



# Требования на соревнования Yourways CUP XI (Акробатика: ДЕТИ и МАЛЫШИ)

- Соревнования проходят 2 раза в год: декабрь и май;
- Участвовать можно от 3х лет;
- Участвуют только клиенты секции;
- Необходимо для продвижения по клубной системе Yourways Club.

Ноябрь 2019 г.

**Требования:****3-4 года.****(Обязательная программа)**

№ п/п	Упражнение
	Исходное положение - основная стойка(стойка смирно)
1.	Кувырок вперед в упор присев
2.	Кувырок назад в упор присев
3.	Березка (2 сек). Лечь на спину
4.	Мост ( 2 сек). Лечь на спину
5.	Перекат в группировке в упор присев
6.	Прыжок вверх прогнувшись. Ноги вместе, руки вверх

**5-6 лет.****(Обязательная программа)**

№ п/п	Упражнение
	Исходное положение - основная стойка(стойка смирно)
1.	Прыжком ноги врозь. Кувырок вперед ноги врозь
2.	Прыжком ноги вместе. Колесо поворот.
3.	Кувырок назад в упор лежа
4.	Поворот в упор лежа сзади
5.	Сед, руки вверх. Складка вперед (2сек)
6.	Из складки квырок назад
7.	Встать, руки вверх. Стойка кувырок
8.	Прыжок вверх

Ноябрь 2019 г.

**7-9 лет.**  
**(Обязательная программа)**

№ п/п	Упражнение
	Исходное положение - основная стойка(стойка смирно)
1.	С вальсета колесо-рондат.
2.	Стойка на руках (обозначить) в кувырок:
3.	Перекат в березку (3 сек)
4.	Вернуться в сед, руки в стороны. Уголок, держать (3 сек)
5.	Лечь на спину. Мост, держать (3 сек)
6.	Перекатом вперед, упор присев. Кувырок назад.
7.	Прыжок на 180
8.	С разбега сальто вперед.

**10-13 лет.**  
**(Обязательная программа)**

№ п/п	Упражнение
	Исходное положение - основная стойка(стойка смирно)
1.	Колесо с приставлением ноги.
2.	Кувырок назад в стойку на руках. Встать на две ноги.
3.	Упор присев. Перекат в березку (2 сек).
4.	Перекатом вперед складка, ноги вместе(2сек).
5.	Из складки кувырок назад в упор лежа.
6.	Отжаться 1 раз. Упор присев. Встать.
7.	Рондат-180-Рондат.
8.	Акробатическая связка на выбор: -Сальто вперед(судейство из 10.5 баллов) -Сальто вперед углом(судейство из 10.7 баллов) -Рондат-фляк(судейство из 11.0 баллов) -Рондат-сальто(судейство из 11.5 баллов) -Без акробатической связки(судейство из 9 баллов)

## **7-9 и 10-13 лет.**

### **(Произвольная программа)**

#### **Общее:**

- Максимальная продолжительность программы - 90 секунд. Минимальная продолжительность номера не регламентирована.
- Вся площадь ковра должна быть использована. Спортсмен обязательно использует диагонали и стороны квадрата таким образом, чтобы хотя бы один раз оказаться в любых трех углах.
- Максимальное количество акробатических связок не регламентирована.
- В одну акробатическую связку может входить упражнение нескольких соединенных элементов.
- Одна акробатическая связка может включать в себя не более 4-х одинаковых элементов.
- Номер должен выполняться исключительно в пределах ограничительных линий ковра.
- У девушек выступление проходит под музыку у мужчин по желанию

#### **Произвольные элементы:**

- Поворот на руках 180 = 0,2;
- Равновесия (2 сек) (фронтальное/вперед/»ласточка»/»крокодил») = 0,2;
- Рондат = 0.2;
- Перекидка (вперед/назад) = 0,3;
- Темповой переворот ( на одну, на две) = 0.3;
- Фляк (вперед, назад) =0.4;
- Темп назад = 0.5;
- Маховое (вперед, боком) = 0,5;
- Сальто (вперед, назад, боковое) = 0.4;
- Сальто (согнувшись/»рваное») = 0.5;
- Бланж (вперед/назад) = 0.6;
- Поворот в сальто (полвинта/винт и тд) = 0.1 за каждые 180 градусов
- За соединение 2-х акробатических элементов =0.1+базовая стоимость элементов;

## **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 ПРИПАТСТВОВАТЬ СПОРТСМЕНУ В ВЫСТУПЛЕНИИ  
За нарушение формы и дисциплины, участник дисквалифицируется с  
соревнований.**

Куратор детских соревнований (акробатика)  
\_\_\_\_\_Ушакевич К.И.

Ноябрь 2019 г.