



Требования на соревнования Yourways CUP (Спортивная гимнастика: Дети)

- Участвовать можно от 7 лет;
- Участвуют только клиенты секции;
- Необходимо для продвижения по клубной системе Yourways Club.

Требования:

Девочки

Опорный прыжок

Стойка через горку матов (10.00).

Кувырок через горку матов
(9.00). (горка матов – куб+3
мата)

Разновысокие брусья

1. Подъем переворот; 2.
- 3 отмаха оборот вокруг
палки;
3. Упор присев.

Бревно

1. Кувырок вперед;
2. Ласточка;
3. Прыжок со сменой ног;
4. Поворот на двух ногах на 180;
5. 4 шага в приседе; 6. Соскок прогнувшись.

(Порядок элементов можно менять, отсутствие элемента -1.00)

Мальчики

Облегченная программа

Кольца

1. Из положения стоя наскок на кольца с помощью тренера;
2. 3 подтягивания;
3. В висе уголок ноги вместе удержание (5 сек), вернуться обратно в вис;
4. Поднимание ног в вис вниз головой, прямым телом, удержание (5 сек), вернуться обратно в вис;
5. Из размахиваний мах вперед, мах назад, мах вперед, соскок на две ноги.

Брусья

В середине брусьев

1. С наскока (с мостика) упор (2 сек.);
2. Угол (2 сек.);
3. 2 отжимания;
4. Из размахивания мах вперед, мах назад, мах вперед, махом назад соскок между брусьев.

Перекладина

1. Из положения стоя наскок на перекладину в вис с помощью тренера;
2. 3 подтягивания;
3. Поворот на 180 со сменой рук;
4. Поднимание ног, 3 раза, носочками коснуться перекладины;
5. Поворот на 180 со сменой рук;
6. Из размахивания мах вперед, мах назад, мах вперед, махом назад соскок на 2 ноги.

Конь

1. Стоя лицом к коню продольно, руки на ручках;
2. Наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги (обозначить);
3. Сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить);
4. Сгибая правую ногу в колене, поддевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить);
5. Поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить).

Требования к одежде:

Мальчики:

Футболка (белая) или майка и короткие шорты (выше колен, черные)

Девочки:

Футболка или майка (белая) и короткие шорты (выше колен, черные)/купальник/лосины

**ОДЕЖДА НЕ ДОЛЖНА ПРИПЯТСТВОВАТЬ СПОРТСМЕНУ В
ВЫСТУПЛЕНИИ**

За нарушение формы и дисциплины, участник дисквалифицируется с соревнований.