

2 юношеский разряд

Вольные упражнения

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С.			
1	Руки дугами вперёд, вверх, в стороны			0,2
2	Равновесие (любое, 2 сек.)			0,8
3	Опуская ногу, стойка руки вверх			0,2
4	Переворот боком («колесо»)			1,0
5	Поворот в основном направлении, приставляя ногу, руки вверх			0,2
6	Переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу)			1,0
7	Через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись в упор присев			0,5
8	Шпагат (2 сек.)			0,8
9	Силой, соединяя ноги, с прямыми руками, упор стоя согнувшись ноги вместе.			0,8
10	Упор присев, силой стойка на голове и руках (2 сек.)			1,5
11	Сгибаясь-разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках– кувырок вперёд в упор присев			1,5+0,5
12	Прыжок вверх с поворотом на 360°			1,0

2 юношеский разряд

Конь

Комбинация может быть развёрнута зеркально.

При выполнении упражнения смещать плечи на опорную руку.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках.			
1	Наскок в упор			0,5
2	Мах левой влево			1.5
3	Мах правой вправо			1.5
4	Перемах левой, мах вправо, перемах левой назад			2.5
5	Перемах правой, мах влево, перемах правой назад			2.5
6	Перемах левой, перемахом правой соскок с поворотом налево 90'			1,5

2 юношеский разряд

Кольца

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1	Размахивания в висе	Не менее 3 махов в каждую сторону.	За каждый недостающий мах вперёд или назад – 0,5 балла	3,0
2	Махом назад выкрут вперёд прогнувшись	Выполнять проходящим движением	Выполнение выкрута с остановкой в висе прогнувшись – 0,5 балла.	2,0
3	Мах назад – махом вперёд вис прогнувшись (2 сек.) – вис согнувшись (обозначить)			0,5+1,0+0,5
4	Разгибаясь мах назад			0,5
5	Мах вперёд			0,5
6	Махом назад соскок.			2,0

2 юношеский разряд

Опорный прыжок

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
1	С разбега наскок на мостик сальто вперёд в группировке	Приземление на маты 20 см. Касаться голеней руками.	Отсутствие касания голеней руками – 0,5 балла	10

2 юношеский разряд

Брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительные средства для наскока.

№	Упражнение	Методические указания	Специфические сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- стоя в середине брусьев.			
1	С наскока через упор– «угол» (2 сек.)			0,5+1,0
2	Разводя ноги, упор сзади прогнувшись ноги врозь (2 сек.)			0,5
3	Через сед ноги врозь, соединяя ноги через высокий угол - мах назад	Мах назад на уровне горизонтали и выше	От уровня жердей до горизонтали - 0,3 балла Ниже горизонтали – 0,5 балла	2,0+1,0
4	Мах вперёд – мах назад	Мах вперёд тело прямое выше жердей, Мах назад тело на уровне или выше горизонтали.	Мах вперёд ниже уровня жердей - 0,3 балла. Согнутое тело – 0,3 балла От уровня жердей до горизонтали - 0,3 балла Ниже жердей – 0,5 балла	1,0+1,0
5	Мах вперёд - махом назад соскок, прямым телом через жердь	Мах вперёд смотри п.4. Соскок: тело на уровне горизонтали или выше.	Мах вперёд смотри п. 4. Соскок: От уровня жердей до горизонтали - 0,3 балла	1,0+2,0

2 юношеский разряд

Перекладина

Комбинацию можно выполнять на средней перекладине или положить под перекладину толстый мат

№	Упражнение	Методические указания	Специальные сбавки	Стоимость «D», баллы
	И.П.- вис			
1.	Из размахиваний изгибами	Не менее 2 махов в каждую сторону. Размахивания выполнять с подхватом рук на броске назад	Отсутствие подхвата рук – 0,3.	2,0
2	Подъём переворотом в упор	Выполнять без применения силы	Незначительное применение силы – 0,3 балла. Выполнение элемента полностью силой – 1,0 балл.	2,0
3	Отмах	Выполнять на уровне горизонтали и выше. В конце отмаха спина прямая.	Ниже горизонтали – 0,5 балла. Прогибание туловища в конце отмаха – 0,3 балла.	2,0
4	Оборот назад в упоре			2,0
5	Отмах – отталкиваясь руками соскок	Отмах на уровне горизонтали и выше	Отмах ниже горизонтали – 0,5 балла	2,0