



ТРЕБОВАНИЯ НА РАЗРЯДЫ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ.

Общее:

Количество элементов в упражнениях неограниченно. Допускается включение в обязательные упражнения произвольных элементов.

Приоритет имеет описательный вариант обязательной программы. Допускается выполнение обязательных элементов с произвольным положением рук, ног, хватов (если это не оговорено специально).

3ий юношеский разряд:

СФП:

1. Складка ноги врозь
2. Мост
3. Кувырок вперед
4. Стойка на лопатках
5. Равновесия "Ласточка"
6. Кувырок назад

Комплекс СФП выполняется без музыкального сопровождения индивидуально каждый спортсменом в любой последовательности.

ОФП:

Название элемента	Девочки	Мальчики
Сгибание рук в упоре лежа	6 раз	8 раз
Прыжок в длину с места	110 см	130 см
Угол в вися на гимнастической стенке	8 сек	10 сек
Приседание на правой ноге (с поддержкой одной рукой)	10 раз	12 раз
Приседание на левой ноге (с поддержкой одной рукой)	10 раз	12 раз

2ой юношеский разряд:

Первое упражнение:

1.Шпагат (любой)	1,0 балл
2.Стойка на голове силой согнувшись (держать) (Мужчины) Стойка на лопатках (держать) (Девушки)	1,0 балл
3.Равновесие ласточка (держать)	1,0 балл

Второе упражнение:

1.Кувырок вперед-прыжок на одну-колесо	1,0 балл
2.Рондат	1,0 балл

1ый юношеский разряд:

Первое упражнение:

1.Равновесие на локте с поддержкой (держать) (Мужчины) Мост на одной ноге, другая вверх или вверх согнутая (держать) (Девушки)	1,0 балл
2.Перекидка вперед (на две или одну)	1,0 балл
3.Фронтальное равновесие (держать)	1,0 балл

Второе упражнение:

1.Переворот (на две или одну)	1,0 балл
2.Рондат-прыжок на 180 градусов-колесо	1,0 балл

3ой взрослый разряд:

Первое упражнение:

1.Шпагат или Мост (Мужчины) Шпагат (Девушки)	1,0 балл
2. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить) (Мужчины) Перекидка назад (Девушки)	1,0 балл
3.Стойка на голове силой из шпагата (держать) (Мужчины) Стойка на голове (держать) (Девушки)	1,0 балл

Второе упражнение:

1.Переворот на одну - рондат	1,0 балл
2.Рондат - фляк	1,0 балл

2ой взрослый разряд:

Первое упражнение:

1.Фляк (разрешается выполнение с рондата) или переворот вперед на колено	1,0 балл
2. Равновесие на локет "крокодил" или угол ноги вместе или врозь (держать)	1,0 балл
3. Перекидка назад в стойку на руках - опускание в упор лежа	1,0 балл

Второе упражнение:

1.Переворот на одну-рондат-фляк или рондат-фляк-фляк	1,0 балл
2.Любое сальто из кат.1 или 2.	1,0 балл