



Требования на соревнования Yourways CUP (Спортивная гимнастика: Взрослые)

- Участвовать можно от 3х лет;
- Участвуют только клиенты секции;
- Необходимо для продвижения по клубной системы Yourways Club;

Соревнования по спортивной гимнастике включают в себя обязательное прохождение всех снарядов.

У мужчин – конь, брусья, перекладина, кольца, вольные упражнения (акробатика), опорный прыжок – итого 6. У женщин - Разновысотные брусья, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения (акробатика) – итого 4.

Форма одежды регламентирована – белый верх, черный низ и белые носки.

Предусмотрено два уровня сложности:

- Облегченная программа**
- Усложненная программа**

Выбор программы утверждается тренером. В случае разногласий между спортсменом и тренером по выбору программы, приоритетным является мнение тренера.

Спортсмен вправе отказаться от выполнения комбинации на снаряде, максимум от одного снаряда. В этом случае баллы за выполнение снаряда не начисляются.

Выполнение комбинации на каждом снаряде оценивается по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 – максимальная оценка.

В случае отказа от снаряда, оценка за снаряд выставляется - 0 баллов.

Требования к программе (облегченная):

- Мужчины: комбинации на каждом из снарядов: **конь, брусья, перекладина, кольца, вольные упражнения (акробатика)** состоит из 10 (десяти) элементов, комбинация на снаряде опорный прыжок – один элемент. Элементы выполняются поочередно, перерыв между выполнением элементов не более 10 (десяти) секунд.
- Женщины: комбинации на каждом из снарядов (разновысотки **брусья, вольные упражнения (акробатика), бревно**) состоит из 10 (десяти) элементов, комбинация на снаряде опорный прыжок – один элемент. элементы выполняются поочередно, перерыв между выполнением

Требования к программе (Усложненная):

- **ВНИМАНИЕ! К выполнению программы спортсмен допускается строго по согласованию с тренером. Спортсмен выполняет комбинации в соответствии с написанной ниже программой, самовольное изменение или добавление элементов, во время выполнения - не допускается!**
- **Комбинация на каждом снаряде оценивается по 10-ти балльной шкале.**
- Отсутствие элемента – 1.0 (минус один) балл.
- Падение со снаряда – 0,5 (минус полбалла).
- **Комбинации на всех снарядах выполняются слитно от начала до конца.**

Девушки, женщины 14+

Облегченная программа:

Бревно

1. Произвольный заход на бревно
2. Ходьба на носках, руки в стороны вперед и спиной
3. Ходьба в приседе вперед
4. Стойка на лопатках
5. «Ласточка»
6. Прыжок вверх со сменой ног
7. «Козлик»
8. Поворот на 180° на носках или в приседе или на одной ноге
9. Кувырок вперед, любой на усмотрение тренера.
10. Соскок с конца бревна, прыжок вверх, прогнувшись.

Разновысокие брусья

1. На низкой жерди, с моста, 3 (три) наскока в упор, с прямыми руками
2. На низкой жерди 5 (пять) отмахов
3. На низкой жерди кувырок вперед
4. На низкой жерди 3 (три) отжимания в упоре
5. На низкой жерди, из положения стоя, подъем переворотом назад, двумя ногами.
6. На верхней жерди, в висе, 2 (два) подтягивания до подбородка
7. На верхней жерди в висе, 2 (два) поворота на 180° со сменой рук
8. На верхней жерди, в висе, угол, ноги вместе (удержание 10 секунд)
9. На верхней жерди, в висе, подъем ног, носками коснуться жерди 2 (два) раза
10. На верхней жерди, в висе, 3 (три) маха

Опорный прыжок

На гимнастическом ковре, по диагонали, с разбега, толчком с моста, встать в стойку на 3 (три) куба, из стойки выполнить «падение» на спину.

Вольные упражнения (акробатика)

Вольные упражнения на гимнастическом ковре выполняются на одной линии.

1. 3 (три) кувырка вперед
2. 3 (три) кувырка назад
3. «Колесо»
4. Прыжок на 360°, с двух ног
5. Шаг, стойка, «падение» в упор лежа
6. Упражнение на равновесие. Любое, на усмотрение тренера, удержание 5 (пять) секунд.
7. Упражнение на растяжку (одно любое, на выбор) – шпагат поперечный, шпагат продольный на правую ногу, шпагат продольный на левую ногу, «мостик», «складка» ноги вместе, «складка» ноги врозь.
8. С вальсета рондат
9. Стойка на голове, удержание 5 (пять) секунд
10. 5 (пять) прыжков в группировку подряд на месте.

Усложненная программа:

Разновысокие брусья

ВНИМАНИЕ! Упражнение разрешается выполняться как на голых руках, так и в гимнастических накладках.

С моста прыжок на нижнюю жердь, подъем разгибом, отмах малый оборот, кувырок вперед в положение стоя, из положения стоя на нижней жерди, с двух ног подъем переворотом назад в упор, отмах «птичка», прыжок на верхнюю жердь, в темп махом санжировка, санжировка (2 шт), 3 (три) маха вперед, заключительным махом назад соскок, между двух жердей на две ноги.

Опорный прыжок

На гимнастическом ковре, по диагонали, с разбега, толчком с моста, переворот вперед через 3 (три) куба.

Вольные упражнения (акробатика)

Внимание! Вольные упражнения выполняются на гимнастическом ковре вдоль линии, всего линии 4 – выбрать можно любую одну.

Первая линия: Шаг стойка, отбив стойка, со стойки кувырок вперед, встать через прямые ноги, на ногах прыжок на 180°, кувырок назад в упор лежа с одним отжиманием.

Вторая линия: С вальсета колесо в темп, рондат, любое упражнение на растяжку: шпагат – любой один, складка ноги вместе, складка ноги врозь.

Третья линия: С места фляк назад, либо перекидка назад на выбор, прыжок на 360° любой вид равновесия на одной ноге.

Четвертая линия: с разбега на один мат сальто вперед.

Бревно.

ВНИМАНИЕ! Упражнение на бревне составляются вместе с тренером, так же допустима хореография.

Наскок на бревно (любой, по согласованию с тренером), колесо, шаг стойка, кувырок вперед (любой, по согласованию с тренером), «козлик», любое упражнение на равновесие (по согласованию с тренером), любой поворот на одной ноге (по согласованию с тренером), любой соскок (по согласованию с тренером).

Мужчины, мальчики 14+

Облегченная программа:

Брусья

1. В центре брусьев наскок с моста 3 (три) раза на прямые руки в упор
2. С начала брусьев проходка по брусьям вперед и назад
3. В центре брусьев 5 (пять) отжиманий
4. В центре брусьев повороты на 180° 2 (два) раза
5. В центре брусьев угол ноги вместе удержание (10 сек)
6. В центре брусьев вис вниз головой и прям корпусом удержание (10 сек)
7. В центре брусьев «птичка» 5 (пять) раз
8. В центре брусьев 5 (пять) махов
9. В центре брусьев вис в глубоком отжимании удержание (10 сек)
10. Соскок. Махом назад через правую/левую стороны, на две ноги.

Перекладина

1. 3 (три) подтягивания до подбородка
2. В подтягивании, с уголком ноги вместе удержание (10 сек)
3. Поднимание ног к перекладине 3 (три) раза, носочками коснуться турника
4. Подъем переворотом, назад в упор
5. Подъем ног к перекладине с продевом в задний вис 2 (два) раза
6. На перекладине, в вися, 2 (два) поворота на 180° со сменой рук
7. Махи на перекладине 5 (пять) раз
8. Кувырок вперед на перекладине
9. Отмах малый оборот.
10. Сталевар 3 (три) раза

Опорный прыжок

На гимнастическом ковре, по диагонали, с разбега, толчком с моста, встать в стойку на 3 (три) куба, из стойки выполнить «падение» на спину.

Вольные упражнения (акробатика)

Вольные упражнения на гимнастическом ковре выполняются на одной линии.

1. 3 (три) кувырка вперед
2. 3 (три) кувырка назад
3. «Колесо»
4. Прыжок на 360°, с двух ног
5. Шаг, стойка, «падение» в упор лежа
6. Упражнение на равновесие. Любое, на усмотрение тренера, удержание 5 (пять) секунд.
7. Упражнение на растяжку (одно любое, на выбор) – шпагат поперечный, шпагат продольный на правую ногу, шпагат продольный на левую ногу, «мостик», «складка» ноги вместе, «складка» ноги врозь.
8. С вальсета рондат
9. Стойка на голове, удержание 5 (пять) секунд
10. 5 (пять) прыжков в группировку подряд на месте.

Кольца

Упражнение на кольцах выполняются как в висе, так и в упоре внизу. Во время выполнения упражнений кольца опускает тренер.

1. Подтягивания – в висе на кольцах выполнить 3 (три) подтягивания
2. Подъем ног с выпрямлением тела в висе, вниз головой 3 (три) раза
3. Сталевар 3 (три) раза
4. Махи на кольцах 5 (пять) махов
5. В висе на кольцах подъем ног 5 (раз), угол 90°
6. В висе угол ноги вместе, удержание (10 сек.)
7. В упоре на кольцах угол ноги вместе (10 сек.)
8. В упоре на кольцах угол ноги вместе удержание (10 сек.)
9. В упоре на кольцах 3 (три) отжимания
10. В упоре на кольцах кувырок вперед

Конь

1. Наскок в упор на две ручки 3 (три) раза подряд
2. В упоре на двух ручках пронос ног вперед и назад
3. На двух ручках угол ноги вместе удержание (10 сек.)
4. В упоре на двух ручках по 5 (пять) махов правой ногой и 5 (пять) махов левой ногой
5. Перемах правой ногой 5 (пять) раз и перемах левой ногой 5 (пять) раз
6. В упоре на двух ручках переход на тело коня в правую сторону, затем в левую
7. В упоре на двух ручках спереди 5 (пять) махов правой ногой и 5 (пять) махов левой ногой
8. На теле коня угол ноги врозь удержание (5 сек.)
9. На двух ручках «поплавок», удержание (5 сек.)
10. Соскок через бок на одной ручке

Усложненная программа

Перекладина

ВНИМАНИЕ! Упражнение на перекладине выполняется строго в лямках и перчатках.

Подъем разгибом; отмах, малый оборот; отмах, дуга, махом назад залет в упор; кувырок вперед в вис; подъем переворотом назад; отмах, 5 (пять) больших оборотов на перекладине.

Кольца

Выход силой, спад назад в вис вниз головой, подъем разгибом в упор, угол ноги вместе удержание 5 (пять) сек., кувырок вперед с выходом силой, с упора на кольцах опуститься вниз через отжимание, 5 (пять) махов, соскок сальто назад.

Конь

Гимнастический грибок 5 (пять) кругов подряд, без падений, гимнастический конь на двух ручках 3 (три) круга подряд без падений.

Брусья

В центре брусьев подъем разгибом в угол, удержание (5 сек.), кувырок вперед, 2 (два) маха в стойку, соскок через одну руку в сторону.

Опорный прыжок

На гимнастическом ковре, по диагонали, с разбега, толчком с моста, переворот вперед через 3 (три) куба.

Вольные упражнения (акробатика)

Внимание! Вольные упражнения выполняются на гимнастическом ковре вдоль линии, всего линии 4 – выбрать можно любую одну.

Первая линия: Шаг стойка, отбив стойка, со стойки кувырок вперед, встать через прямые ноги, на ногах прыжок на 180°, кувырок назад в упор лежа с одним отжиманием.

Вторая линия: С вальсета колесо в темп, рондат, любое упражнение на растяжку: шпагат – любой один, складка ноги вместе, складка ноги врозь.

Третья линия: С места фляк назад, либо перекидка назад на выбор, прыжок на 360° любой вид равновесия на одной ноге.

Четвертая линия: с разбега на один мат сальто вперед.

Требования к одежде:

Мужчины:

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

Женщины:

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

ОДЕЖДА НЕ ДОЛЖНА ПРЕПЯТСТВОВАТЬ СПОРТСМЕНУ В ВЫСТУПЛЕНИИ

За нарушение формы и дисциплины, участник дисквалифицируется с соревнований.