одну с поворотом на 90° (« <i>колесо</i> »), приставляя другую, соскок сальто назад в группировке	1,0 1,0	Тело прямое, через стойку. При выполнении группировки касаться голенью руками	Отсутствие касания голенью руками – 0,1; Отсутствие соединения – 0,3
	Итого:	10,0 баллов		

Вольные упражнения
(III спортивный разряд)

1. Вольные упражнения составляются в произвольной последовательности.
2. Акробатические и хореографические элементы и связки можно выполнять в произвольной последовательности, не меняя последовательности внутри самой связки, описанной в каждом пункте таблицы. Нарушение последовательности – 0,3.

№	Содержание упражнения	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	Рондат, фляк, сальто назад в группировке	0,5+0,5+1,0	При выполнении группировки касаться голеней руками	Отсутствие касания голеней руками – 0,1
2	Рондат, три фляка, отскок вверх с приземлением в «доскок»	0,5+0,5+0,5+0,5+0,3	Отскок вверх прямым телом вверх, руки вверх, приземление в полуприсед с фиксацией 1 с	Излишне согнутое или прогнутое тело в отскоке – 0,1; Отсутствие фиксации «доскока» – 0,1
3	Сальто вперед в группировке	1,0	При выполнении группировки касаться голеней руками Приземление в полуприсед, руки вперед-в стороны	Отсутствие касания голеней руками – 0,1; Приземление на прямые ноги – 0,1
4	Темповой переворот вперед на одну (со сведением ног в стойке), темповой переворот вперед на две, вертикальный отскок вверх в галоп	0,5+0,5+0,3	В стойке ноги соединяются до угла 30° и менее с последующим разведением. Темповые перевороты вперед выполняются прямыми руками, с видимой фазой полета при отталкивании	Нет соединения ног или позднее соединение ног – 0,1
5	Кувырок назад в стойку на руках, опускание в упор лежа	1,0	Кувырок выполняется в слегка закрытом положении тела («лодочка») без сгибания рук с обозначением стойки на руках	Излишнее прогибание или сгибание – 0,1
6	Галоп, «ассамбле» (наскок на две ноги), прыжок в шпагат с двух на две (правая, левая), руки в стороны, прыжок в шпагат с двух на две (прямой) шпагат, руки вперед	0,7 0,7	В галопе соединить ноги вместе в 3 ^ю позицию. Прыжки выполняются в отскок, без паузы между прыжками	Неправильная работа рук – 0,1 каждый раз
7	Поворот на 360° на одной, другая согнута у колена вперед («пассе»)	1,0	Заканчивая поворот, обозначить положение на одной ноге. Руки произвольно	Носок ниже колена – 0,1; Недоворот: 15° – 0,1 45° – 0,3 90° – 0,5
	Итого:	10,0 баллов		