



Требования на разряды по акробатической дорожке (АКД) для Московских соревнований.

- Сдача на разряды проходят на соревнованиях: Соревнования “Твой путь”;
- Соревнования проходят 2 раза в год: весной и осенью;
- Участие можно принимать в любом возрасте;
- Необходим допуск инструкторов Yourways.

Декабрь 2021

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:

Рондат - прыжок вверх.

2. упражнение:

Темповой переворот вперед на две ноги.

2 юношеский разряд

1. упражнение:

С разбега сальто вперед в группировке.

2. упражнение:

Рондат - фляк.

1 юношеский разряд

1. упражнение:

Рондат - фляк - фляк – фляк.

2. упражнение:

Рондат - фляк - сальто назад в группировке.

3 спортивный разряд

1. упражнение:

Рондат - фляк - фляк - фляк - сальто назад прогнувшись..

2. упражнение:

Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов..

2 спортивный разряд

2 упражнения по международной программе для соревнований среди возрастных групп.

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.