



## ТРЕБОВАНИЯ НА РАЗРЯДЫ ПО АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

Пояснения к классификационной программе по прыжкам на батуте (раздел - акробатическая дорожка) для соревнований с 3 юношеского по 2 спортивный разряды:

1. Спортсмен выполняет 2 упражнения на выбор из числа указанных в классификационной программе в каждом конкретном разряде.
2. Недопустимо выполнение только 2-х первых или только 2-х вторых упражнений.
3. Недопустимо выполнение 2-х упражнений из разных разрядов.
4. При выполнении упражнений учитывается только техника выполнения упражнения (без учета трудности выполняемого упражнения).

### 3 юношеский разряд

#### 1. упражнение:

- а) рондат - прыжок вверх;
- б) темповой переворот на две ноги.

#### 2. упражнение:

- а) с вальсета колесо-колесо-, поворот на 90 - стойка на руках в кувырок вперед в «г» - встать прыжок вверх;
- б) «ласточка» - кувырок с прямыми ногами в сед - наклон вперед - стойка на лопатках - перекат в «г», встать - колесо -поворот па 90 -приставляя ногу - кувырок вперед прыжком - прыжок 180.

### 2 юношеский разряд

#### 1. упражнение:

- а) сальто - вперед «Г»;
- б) рондат - фляк.

#### 2. упражнение:

- а) рондат - сальто;
- б) рондат - фляк - прыжок 180 - рондат.

### 1 юношеский разряд

#### 1. упражнение:

- а) сальто вперед - рондат - фляк;
- б) рондат - фляк - фляк - фляк;
- в) рондат - фляк - темповое.

#### 2. упражнение:

- а) рондат - фляк - сальто «г»;
- б) рондат- сальто - «с»;
- в) рондат - темповое - фляк;

### **3 спортивный разряд**

#### 1. упражнение:

- а) рондат - флак - темповое - флак - флак - сальто «г»;
- б) рондат - темповое - флак - флак - сальто «г»;
- в) рондат - 6 флаков - сальто «г»;
- г) рондат - темповое - 3 флака - темповое.

#### 2. упражнение:

- а) рондат - флак - темповое - 2 флака - темповое;
- б) рондат - 3 флака - сальто «п»;
- в) рондат - флак - 180;
- г) сальто вперед - рондат – 5 флаков – сальто «с».

### **2 спортивный разряд**

#### 1. упражнение:

- а) рондат - флак - темповое - 3 флака - сальто «г»;
- б) рондат - темповое - 4 флака - сальто «г» или «с»;
- в) рондат - флак - темповое - 2 флака - темповое - флак - сальто «г»;
- г) рондат - флак - темповое - флак – темповое – флак - сальто «г».

#### 2. упражнение:

- а) рондат - 6 флаков - сальто «г» или «с» или «п»;
- б) рондат - 3 флака - 180 или 360;
- в) рондат - флак - темповое - флак - сальто «п»;
- г) 180 - 6-флаков - сальто «г».

### **1 спортивный разряд**

2 упражнения по международной программе для соревнований среди возрастных групп.

### **Кандидаты в мастера спорта**

2 упражнения по международной программе для соревнований среди возрастных групп.

### **Мастера спорта**

2 упражнения по международной программе - сальтовое и винтовое.