

**Главное управление по физической культуре, спорту и туризму
администрации города Красноярска**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике имени В.А. Шевчука»**

Принята
Педагогическим советом
Протокол от 02.02.2026 г. № 2

Утверждена
Директор МБУДО «СШОР им. В.А. Шевчука»

Ю.В. Шевчук
«03» февраля 2026 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ
Рабочая программа
спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика
(спортивная дисциплина – 0160001611Я)
для групп учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация)

Возраст обучающихся –
от 9 лет - мальчики
от 8 лет - девочки
Срок реализации программы:
УТ – 6 лет

Автор-составитель:
Исаева Наталья Михайловна,
заместитель директора
по спортивной подготовки

г. Красноярск, 2026 г.

Рабочая программа

Раздел спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, плавание, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельными указаниями на преимущественное использование средств ОФП в учебно-тренировочных группах (УТ).

ОФП ДЛЯ ГРУПП УТ(СС)

Ходьба: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед и виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Беговые перемещения: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали: ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

Элементы легкой атлетики: кроссовый бег до 1-1,5 км. в летний период.

Лыжи: прогулки на лыжах в зимний период.

Плавание: плавание произвольным способом 50 м.

Подвижные игры: мини-футбол, волейбол, баскетбол (по необходимости с упрощенными правилами).

Раздел спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечнодвигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СФП (ДЛЯ МУЖСКИХ И ЖЕНСКИХ ГРУПП)

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук:

Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);

Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках;

В упоре на параллельных брусьях - сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;

Лазанье по канату без помощи ног (М - 4 м, Ж - 3 м). То же в висе углом;

Из виса на перекладине, в/ж - переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;

Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.

Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);

Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;

Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°);

Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;

Кольца - размахивание в упоре (для всех мужских групп и женских групп СС);

Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

Упор руки в стороны опорой плечами, предплечьями на брусьях, кольцах (для М).

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер:

Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;

То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);

Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

Из виса углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;

Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;

Высокий угол в упоре на бревне продольно на время (Ж);

То же на брусках, помосте - на время.

Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;

На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;

Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах (Ж), то же и ноги вместе (М);

Вис прогнувшись на н/ж;

Из вися на кольцах махом-силой с прямым телом - вис прогнувшись;

В упоре на коне с ручками - прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами;

«Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;

То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);

Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

На кольцах, н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;

То же махом ногами из вися сзади;

Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж (Ж).

Упражнения для тренировки общей прыгучести

Подскоки вверх толчком с двух;

То же с отягощением до 2- кг.

Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;

То же со сменой ног;

Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;

То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);

В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);

Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;

Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития специальной прыгучести

(на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке):

Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);

То же с продвижением назад;

С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);

То же с поворотом кругом на спину;

Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;

Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;

Два прыжка на места - третьим сальто назад в группировке;

То же с места;

Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);

Два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке;

Два темповых сальто назад с места;

Серия из 3-5 переворотов назад;

Рондат - серия темповых сальто назад;

Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;

Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах - поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);
3. То же с наскоком на мостик и отталкиванием⁰%; длина разбега – индивидуальная;
4. Бег с преодолением сопротивления, зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

Раздел спортивной подготовки «Техническая подготовка»

В процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры-преподаватели должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

1. На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнаст (гимнастка), ориентированные на возможно более высокие спортивные достижения, должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически - всю спортивную карьеру), становясь базовой основой долговременной технической подготовки. Соответственно этому, из программы подготовки гимнастов должны решительно устраняться «сорные» элементы, к которым относятся не только те упражнения, которые оказываются бесполезными в перспективе (и, таким образом, отвлекают на себя рабочие ресурсы спортсмена), но и в особенности те, которые могут быть в дальнейшем вредными в плане отрицательного переноса двигательного навыка.

2. Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. профилирующих упражнений (см. ниже).

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности. Это:

- школа - элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья;

- базовые блоки - сложные навыки, входящие в состав целостного движения - бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полете, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др. Яркий образец упражнений типа «базового блока» - т.н. «санжировки», несущие в себе целый комплекс полезных навыков, необходимых для исполнения маховых движений на перекладине и брусьях разной высоты;

- связующие и энергоспечивающие элементы - движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и др.;

- профилирующие элементы - целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства, например - сальто выпрямившись акробатическое или на перекладине, отвечающее целому ряду специальных требований (см. ниже практический материал на видах многоборья);

- базовые соединения и комбинации (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, качеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии и, что в особенности важно, со способностью сознательно варьировать движение по

параметрическим и структурным признакам, что является основой надежности исполнения и гарантией сохранения пластичности навыка, необходимой для его совершенствования, модернизации и т.д. Иначе говоря, базовый навык - это не только то, что следует освоить, но и то, как нужно выполнять данное упражнение.

5. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и подкрепление не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение. Так, гимнаст, достигший уровня введения в произвольную программу тройного сальто, должен регулярно возобновлять, «освежать» в тренировке навык исполнения более простых, но базовых сальто-мортале - двойного (в полугруппировке и т.д.) и даже одинарного сальто выпрямившись.

Практический материал технической подготовки гимнастов

Весь программный практический материал по технической подготовке изложен ниже в развернутой табличной форме. Упражнения даются под цифровой нотацией, позволяющей обойтись без текстуальных повторений и пользоваться ссылками на аналогичные упражнения в разных видах подготовки, а также при сопоставлении программ технической подготовки для гимнастов и гимнасток.

Здесь и далее в разделе «Техническая подготовка» процессы освоения и совершенствования программных упражнений по годам обозначаются буквенными символами:

«П» - первое обращение к упражнению, пробные исполнения,

«Р» - углубленное разучивание упражнения,

«О» - освоение упражнения до уровня двигательного навыка,

«С» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

В зависимости от трудности упражнения (включая варианты, описанные под одним номером), квалификации, степени готовности и способностей гимнаста, а также от уровня базовой ценности упражнения, первое обращение к нему, длительность разучивания и совершенствования могут быть различными. Соответственно этому указания на сроки той или иной фазы работы над упражнением имеют относительный (рекомендательный) характер и могут сдвигаться по годам. Соответственно этому буквенные символы, условно обозначающие фазу работы над упражнением, повторяются применительно к одному и тому же упражнению, что означает возможность выбора индивидуально доступных сроков и состояний разучивания данного элемента.

Здесь и далее в разделах, посвященных видам многоборья, в записи упражнений и технических требованиях к их исполнению используются сокращения (как правило, понятные из контекста и являющиеся производными от принятых гимнастических терминов). Наиболее типичные из них (расшифровка имен существительных дается в именительном падеже с учетом возможных лексических вариаций):

б. - большой, более

бл. - ближний

вп. - вперед

впр. - вправо

вр.-врозь

гориз., гор. - горизонталь, горизонтальный

гр. - градус

дв.- движение

др.- другой

ж.- жердь

и.п., исх. пол. - исходное положение

исп. - исполнение, исполняется кон.

пол., к.п. - конечное положение

м.-мах

н.ж. - нижняя жердь

наз., н. - назад об.,

обор. - оборот

обр.-обратный

пер. - перекладина

перехв. - перехват

пл. - плечо, плечевой пол.-положение

пр.-прыжок
 р. - рука
 р.в. - разной высоты (брусья)
 разн.- разный
 св. - сверху
 сгиб., сг. - сгибание
 сз. - сзади
 сн. - снизу
 согнувш., согн. - согнувшись
 ст. - стойка
 статич. - статический
 таз. суст. - тазобедренный сустав
 уп. - упор
 упр. - упражнение
 хв. — хват

1. ПЕРЕКЛАДИНА

№ п/п	Упражнения	Технические требования	УТ			
			1	2	3	4-5
1.1. Вис, набор маха и размахивания в висе						
1.1.1.	Вис хватом сверху и снизу, в покое	Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хв. снизу - свободные и надежные действия кистями.				
1.1.2.	Размахивания изгибами хватом сверху	Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад.	Р О С			
1.1.3.	Мах дугой из вися с размахиваний изгибами и силой; сгибая руки	Подъем с маха дугой в положение не ниже горизонтального с полной оттяжкой до начала спада.	Р О	О С		
1.1.4.	Бросковые (на махе вперед) размахивания в висе хватом сверху, в лямках	Способность наращивать мах выше горизонтали после первого активного броска вперед. Контроль рабочей осанки и активной оттяжки во всех фазах маха. Высокий мышечный тонус, работа с возможно более выпрямленным телом. Сформированные подготовительные действия на спаде перед броском. Осознанное управление ритмикой действий на спаде, при броске и последующей оттяжке.	Р	Р О	О С	
1.1.5.	То же на махе назад хватом снизу, в лямках	Требования, аналогичные 1.1.4, с учетом специфики маха назад. Особое внимание - броску ногами назад-вверх с одновременным нажимом кистями снизу вверх при закрытой осанке; подъем плеч при броске ногами - грубая ошибка.	П	Р	Р О	О С
1.1.6.	Размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках	Требования, соответствующие 1.1.4-5. Слаженные действия при подготовке бросков на махах обоих направлений, четкий ритм. После 2-3 циклов размахиваний выход в положение, близкое к ст. на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в крайних положениях махов вп. и наз. Переход к большим оборотам назад.	П	Р	Р О	О С
1.1.7.	То же, что 1.1.4-5, без лямок	Технические требов., аналогичные 1.1.4-5, см. также 1.5.		П	Р О	О С
1.2. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина)						
1.2.1.	Упор и упор сзади хватом сверху и сн., на низкой пер., н. ж. брусьев р.в. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хвата	Контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения - ускорение поворотов, контроль точности дохватов без поправок кисти на опоре.	О С			
1.2.2.	«Рабочий» упор хв. св. и серия малых отмахов	Опора о гриф тазоб. сгибом с прямыми руками за счет «проваливания» в плечах.	П Р	Р О	О С	

	назад с возвращением в упор					
1.2.3.	Из упора хв. св. с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис	Прямые руки во всех фазах дв., полная оттяжка при переходе в вис, самоконтроль осанки.	П Р	Р О	О С	С
1.2.4.	Из упора хв. св. с темпа отмах в стойку и переворот вперед в вис	Навык «подворота» кистей вперед с полным «выключением» локтей и выпрямлением рук, отмах в стойку без «сваливания» плечами вп.: полная активная оттяжка и «линия» с переводом головы на грудь в начале спада.	П Р	Р О	О С	С
1.2.5.	Из упора хв. св. с темпа отмах с поворотом кругом в стойку хв. св. и спад назад в вис	Отмах в соответствии с 1.2.4. Навык опережающего (на подъеме, до начала спада) поворота. Точное смещение в сторону поворота без перекосов в спаде. Сохранение полной оттяжки и зауженного хвата, контроль осанки и «линии» во всех фазах упражнения.	П Р	Р О	О С	С
1.2.6.	Из упора хв. св. с темпа отмах с поворотом кругом «под руку» в вис разным хватом	Освоение навыка высокого отмаха при ограниченном зрительном контроле; точное смещение в сторону поворота без перекосов при спаде; сохранение «линии» и активной оттяжки в начале спада; сохранение надежного хвата сверху в спаде и на махе назад.			П Р О	О С
1.2.7.	Из упора хв. св. с темпа отмах с оберучным перехватом в хв. снизу или отмах с оберучным поворотом кругом через стойку	Динамичный отмах с прямыми руками и полным освобождением кистей для поворота или перехвата с выходом в положение, близкое к стойке.			П Р О	Р О С
1.3. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина)						
1.3.1.	Из виса хв. св. перемах согнувш. в вис согнувш. сзади и активные размахивания в нем	Перемах из высокого положения (таз выше уровня плечевой оси), с прямыми ногами. Формирование навыка самостоятельных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с активными действиями типа «полумахов» дугой вп. и наз. и наращиванием амплитуды движения.	П Р	Р О	О С	
1.3.2.	То же, что 1.3.1, и подъем назад в упор сзади	Подъем назад (по заданию) в закрытое или открытое положение упора сзади (с темпом для отмаха из упора сзади).	П	П Р	О	С
1.3.3.	То же, что 1.3.1, и подъем вперед в соскок	Быстрое движение через упор сзади без касания бедрами грифа.	П	П Р	О	С
1.3.4.	Махом вперед из виса полумах дугой назад и подъем назад в упор сзади	Бросковый мах вп. из виса с подъемом таза выше уровня грифа, темповое складывание в вис согнувшись и приход в упор сзади с темпом для отмаха «через голову».		П Р	О	С
1.3.5.	То же, что 1.3.1, но в висе ноги врозь вне	Владение устойчивым висом ноги вр. вне в статике и в движении, с минимальным силовым контролем положения таза. См. также 1.3.1.	П	П Р	Р О	О С
1.3.6.	Махом вперед из виса перемах ноги вр. вне и подъем вперед в упор ноги врозь вне	Выход в положение высокого упора ноги врозь вне без опускания ног на гриф; в конечном положении, подъема стопы не опускаются ниже уровня таза.		П	П Р	Р О С
1.4. Висы сзади, выкруты и полувкручивания						
1.4.1.	Вис сзади хв. св. в статике и с размахиваниями изгибами	Длительный вис с полным расслаблением плечевого пояса, голова приподнята, кисти на ширине плеч. Размахивания изгибами сокращенной амплитуды. Систематическая тренировка с приближением к «линии» простого оттянутого виса.	П Р	Р О	О С	С
1.4.2.	То же, что 1.4.1, и бросковые размахивания	Освоение техники броскового маха вперед, включая замах на спаде. Размах движений - с отклонением от вертикали на 60° и более. Надежный хват.	П	П Р О	Р О С	О
1.4.3.	То же, что 1.4.1 в висе сзади хв. св. без вкручивания	То же, что 1.4.1.	П	П Р О	Р О С	О

1.4.4.	Из виса сзади хв. сн. полувкручивание в плечах и размахивания	Полностью выпрямленный вис, захват - на ширине плеч или уже, голова приподнята, размахивания с элементами броска на м. вп. и наз. Сохранение надежного хвата на махе вп.	П	П Р	Р О С	О С
1.4.5.	Из виса хв. св. мах дугой назад в вис сз. и подъем махом вперед через упор сзади в вис сзади согнувшись	Перемах согнувшись из виса после высокого «помаха». Мах дугой с подъемом плечевой оси не ниже уровня грифа, подъем с активным броском без явного притягивания руками и со спадом назад в вис сзади без касания грифа тазом и задней поверхностью ног.			П Р	П Р
1.4.6.	Из упора сзади хв. св. «отмах через голову» в вис сзади и подъем м. вп. через упор сзади в вис сзади согнувшись	При отмахе обязательный подъем тазом над уровнем опоры, раннее «сваливание» плечами назад- вниз - грубая ошибка; предельно полная оттяжка до при- хода в вертикальный вис, отсутствие «обрыва» в плечах. Подъем м. вп. - как в 1.4.5.			П	П Р
1.4.7.	Из виса хв. сн. «полумах», перемах согнувшись, подъем м. в вис сз. и м.н. подъем разгибом назад в упор сзади	Перемах согн., как в 1.3.1. Полная оттяжка в висе сзади до опускания плечами ниже грифа.			П	П Р
1.4.8.	То же, что 1.4.7, но с полувкручиванием и махом назад перехват в хв. св.	То же, что в 1.4.7. Перехват на м.н. в положении не ниже уровня опоры.			П	П Р
1.4.9.	Большим м. из виса хв. сн. подъем м.н. с перемахом согн. в упор сз. и оборот вп. в вис сз. или с полувкручиванием	Перемах согн. из положения не ниже 60° над опорой без потери темпа. Переход в вис сз. или выкрут не ниже 45° над опорой. Полная оттяжка при спаде.			П	П Р
1.4.10.	То же, что 1.4.9, с перемахом ноги вр. вне и «эндо» в стойку	Требования к пере- маху - как в 1.4.9. Окончание «эндо» без сваливания вперед плечами.			П	П Р
1.5. Хваты и перехваты						
1.5.1.	Размахивания в висе хв. св. (с установкой на совершенствование хвата)	Амплитуда м. - не ниже горизонтали. Овладение приемами «глубокого» и «неподвижного» хв. на м. вп. и перехвата с поворотом кисти вперед на м. назад. См. также 1.1.7.	П	Р	Р О С	О С
1.5.2.	То же хв. сн.	Требования, аналогичные 1.5.1.		П Р	Р О С	О С
1.5.3.	То же в разном хв. (св./сн., сн./св.)	То же, что 1.5.1-2.		П Р	Р О С	О С
1.5.4.	Размахивания в висе одна обратным хв. (левая, правая)	Свободное владение обр. хв. Ширина хв. - не больше ширины плеч. Амплитуда махов - не ниже гориз.	П	П Р	Р О С	Р О С
1.5.5.	Размахивания и перехваты в хв. сн. (на м. вп.), св. (на м.н.), той и другой поочередно	Активные бросковые махи не ниже горизонтали, быстрая надежная перемена хвата без поправок кисти.		П	П Р	Р О
1.5.6.	Размахивания и обе- ручные перехваты на м. вп. (в хв. сн.) и наз. (в хв. св.)	Бросковые махи с подбрасыванием тела выше уровня опоры, владение техникой освобождения кистей в крайних точках маха вп. и наз., сохранение полной структуры бросковых махов при дв. вперед.		П	П Р	Р О
1.5.7.	То же, что 1.5.6, с перехв. в обр хв. (на м. вп.) и в хв. св. (на м.н.)	То же, что 1.5.6.			П Р	Р О
1.5.8.	Большим махом вп. из виса хв. св. пере хват в хв. сн. и обратный	Перехват в зоне подхода к ст. на руках с полным освобождением кистей.			П	П Р

1.5.9	М.н. из упора хв. св. перехват одной в хв. сн. и переворот вп. в вис (или б. оборот вп.). То же из хв. сн. с перехватом в хв. св.	Владение техникой «глубокого» опережающего хвата, сохранение полноценной оттяжки при спадах.				П
1.6. Повороты в висах						
1.6.1.	Из виса хв. св. махом вп. поворот пл. вперед в вис разным хв. и перехв. одной в хв. св.	Бросковый мах с точным смещением в сторону поворота, поворот на разгибании тела на подъеме, отсутствие перекосов, полная оттяжка тела в высшей точке маха.	П	П Р	Р О С	С
1.6.2.	Из виса разным хв. (св./сн.) м. вп. поворот плечом наз. в вис хв. св.	То же, что 1.6.1. Навык работы кистями при ограниченном зрительном контроле.		П Р	Р О С	О С
1.6.3.	Из виса хв. св. обе - ручные повороты м. вп. («санжировки»)	Полностью сформированный бросковый м. вп. без смещения в сторону поворота (поворот вокруг руки, как в 1.6.1, - грубая ошибка); акцентированное движение при окончании броска с «подбрасыванием» тела и полным освобождением кистей от давления на опору; поворот на подъеме «винтообразным» дв. от стоп к кистям; практическая одновременность отпускания кистей и дохвата за опору; сохранение полуоткрытой осанки; подъем тела в первом повороте - не ниже горизонтали: полная оттяжка к моменту дохвата за гриф; способность с 2-3 повторений маха доводить его амплитуду до стойки на р., способность циклически повторять большую серию махов, гибко варьируя время, высоту, акцентировку бросков (ранний, нормальный, поздний).		П Р	Р О	Р О С
1.6.4.	То же, что 1.6.3, но м.н. из виса хв. сн. («обратные санжировки»)	То же, что 1.6.3 (включая бросковую основу маха), с учетом «слепой» работы кистями. Требования к мощности маха несколько ниже, чем для «санжировки» на махе вп.		П	П Р	Р О
1.6.5.	Из виса хв. сн. м.н. поворот кругом с попеременным перехватом рук в вис разным хв. (сн./св.)	Выполнение без перекосов и «расхлестов» при последующем махе наз.; навык выполнения поворота без значительного смещения в сторону или целиком без смещения (со сменой положения кистей на грифе); сохранение оттяжки после поворота.		П Р	Р О	С
1.6.6.	М.н. из виса произвольным хв. поворот на 360° в вис («вертушка»)	Быстрый поворот с подлетом выше уровня опоры, дохват без перекосов, прямыми руками, полная оттяжка до прохождения опорной горизонтали.			П Р О	О С
1.7. Простые подъемы						
1.7.1.	Из виса хв. св. мах дугой и подъем махом наз.	Бросковым махом подъем всем телом до положения 45° над опорой со свободным опусканием в упор; закрытая осанка. Уверенный контроль хвата. Раннее низкое притягивание в упор - грубая ошибка.		П	П Р О	О С
1.7.2.	То же из виса хв. сн. или с большого оборота вперед с перехватом в хв. св.	Полное освобождение кистей и подлет при перехвате, включая действия в зоне стойки на руках.			П Р	Р О
1.7.3.	То же и перемах согнувшись в упор сзади или упор ноги вр. вне	Перемах движением сверху вниз из высокого упора или стойки; перемах «подтягиванием» ног снизу - грубая ошибка.			П	Р О
1.7.4.	Из виса хв. св. подъем разгибом и отмах назад в упоре	Приход в упор на тазобедренном сгибе без сгибания в локтях; переход к отмаху без потери темпа.	П	Р О	О С	С
1.7.5.	То же из виса хв. сн. с отмахом в ст. на р.	Владение техникой «подхвата» кистей при выходе в упор, с полным «выключением» локтей, отсутствие силового дожима в стойку и сильного «сваливания» плечами вперед.		П Р	Р О	С
1.7.6.	Из упора сзади (упора ноги вр. вне) спад назад	Высокий полумаж дугой, другие требования - как в 1.7.3-4.		П	Р О	О С

	в вис согнувшись (вис согн. ноги врозь вне), полумах дугой с перемахом и подъем разгибом в упор с последующим отмахом назад					
1.7.7.	Из виса хв. св. подъем разгибом с перехватом в хв. снизу и отмах в ст. на р.	Исп. на базе 1.7.4. Владение навыком перехвата в фазе окончания быстрого разгиба (до перехода плечами опорной вертикали); перехват в положении «лежа» тазом на грифе - ошибка.		П	Р О	О С
1.7.8.	С сильного маха (б. об. назад) мах вп. И подъем «разгибом» прямым телом	Подъем в упор прямым телом с отмахом (темповым «срывом») в ст. на р. без силового «дожима».			П	П Р
1.7.9.	Подъем переворотом наз. в упор, упор ст. согнувшись, упор н. врозь вне	Переворот на основе большого об. наз. с выходом в зону ст. на р. и контролируемым опусканием в упор, упор стоя, упор н. вр. вне. Раннее приближение к грифу из виса, открытая осанка - грубые ошибки.			П Р	С Р О С
1.8. Простые («малые») обороты						
1.8.1.	Оборот назад «не касаясь» в упоре	Навык исполнения нескольких оборотов подряд без опускания в упор с произвольным управлением высотой подъема тела над опорой и ритмом движения.	П	П Р О	Р О С	С
1.8.2.	Из упора оборот наз. в ст. на р.	Уверенное темповое исполнение после разных «входных» движений и положений: с отмаха из упора, с низкого и высокого подъема, опусканием из стойки на руках (после б. об. наз.).	П	П Р О	Р О	С
1.8.3.	То же с перехватом в хв. сн. или обратный	Темповой оборот с широкого замаха в упоре и с «подбрасыванием» в стойке на руках. Навык дифференцировок движения по направлению и времени «удара» ногами.		П	Р О	О С
1.8.4.	Из упора об. вперед с отмахом назад в высокий упор или ст. на р.	Требования к отмаху см. в 1.2.3.	П	П Р О	Р О С	С
1.8.5.	То же с перехватом в хв. сн.	Требования к перехвату см. в 1.2.4.		П Р	Р О С	С
1.8.6.	Из упора сзади (упора ноги врозь вне) оборот назад	Навык темпового исполнения серии оборотов без касания тазом и бедрами грифа.	П	П Р О	Р О	С
1.8.7.	То же вперед из упора сзади и упора ноги врозь вне	То же, что в 1.8.6.		П Р	Р О	О С
1.8.8.	Из стойки хв. св. перемах ноги врозь вне (или перемах согнувшись) и оборот назад в ст. («штальдер» или его аналог)	Выполнение с неглубоким перемахом в форме серии из 2-3 повторений.		П	Р О	О С
1.8.9.	То же вперед («эндо» и аналог ноги вместе)	То же, что 1.8.8.		П	Р О	О С
1.8.10.	Обороты вп. и наз. в упоре стоя согнувш. в ст. на р.	Навык поздней постановки стоп на гриф, быстрое вращение по обороту с темповым, несиловым выходом в стойку.		П	Р О	О С
1.9. Движения дугой						
1.9.1.	Махи дугой из виса простые	См. 1.1.3. Владение махами дугой с размахиваний изгибами, с подтягивания. Получение маха, достаточного для выполнения простого подъема махом наз.	Р О	О С	С	
1.9.2.	Из виса хв. сн. мах дугой к стойке на руках	Выполнение со слабого поаха, быстрым подтягиванием, после прохождения плечами нижней вертикали руки прямые.			П	П Р

	и переворот вперед в вис	Четкий контроль осанки, владение навыком перехода к подготовит, действиям для броска назад.				
1.9.3.	Из виса хв. снизу «полумах» дугой и перемах согнувшись в вис согнувшись сзади или вис ноги врозь вне	Владение высоким разгибом с подтягиванием всего тела к стойке на руках (см. 1.9.2), перемах с прямыми ногами: ударное складывание после перемаха с возможностью мощного последующего разгибания; организованный ритм.		П	П	Р
1.9.4.	То же, что 1.9.3, но с перехватами	Подчеркнуто акцентированное притормаживание ног после разгибания с полным освобождением кистей для перехвата.			П	Р
1.9.5.	Из виса, силой мах дугой с поворотом кругом	В фазе подъема руки прямые. Начальные формы - «плечом вп.»; при подъеме к стойке поворот по типу «келлеровского».		П	П	Р
1.9.6.	Простые соскоки дугой из упора, из упора стоя согнувшись	Исп. на низкой, средней, высокой пер. с дифференцировкой движений по высоте и вращению в полете. Соскоки из упора стоя исп. в яму с поролоном (с установкой на максимум вращения вперед).	П	Р	О	С
1.9.7.	Соскок дугой сгибаясь-разгибаясь	Навык перестройки движения (с формы 1.9.6) с увеличением высоты полета и сокращением «крутки».	П	П	О	С
1.9.8.	Мах дугой назад в вис сзади хв. св.	Исп. с высокого «полумаха» дугой с перемахом (1.9.3). Обязательна «ударная» подготовительная «складка» перед разгибанием. Бросок ногами при разгибании - не ниже 40° над гориз. Полная активная оттяжка в плечах и таз. суст. в высшей точке подъема с ее сохранением при переходе в вис сзади.		П	Р	С
1.9.9.	«Полумах» дугой наз. с возвращением в вис согнувшись сз.	Исп. на технической основе 1.9.8. Исполнение в форме неполного подъема вперед в упор сзади - грубая ошибка.	П	П	Р	О
1.9.10.	Из виса разным хв. мах дугой назад с поворотом кругом в вис хв. св.	Исп. на техн. основе 1.9.8. Начало поворота - при окончании подъема, полный поворот и оттяжка - в высшей точке подъема или незначит. позже.		П	Р	О
1.10. Большие обороты						
1.10.1	Из виса хв. св., в лямках: набор маха, размахивания нарастающей амплитуды и большие об. наз. броском	Владение всеми элементами подготовки броска и собств. броска на махе различной амплитуды. Четкий контроль осанки и оттяжки во всех фазах упражнения.	П	Р	О	С
1.10.2.	Б. обороты наз. броском нормальные	Исп. из оттянутой стойки до стойки, скорость умеренная, четкий контроль осанки.	П	Р	О	С
1.10.3.	Б. обороты наз. броском ускоренные и быстрые	Владение форсированным ускорением дв. в обороте. При высокой скорости прохождение стойки поздним броском, без оттяжки.	П	Р	О	С
1.10.4	Б. обороты наз. броском с переменной скоростью	Навык управления скоростью оборота с форсированными ускорениями и замедлениями вплоть до быстрой остановки в стойке на руках.	П	Р	О	С
1.10.5.	Б. оборот назад с поворотом кругом («келлеровский»)	Четкий поворот на подъеме к стойке, узкий хв., четкая работа кистями при до- хвате, контроль оттяжки и осанки: сохранение темпа вращения по обороту в стойке на руках.	П	П	Р	О
1.10.6.	Б. оборот наз. с поворотом на 360° («вертушка»)	Навык позднего броска с «отрывом» от опоры и полным освобождением кистей.		П	Р	О
1.10.7.	Б. оборот назад на одной	Уверенное исп. нескольких об. на средней и повышенной скор., с сохранением плоскости дв. и возможностью исп. подготовительных действий и броска в направлении основного маха.			П	О
1.10.8.	То же с поворотом кругом по типу «келлеровского»	Исп. на основе 1.10.5. Владение навыком поворота разгибанием в таз. суставах.			П	Р

1.10.9.	Б. оборот вперед «накатом»	Владение различными темпоритмическими вариантами об.: нормальным, разгонным быстрым, замедленным. Навык быстрого изменения темпоритма обор.	П Р	Р О	О С	
1.10.10.	Б. оборот вперед «броском»	Исп. спадом из оттянутой ст. на руках с демонстрацией всех фаз подг. действий и затяжного «броска» с обязательной оттяжкой в плечах. Открытая осанка и рывковое дв. плечами вперед - грубые ошибки. Владение ускоренным и варьируемым по акцентам броск. обор.		П Р О	Р О С	
1.10.11.	Разгонный б. об. вп. «накатом» и переход на бросковое движ. м.н.	Уверенное владение темпоритмом движ., начиная с «обгона» стопами при подготовке броскового движения.		П Р О	Р О С	
1.10.12.	То же, что 1.10.11, с переменной темпоритма, времени и высоты броска	Владение вариативными темпами броска для сальто вп. в соскок, в вис, сальто через опору.		П Р	Р О	
1.10.13.	Б. оборот вп. с поворотом кругом «плеч, вперед»	Исп. поворота на подъеме с завершением в стойке, исп. с оборота «накатом» и «броском». Четкое смещение в сторону поворота, отсутствие перекосов.		П Р О	Р О С	
1.10.14.	Б. оборот вперед с оберточным поворотом кругом	Динамичный выход в стойку с освобождением кистей, ранний темп поворота, отсутствие смещения тела в сторону, четкая взаимная смена положения кистей на грифе при дохвате.		П Р О	Р О С	
1.10.15.	Из упора сзади об. вп. с выкрутом в вис обр. хв. и б. обороты вперед, б. об. с перехватом в хв. св.	См. 1.4.8. Выкрут с незначительной расстановкой кистей на опоре, закрытая осанка, владение быстрым и медленным темпами оборота.		П Р	Р О	
1.10.16.	Б. об. вп. накатом с перехватом одной, двумя в обр. хват и обратно	Сохранение единой техники оборотов независимо от характера хвата.		П Р	Р О	
1.10.17.	Б. об. вп. одна или обе обр. хв. и об. с поворотом кругом «плечом назад» в хв. св.	Ранний темп поворота с окончанием в ст. на р.		П Р	Р О	
1.10.18.	Б. об. вперед на одной	Навык сохранения ориентации движения, без произвольных разворотов.		П Р О	Р О	
1.11. Сальто назад						
1.11.1.	Размахивания или «санжировки» и сальто	Амплитуда махов на опоре - выше горизонт. Полный цикл подготовительных движений на спаде («проводка», «кипа», «расхлест»), высоко-далекий вылет с прямым или минимально прогнутым телом.	П	П Р	Р О	О С
1.11.2.	Большие об. наз. и сальто выпрямившись	Исп. с 2-3 оборотов, уверенный высоко-далекий отход со стабильным местом приземления.		П	Р О	О С
1.11.3.	Профилирующее сальто	Высоко-далекий отход, с временем полета не менее 1,15 с, полет с прямым телом, руки сведены над головой (раннее опускание рук к тазу - грубая ошибка), навык вариативных изменений по типу «выше-ниже», «дальше-ближе», «перекрут-недокрут» и т.п.; уверенное исп. в разных соединениях, с оборотов на разной скорости, в состоянии утомления.			Р О	О С
1.11.4.	Сальто сгибаясь-разгибаясь	Исп. с быстрых оборотов, с четкой «складкой» в полете. Уверенный навык гашения избыточной ск. вращения без снижения мощности общего движения.		П	П Р О	Р О С
1.11.5.	Профилирующее сальто с поворотом на 360°	Исп. на базе 1.11.3. Быстрый компактный поворот в высшей точке вылета (длительность полного «пируэта» не б. 0,3 с); наличие до и после поворота «люфт-пауз» с «гладким» вращением «по сальто».			Р О С	О С
1.11.6.	Профилирующее двойное сальто	Исп. в полугруппировке, допускающей исполнение поворота. Закрепление навыка сальто с плотной группировкой -			Р О	О С

		грубейшая ошибка. Др. условия - как в 1.11.3 с некоторым увеличением требований к высоте, времени полета и «крутке».			С	
1.11.7.	Двойное сальто с поворотом на 360°	Исп. на базе 1.11.6. Требования к исп. поворота см. в 1.11.5. Предпочтительный вариант - быстрое раскрытие для поворота с последующим возобновлением группировки.			П Р О	Р О
1.11.8.	Двойное сальто выпрямившись	Исп. на базе 1.11.6 с необходимым форсажем основных параметров. Навык срочной коррекции дв. перед переходом в полет.			П Р О	Р О
1.11.9.	Сальто «гингер», «делчев»	Навык позднего вылета в зоне возможного дохвата; навык управления дв. по типу «выше-ниже», «дальше-ближе», дохват одновременно обеими р. с запасом по высоте положения плеч над опорой; ранняя оттяжка без обрывов в висте.		П Р	П Р О	Р О С
1.11.10.	Сальто «ковач»	Исп. с разгонных об. с поздним броском вверх-назад. Простой инерционный отход в полет без курбета - грубая ошибка. Владение элементами вариативной техники с изменением параметров перемещения и вращения.			П Р	Р О
1.12. Сальто вперед						
1.12.1.	Бросковое сальто в яму с поролоном и на маты	Исп. с размахиваний. Четкий навык подготовки броска назад-вверх, на отход с выпрямлением (выталкиванием) тела в сторону от снаряда. Осанка, закрытая. Открытая осанка с притягиванием плеч к опоре - грубая ошибка. Сгибание тела в полете - незначительное. Приземление с незначительным «перекрутом» (наклоном пл. вперед).			П Р О	П Р О С
1.12.2.	То же с поворотом кругом	Исп. на базе 1.12.1. Поворот ранним темпом на разгибании, в высшей точке вылета.		П Р О	Р О	С
1.12.3.	Сальто ноги врозь в висте	Исп. с поздним броском и вылетом (по тазу) выше уровня опоры. Освоение сальто на базе рывкового движения плечами к опоре (по типу «наката») - грубая ошибка. Дохват - прямыми руками; ранняя, контролируемая силой оттяжка - до возможного обрыва в висте.			П Р О	П Р О С
1.12.4.	Сальто с перелетом через опору	Исп. на базе связи «накат-бросок» (1.10.11). Навык организации позднего броска назад-вверх-вперед. Высоко-далекий вылет вперед-вверх через гриф.			П Р О	П Р О С
1.13. Соскоки и перелеты с контрвращением						
1.13.1.	Соскоки м. вп. с размахиваний разной амплитуды	Навык мощных контрдействий с активной работой при разгибании тела и отталкивании руками «за голову». Навык отхода без «срывных» явлений; варьирование действий и параметров движения в зависимости от силы исходного маха и программы полета.	Р О	Р О С	Р О С	Р О С
1.13.2.	Большие об. назад и соскок м. вп. «углом»	Исп. на базе 1.13.1. Критерий качества соскока - высота вылета при минимально доступном сгибании тела в полете.		П	П Р О С	Р О С
1.13.3.	Перелет Ткачева ноги врозь	Владение мощным «подрывом» с эффективным отталкиванием руками «за голову». Перелет с неплотным сгибанием тела, дохват прямыми руками на раскрытии тела до прохождения тазом уровня опоры, ранняя оттяжка на спаде. Возможность исполнения в связке с последующим б. об.			П Р	П Р О
1.13.5.	Соскок дугой сальто вп. согнувшись	Точная мощная работа во всех фазах упражнения.			П Р О	Р О С
1.13.6.	Соскок махом назад на махе нарастающей амплитуды	Высоко-далекий вылет с неплотным сгибанием тела.	П	П Р О	П Р О	П Р О
1.13.7.	Соскок лётком	Исп. бросковым махом нарастающей мощности с тенденцией к высокому вылету с замедленным вращением назад. Исп. в связке «накат-бросок» (1.10.11). Незначительное, но мощное			П Р О	Р О С

		сгибание тела при отходе «курбетом», перелет над грифом в прямом положении.				
1.13.8.	То же с поворотом на 360°	Исп. на базе 1.13.7. Поворот на разгибании от «курбета», не позже прохождения тазом уровня опоры после перелета через опору.				П Р О

2. БРУСЬЯ

№ п/п	Упражнения	Технические требования	УТ			
			1	2	3	4-5
1.1. Вис, набор маха и размахивания в висе						
2.1.1.	Упор	Высокое активное положение, слегка закрытая осанка, правильное положение кисти на жерди, полностью выключенные, развернутые наружу локтевые суставы с сохранением надежной опоры как при активном, так и пассивном («проваленном») положении в плечах.		П Р	Р О С	О С
2.1.2.	Упор углом	Точность положения ног, открытая осанка, плечи, отклоненные назад, отсутствие «сутулости».		П Р	Р О С	О С
2.1.3.	Упор высоким углом	Полная «складка» в тазобедренных суставах, таз приподнят и отведен вперед от линии рук.		П	П Р О	Р О С
2.1.4.	Упор ноги врозь вне	Активное положение с ногами и тазом, «подтянутым» вверх.	П Р	Р О	О С	С
2.1.5	Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой	Навык предельно широкого маха «от плеча» со смещением плечевого пояса вслед за махом ногами; полное выпрямление тела в конце каждого маха (особенно на м. вп.). Амплитуда движения - с подъемом таза выше уровня плечевой оси. Ритмичность и равноценность махов обоих направлений. Владение надежным упором на базе 2.1.1. Владение рессорной функцией плечевого пояса с подраствлением его мышц, в том числе при максимальных махах и нагрузках на руки и пл. пояс	Р О С	Р О С	Р О С	О С
2.1.6.	Размахивания и м.н. стойка на руках (без фиксации стойки)	Выполняется многократно в подходе. Амплитуда махов - близкая к максимуму. Контролируются точность и свобода выхода в стойку (по возможности ее фиксации без «дожиманий»).	П Р	Р О С	О С	С
2.1.7.	То же с подскоком на руках	Полное освобождение рук перед выходом в стойку по типу «темпа» на сальто вп. Точное попадание в равновесную стойку после подскока.	П Р	Р О С	О С	С
2.2. Стойки на кистях силой и повороты в стойках						
2.2.1.	Стойка поперек	Навык уверенного выхода в стойку махом (см. 2.1.5-6) и силой (2.2.3-4), свободное балансирование, активная оттяжка и «линия» в стойке, отсутствие прогибания, полуоткрытая осанка, навык удержания стойки с раскрытыми кистями, навык вариативного равновесия (по желанию) с «навалом» вперед на кисти и с отведением проекции центра тяжести назад (для начала схода).	П Р	Р О С	О С	С
2.2.2.	Стойка продольно	Исп. на базе 2.2.1. Навык удержания стойки хватом сверху, снизу, разным хв. на ближней и дальней жердях (на стоялках и др.).	П	П Р О	Р О С	О С
2.2.3.	Силой, согнувшись, сгибая руки стойка поперек	Быстрый выход в стойку единым темпом с четким «выключением» рук в локтях и одновременной фиксацией равновесия и правильной осанки (см. 2.2.1). Сгибание рук в локтях не более, чем на 90°.		П Р	Р О С	О С
2.2.4.	То же с прямыми руками («спичаг»)	Исп. из упора углом и упора ноги врозь вне (2.1.2, 2.1.4). Владение четким по- фазным разделением подъема в стойку: подтягивание таза вверх с горизонтальными		П	П Р	Р О С

		ногами - выведение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах - выведение ног вверх и фиксация стойки.				
2.2.5.	Силой, прогнувшись, сгибая руки стойка поперек	Исп. на базе 2.2.3, темп умеренный. Равномерность движения, отсутствие маха в упоре. Одновременность выпрямления рук и выхода в равновесное положение стойки. Отсутствие поправок кистей на жердях.				П
2.2.6.	Повороты плечом вперед (в хват сверху) и назад (в хват снизу) в стойку продольно, стоять	Сохранение осанки в процессе перехода и в стойке продольно, точная работа кистями без поправок.				П Р
2.2.7.	Поворот кругом плечом вперед медленный	Исп. как равновесное упр. с остановками в стойке продольно				П Р
2.2.8.	Поворот кругом пл. вперед темповой («вальс»)	Исп. быстро, без переноса тяжести на продольную жердь.				П Р
2.2.9.	То же, что 2.2.7-8, плечом назад	См. 2.2.7-8				П
2.3. Движения махом вперед из упора						
2.3.1.	Из ст. на р. «сход» в упор и мах вперед	Исп. на базе (2.1.5 и 2.2.1). Форсированное начало спада без значительного наклона плеч вперед, мах прямым телом вперед с активным смещением плеч в одноименном направлении		П Р	Р О С	Р О С
2.3.2.	Поворот кругом в стойку на руках («оберучный»)	Исп. с размахиваний и «схода» из ст. на р. (2.3.1). Бросковая основа движения при миним. сгибании тела на махе, наличие подлета в повороте, полная оттяжка при повороте и в момент дохвата, точный приход в стойку без поправок кистями.		П Р О	Р О С	О С
2.3.3.	Поворот на 360° в стойку на руках («диомидовский»)	Исп. на высокой «оттяжке», с освобождением опорной руки; мах точно в створе жердей, без переноса тяжести на опорную руку, легкая постановка свободной кисти на жердь при сохранении оттяжки в стойке. Владение вариантом поворота в проход, без остановки в стойке.			П Р	Р О С
2.3.4.	Сальто назад в стойку на руках	Исп. на основе активного «схода» (см. 2.3.1). Выраженный подлет («отрыв») над жердями, широкое движение свободными руками, постановка строго прямых рук с оттяжкой в плечах. Отсутствие видимого смещения (по горизонтали) точки дохвата относительно исходного положения маха на опоре. Владение вариативным сальто «в стойку - в проход».			П	П Р О
2.3.5.	То же в соскок, выпрямившись	Исп. на базе форсированного «схода» (см. 2.3.1). Вылет с прямым телом, смещение в сторону не больше, чем на расстояние вытянутой руки. Отсутствие видимого смещения по горизонтали относительно исх. полож. на жердях. Приземление без дохвата за жердь.			П	Р О
2.3.6.	Двойное сальто назад в группировке	Исп. на базе 2.3.5. Вращение в полу- группировке с раскрытием не позже прохождения тазом уровня жердей. Доскок без дохвата.				П
2.4. Движения махом назад из упора						
2.4.1.	Поворот кругом через и в стойку (переходом)	Исп. на базе 2.1.6 и 2.2.6. Точное движение в створе жердей без перекосов, навык варьирования скорости движения через ст., включая движение «в проход» и остановку в стойке после поворота.		П Р	Р О	О С
2.4.2.	Темповой поворот через и в стойку («заножка»)	Навык динамичного маха с подлетом и практически одновременным отпусканием и постановкой рук на жерди. Владение вариативным дв. «заножкой» и с остановкой в ст. на р.		П Р	Р О	О С
2.4.3.	Поворот в упоре	Акцентированный мах со смещением плеч назад и с подъемом прямым телом выше горизонтали. Завершение полного поворота с постановкой одноименной кисти на опору раньше, чем стопы пройдут уровень жердей.		П	Р О	Р О

2.4.4.	Сальто вперед в соскок	Высокий вылет с переходом в полет не позже прохождения телом положения порядка 45° над горизонталью (сильное «сваливание» плеч вперед и отпускание рук в стойке на р. - грубая ошибка). Вращение в полете без плотного сгибания тела. Отсутствие видимого смещения вперед в полете, смещение в сторону не более, чем на длину вытянутой руки.		П Р	Р О	Р О С
2.4.5.	Сальто вперед в упор	Исп. на базе 2.4.4. Низкое сальто «кувырком» - грубая ошибка. Наличие быстрой оттяжки вперед сразу после постановки рук и полноценного, без потери темпа, маха назад в упоре.			П	Р О
2.4.6.	Перемах н. вр. в упор углом	Исп. как слитное соединение акцентированного маха назад и «контртемпа» с перемахом вперед с подлетом над жердями. Раздельное исполнение по типу «мах назад - пауза - перемах» - ошибка. Четкая остановка в упоре углом с отведенными назад плечами.	П Р	П Р О	Р О С	О С
2.5. Движения из упора на руках						
2.5.1.	Подъем разгибом в упор	Высокое исх. полож. типа стойки на лопатках, темповое сгибание и высокое разгибание с выходом в положение высокого замаха для маха наз.	П Р О	Р О С		
2.5.2.	То же в упор углом и высоким углом	Навык исполнения подъема с резким торможением и возвратным движением ног со сгибанием тазоб. суст.		П Р О	О С	С
2.5.3.	Мах дугой	Высокое затяжное движение с «пододвиганием» плеч к кистям и изготвкой к бросковому маху назад в упоре на руках.	П Р	Р О	О С	С
2.5.4.	Размахивания	Навык и физические качества, позволяющие многократно выполнять махи обоих направлений с высоким положением плечевого пояса, умеренным (не сильным) сгибанием рук в локтях, с «подбрасыванием» плеч в конце каждого маха вперед и назад. Владение мощной «рессорной» работой в плечах с умеренным «проваливанием» пл. пояса при максимальных нагрузках. Навык бросковых действий в обоих направлениях маха.	П Р	Р О	О С	С
2.5.5.	Отодвиг из высокого упора и стойки на р.	Исп. с минимальным сгибанием рук в локтях и на высокой скорости. Предварительное силовое опускание в низкую ст. на согн. р. и «подъезд» плечами со смещением кистей вперед после прихода в упор на руках - грубые ошибки. Владение навыком ударноупругого взаимодействия с жердями после прихода плечами на опору. Владение подготовительными действиями для броска ногами.		П Р	Р О	О С
2.5.6.	Подъем м. вп. в упор	Навык выполнения с маха разной силы, с отодвига (см. 2.5.5). Выход в упор со смещением плеч вперед и подъемом таза выше уровня плеч при полной «оттяжке» и полноценной подготовке маха назад в упоре.	П	Р О С	Р О С	Р О С
2.5.7.	То же с поворотом кругом	Исп. на базе 2.5.6, с практически прямым телом. Поворот вып. на основе техники «оберучного» (2.3.2). Полное завершение поворота не ниже 35-40° над горизонт.			П	П Р О
2.5.8.	Кувырок назад в ст. на р.	Исп. отодвигом из высокого упора или стойки на р. (2.5.5) в темпе полного слитного оборота. Владение навыком упругого отталкивания от жердей плечами с подлетом вверх. Выход в стойку без видимого силового дожима или с прямыми р. Владение вариантами с остановкой в стойке и с быстрым проходом через ст.			П	Р О
2.5.9.	Подъем м. наз. в ст. на р.	Исп. исключительно свободным бросковым дв. с подготов. «кипой» в упоре на р. и без видимого силового дожима и потери темпа. Рывковое дв. плечами вперед при переходе в упор - ошибка.		П Р	Р О С	О С
2.5.10.	Подъем м.н. с поворотом кругом	Маховая основа - как в 2.5.9, техника поворота - как в 2.4.3.		П Р О	Р О	О С

2.5.11.	Подъем м.н. с перемахом н. вр. в упор на согн. и прямых руках	Исп. подъема на бросковой основе (2.5.9); трактовка подъема как подлета с перемахом н. (см. 2.4.6). Выполнение упр. с паузой между подъемом и перемахом - грубая ошибка.		П Р О	Р О	О С
2.5.12.	Подъем м.н. и сальто вп. в упор («хонма»)	Исп. на базе мощного броскового подъема (2.5.9) и сальто вп. в упор (2.4.5).				П Р О
2.6. Движение из виса согнувшись						
2.6.1.	Размахивания в висе согнувшись	Навык активного размахивания за счет «темпов» с полу разгибаниями на махах вп.-наз. и активных действий руками; способность самостоятельного поддержания махов в виде длинной серии дв. с подъемом таза до уровня жердей.	П	П Р	Р О С	О С
2.6.2.	Подъем разгибом	Исп. со спада назад из упора и из виса углом. Владение высоким дв. с выходом в упор в положение с гориз. полож. туловища (при прямом теле или «складке»); при использовании «складки» - быстрое полное выпрямление тела для маха назад.	П Р	Р О С	Р О С	Р О С
2.6.3.	Мах дугой назад в упор на руках, стойку на плечах	Выход с подлетом, без сильного прогибания тела, с опережающим дохватом руками за ж. Приход на плечи с поздним дохватом - ошибка.		П	П Р О	Р О
2.6.4.	Ординарный спад из упора в вис согн.	Исп. махом средней силы. Раннее сгибание тела при переходе в вис - ошибка.	Р О С	О С	С	
2.6.5.	«Ранний» спад из упора в вис согнувш.	Исп. с наскока в уп. без маха вп. или малым махом назад из упора. Форсированное движение с предельно поздней «складкой» и немедленным мощным разгибанием.		П	Р О	О С
2.6.6.	«Поздний» спад из упора в вис согнувш.	Исп. с высокого маха вперед в упоре (таз выше плечевого пояса) с минимальным сгиб. тела (через «ст. на лопатках») и поздним, акцентированным сгиб. в висе согнувш. Начало дв. с ранним, фиксированным положением «высокого угла» - грубая ошибка.			П Р О	Р О С
2.6.7.	Оборот назад под жердями в упор со спада или наскока из виса стоя	Исп. на базе «раннего» спада (2.6.5), на прямые руки. В момент постановки кистей на ж. положение тела - не ниже 30° над горизонт.		П	Р О	О С
2.6.8.	Подъем дугой в упор на руках	Исп. с «раннего» (2.6.5) или «позднего» (2.6.6) спада в положение высокого упора на р. с миним. согнутым телом. Ранняя, опережающая постановка кистей на ж., темповое пододвигание плеч к кистям для мощного маха назад в упоре на руках.		П	Р О	Р О С
2.6.9.	Подъем дугой в упор	Исп. «ранним» спадом с выходом в уп. с прямым положением тела, таз выше плечевой оси; руки в момент постановки на ж. близки к верт. положению. «Сваливание» плеч наз. при дохвате - грубая ошибка. При исп. подъема в «складку» таз в момент дохвата не ниже уровня плечевой оси.			П	П Р О
2.7. Движение большим махом						
2.7.1.	Отмахом назад из упора спад в вис и мах вперед	Широкое дв. с полной «оттяжкой», владение надежным хватом при переходе из упора в вис.		П р	Р О	Р О С
2.7.2.	Большой оборот назад в ст. на р.	Исп. с полной разгрузкой кистей и подлетом над жердями перед приходом в ст. на р.			П	П Р О
2.7.3.	Подъем м. вперед	Исп. в форме подлета, приход в упор на прямые руки.			П	П Р
2.7.4.	Двойное сальто назад в упор на руках	Опережающая постановка кистей с отодвигом в упор на р. Приход в упор на плечи с поздним захватом ж. - ошибка.			П	П Р

3. КОЛЬЦА

№ п/п	Упражнения	Технические требования	УТ			
			1	2	3	4-5
3.1. Вис и размахивание в висе						
3.1.1.	Вис	Строгая активная оттяжка с прямой линией тела, правильное положение кистей с кольцами (большими пальцами друг к другу).	О С			
3.1.2.	Размахивания в висе	Исп. на четко выраженной бросковой основе; активное отведение колец в направлении, противоположном маху с возможно более полным выпрямлением тела в высшей точке подъема; незначительное разведение колец в конце каждого маха с сохранением правильной ориентации колец во фронтальной плоскости (3.1.1); способность не более, чем за 2-3 повторения маха вперед достигать максимальной амплитуды дв. с подъемом тела (по тазу) не ниже опоры.	Р О	О С	С	С
3.2. Упор и махи в упоре						
3.2.1.	Рабочий упор	Уверенное удержание упора в положении с пронируемыми кистями (кольца повернуты внутрь и прижаты к бедрам) и с кистями-кольца-ми, развернутыми параллельно.	П Р	Р О	О С	С
3.2.2.	Упор углом	Стильное удержание упора 3-5 с; отсутствие сутулой осанки, удержание колец с разворотом наружу, точное положение ног, приподнятая голова (см. также 2.1.2).	П	Р О С	О С	С
3.2.3.	Упор ноги врозь вне	Возможно меньшее разведение ног, минимальная «сутулость», голова приподнята, сведение колец произвольное (см. также 2.1.4).		П Р	Р О	О С
3.2.4.	Размахивания в упоре	Навык активного исполнения достаточно широкого маха всем телом с мощной работой рук к подъемом тела не ниже уровня горизонтали; равноценность и ритмичность махов обоих направлений.	П	П Р	Р О	О С
3.2.5.	М. наз. стойка на р. и спад из стойки в упор	Владение максимально свободным, с минимальным «дожимом» выходом в стойку; владение динамичным спадом из ст. в упор с минимальным дв. Плечами вперед и широким махом вперед в упоре.		П	П Р	Р О
3.2.6.	М. вп. вис и мах назад в висе («отодвиг вперед»)	Исп. на базе 3.2.4. Позднее, но быстрое полное отведение рук с кольцами назад без «проваливания» плеч и сильного сгибания тела; при дв. через «высокий угол» полное раннее выпрямление тела еще в упоре сзади. М. наз. в висе - на базе 3.1.2.		П	П Р	Р О
3.2.7.	М. наз. вис и мах вперед в висе («отодвиг назад»)	М. наз. в упоре не ниже 45° над гориз.; позднее быстрое выведение рук вперед с минимально выраженным круговым дв. и без потери опоры о кольца; сохранение выпрямленного или закрытого положения тела в начале спада, переход в вис без обрыва и потери силы маха.		П Р	Р О	О С
3.3. Силовые и темповые подъемы в стойку						
3.3.1.	Стойка силой, сгибая руки, согнувшись	Исп. по типу 2.2.3. Динамичное равномерное движение вверх с одномоментным выпрямлением рук в локтях и плечах, ног - в таз. суст., а также с разворотом кистей с кольцами в положении наилучшего равновесия; отсутствие опоры предплечьями о тросы; устойчивость баланса, отсутствие заметных колебаний; свободная фиксация ст. в течении 5 с и более. Владение навыком вязкого подраствления мышц рук и плечевого пояса с гашением паразитных колебаний и тремора.		П Р	Р О	О С
3.3.2.	То же с прямыми руками («спичаг»)	Исп. по схеме 2.2.4.		П	П Р	Р О С
3.3.3.	Стойка силой, сгибая руки, прогнувшись	Исп. по схеме 2.2.5. Работа кистями с кольцами: в уп. углом кисти слегка супинированы, при переходе в вертикал. упор кисти развернуты б. пальцами наружу, после подъема тела до 45° над гориз. кисти слегка пронированы, в финальной фазе выхода в ст. - супинация кистей с кольцами до нормы (2.3.1).			П Р	Р О

3.3.4.	Фиксированная стойка в темповых соединениях	Владение четкой остановкой в ст. после маха наз. из упора, подъема м.н., переворота назад в ст. Владение быстрой, одномоментной фикс, равновесного положения в ст., по необходимости - быстрое гашение возникших колебаний.				
3.4. Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед						
3.4.1.	Из виса согнувшись выкрут в вис	Энергичное темповое исп. выкрута с подгот. сгибанием из высокого виса согн. Широкое круговое дв. руками с фиксацией высокого положения в начале спада в вис; подъем тела до начала спада (по пл. оси) - выше опоры, стопы выше головы, осанка, закрытая. Далее свободный спад с подготовкой к броску ногами вперед.	П Р	О С	О С	О С
3.4.2.	Высокий выкрут	Исп. м. вп. из виса. Полное выпрямление тела в высшей точке подъема, в положении вниз головой в створе колец с подъемом плеч выше уровня опоры; руки, туловище, ноги в этот момент - в одной плоскости; разведение рук в стороны - не более, чем на 45° от параллельного положения. Далее - сведение рук без потери высоты положения, закрытая осанка и свободный спад с подготовкой броска на м. вп.		П	П Р	Р О С
3.4.3.	Из виса согнувш. выкрут назад, и серия высоких выкрутов	Исп. на базе 3.4.1-2 с наращиванием амплитуды дв. от выкрута к выкруту. Исп. не менее 2-3 высоких выкрутов.				Р
3.4.4.	С размахиваний переворот назад в стойку на р.	Исп. с высокого выкрута, с прямыми р. в остановку и «в проход».		П	П Р	Р О
3.4.5.	Из ст. на р. спад назад в вис	Свободный, без силового сдерживания спад с незначительным разведением рук в стороны; удержание прямого положения тела (с допустимым подготовит, сгиб, и прогибанием перед нижней вертикалью); отсутствие гасящего мах «обрыва» в висе. Возможность исп. после спада полноценного маха вп. с подъемом тела в целом выше опорной горизонтали (см. 3.1.2). Владение навыком компенсации остаточного кача в начале спада.		П	Р О	О С
3.4.6.	Б. оборот	Исп. на базе 3.4.4-5. Владение одиночным и серийными оборотами с подстроечными действиями при возникновении сбоев, кача и с четкой остановкой в ст. в конце серии.			П Р	П Р О
3.4.7.	Высокие выкруты и серия б. оборотов	Исп. из ст. на р. Сохранение ритма дв., точное прохождение стойки. Навык компенсирующих действий при возникновении кача.			П	П Р О
3.5. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад						
3.5.1.	М. наз. из виса выкрут вп. в вис прогнувшись	Исп. на базе 3.1.2. Раннее вкручивание с низко расположенными плечами - ошибка. Завершение выкрута - с мягким силовым опусканием в вис прогнувшись.		П р	Р О	О С
3.5.2.	Высокий выкрут вперед	Исп. на базе 3.1.2, при макс. амплитуде маха. Четкая работа кистями при их пронации и вкручивании без потери давления на опору и высоты положения. В высшей точке дв. одновременное прохождение плоскости колец руками, туловищем и ногами в положении высокой стойки «в кресте» (плеч, пояс выше уровня колец); опережающий «нырок» плечами вп. в этой фазе - ошибка; изготовка кистей с их активным макс. отведением назад в исх. положении для м. наз. - до прохождения тазом уровня колец; минимальное сгибание тела в начале спада в вис.			П Р	Р О С
3.5.3.	Серия высоких выкрутов	См. 3.4.3.			П	П Р О

3.5.4.	Подъем м. назад в упор и ст. на р.	Исп. на базе 3.1.2 при максимальной амплитуде маха. Владение навыком полувкручивания вперед с относит, низким положением плеч при одновременном		П Р	Р О	Р О С
3.5.5.	Из ст. на р. переворот вп. в вис и мах назад	высоком м. ногами. Активная круговая работа прямыми руками при отсутствии явной силовой работы. Выход в положение упора не ниже 45-60° над гориз. или в стойку. Положение тела в высшей точке подъема - прямое. Быстрое начало спада с четкой работой кистями при переходе в висовое положение; сохранение постоянной активной опоры и отсутствие «поддергивания» колец при переходе в висовое полож., прямое положение тела с максимальн. отведением колец «за голову». Свободное движение к вису без обрывов у нижней вертикали и потери силы маха.		П Р	Р О	О С
3.5.6.	Большой оборот	Исп. на базе 3.5.4-5.			П	Р О
3.5.7.	Переворот вперед в упор («хонма»)	Исп. на базе 3.5.2 с максимальным подъемом в створ колец. Работа прямыми руками с непрерывной опорой о кольца и давлением вн. Завершение подъема с оттяжкой вперед при готовности выполнить эффективный мах в ст. на руках.			П Р	Р О
3.6. Сальто назад						
3.6.1.	Сальто «прогнувшись»	Исп. с размахиваний и высокого выкрута (3.4.3) с ранним мощным «подрывом»; долгая тяга руками вдоль тросов и поздний (в пол. вниз головой) переход в полет - ошибка. Вращение в полете с прямым телом и руками, приподнятыми вверх; быстрое опускание рук к тазу - грубая ошибка.		П	Р О	О С
3.6.2.	Профилирующее сальто выпрямившись	То же, что 3.6.1, при условии выполнения в комбинации с соблюдением параметрических требований.				О С
3.6.3.	Сальто с поворотом на 360°	Исп. на базе 3.6.2. Отпускание рук - строго одновременное, опора об одно кольцо для начала поворота - грубейшая ошибка. Поворот быстрым компактным дв. после перехода в полет с окончанием не позже прохождения телом горизонтального положения лицом вниз.			П Р	Р О
3.6.4.	Двойное сальто	Исп. на базе 3.6.2, в полугруппировке, в возможно более раскрытом положении.				П Р
3.6.5.	То же с поворотом на 360°	Исп. на базе 3.6.2-3. Возможно более темповое исп. поворота с частичным раскрытием группир. Завершение поворота как в 3.6.2.				
3.7. Сальто вперед						
3.7.1.	Сальто согнувшись	Исп. на базе высокого выкрута вп. и подъемов м.н. (3.5.2, 3.5.4) характерной для них техники полувкручивания. Отход в полет с незначительным сгибанием в таз. суст. Приземление в плоскости подвеса колец.		П	П Р	Р О
3.7.2.	То же с поворотом кругом	Поворот на разгибании тела с полным завершением не позднее прохождения тазом уровня колец.				П Р О
3.7.3.	То же с поворотом на 360-540°	Исп. на базе 3.7.2. При отходе легкое сг. в таз. суст. с началом поворота от разгибания. После окончания поворота тело, выпрямленное.				
3.7.4.	Двойное сальто в группировке	Исп. на базе 3.7.1 при общей увеличенной мощности дв. Вращение в полураскрытом положении.				
3.8. Обороты в упоре						
3.8.1.	Оборот назад из упора силой- темпом	Исп. махом вп. из уп. (3.2.4) с силовым контролем. При переходе в висовое пол.сохранение (при согн. руках) колец у таза; спад с выпрямлением рук в локтях - ошибка. Окончание с выходом на прямые руки в упор с телом, расположенным выше горизонт. Вариант - оборот в стойку на р.		П Р	Р О	О С

3.8.2.	То же вперед	Требов., аналогичные 3.8.1. Выход в упор по типу подъема силой - ошибка.			П Р	Р О
3.8.3.	Оборот назад быстрым махом	Исп. спадом из ст. на р. или с подъема м.н. Техника – по модели оборота назад не касаясь на перекладине (1.8.1-2).		П Р О	Р О	О С
3.8.4.	Оборотом назад соскок ноги врозь	Исп. на базе 3.8.3. Форсированный подъем (до отпускания колец) плечами назад-вверх до пол., близкого к вертикальному.		П Р	Р О	О С
3.8.5.	Двойной оборот назад через упор в вис согнувшись («вертушка»)	Быстрое вращение на опоре с темповым разворотом колец; сохранение постоянной опоры о кольца без «поддергивания» тросов.		П	Р О	О С
3.9. Вспомогательные маховые элементы						
3.9.1.	Мах дугой в вис	Высокий мах с подтягиванием вверх и с полным выпрямлением рук и тела до прохождения телом гориз. положения в висе. Полное, раннее отведение рук «за голову» с сохранением опоры о кольца. Получение маха, достаточного для выполнения высокого выкрута м. наз.	П Р О	Р О С	О С	С
3.9.2.	Подъем разгибом в упор, упор углом	Выход на прямые руки в оттянутом положении, достаточном для вып. маха назад в стойку. При подъеме в угол – одномоментная остановка ног в гор. полож., без подстроечного их опускания в кон. положение.		П Р	Р О С	О С
3.9.3.	Подъем назад в упор в стойку	Исп. из статич. Виса согн. Приход в упор на прямых руках (без «дожима»), тело в кон. полож. выше горизонт., прямое.		П	Р О	О С
3.9.4.	Подъем махом вперед с маха разной силы	Исп. с размахиваний и спадов назад из упора и стойки на р. Выход в упор с круговым дв. руками назад-вниз, «за голову». Окончание подъема с замахом вперед при минимальном сг. тела. Владение вариативными «контрдействиями» в зависимости от изменения исходной силы маха вп. в висе.		П	Р О	О С
3.10. Силовые упражнения						
3.10.1	Из виса - вис прогнувшись	Исп. прямыми руками, ровным темпом. Тело прямое или слегка прогнутое.		П Р	Р О	О С
3.10.2	Горизонтальный вис спереди	Строго гор. положение с выпрямленным телом без наклона головы вперед или назад. Удержание не менее 3 с. Способность быстрой фиксации гор. пол. с маха вп., быстрого опускания.		П	Р	О С
3.10.3	Вкручивание вперед и силой вис прогнувшись	Исп. по схеме 3.10.1	П	П Р	Р О	О С
3.10.4	Горизонтальный вис сзади и силой вис прогнувшись	Исп. с прямым или слегка прогнутым телом. Фиксация 5 и б.с.	П	П Р	Р О	О С
3.10.5	Горизонтальный упор на прямых р., упор руки в стороны («самолет»)	Удержание с пр. телом не менее 5 с Опора туловища о руки – грубая ошибка.			П	П Р
3.10.6	Из упора углом прогнувшись с руками ст. на р.	Равномерный темп, отсутствие паузы или изменение темпа при прохождении вертикального упора. Неширокое разведение рук.		П	Р О	О С
3.10.7	Из ст. на р. опускание через гориз. упор в гориз. вис сзади или	Сохранение ровного темпа дв. и «обрыва» и точное попадание с приходом в конечн. пол.		П	П Р	Р О

	вис прогнувшись					
3.10.8	То же через стойку руки в стороны	Требования, как в 3.10.6.				П Р
3.10.9	Упор руки в стороны, «крест»	Расположение всех зв. в одной вертикальной плоскости без отведения рук назад, сгибания (прогибания) тела, прямое полож. головы, точно гориз. полож. рук (при переразгибе в локтевых суставах - гориз. положение предплечий), расположение локтевой впадины книзу (а не вперед). Активное («упорное», а не висовое) положение, допускающее возможность «дожима» в упор. Способность фиксации «креста» (не менее 5 с) после маховых подъемов, быстрых опусканий и т.п.		П	Р О	О С
3.10.10	Стойка на р. руки в стороны («обратный крест»)	Исп. опусканием из ст. на р. Фиксация в полож. С руками не менее, чем в 30° от горизонт. Прогибание тела и выведение плеч вперед – минимальные. Отсутствие тремора и движений кольцами в переднезаднем направл.				П Р

4. КОНЬ-МАХИ

№ п/п	Упражнения	Технические требования	УТГ			
			1	2	3	4-5
4.1. Упоры и плоские махи						
4.1.1.	Статические упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами	Исп. в ручках, на коне без ручек. Контроль высокой посадки, осанка, закрытая.	Р О С	О С		
4.1.2.	Упоры (4.1.1) в ручках, т. и р., теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево-вправо) «рукохождением»	Основные требов. те же, что в 4.1.1. В положениях «ручка-тело» владение техникой «выравнивания» положения за счет действий в плеч, поясе.	Р Р О	О С		
4.1.3.	Размахивание в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов	Исп. в ручках, на коне без ручек и др. Владение базовыми размахиваниями с маятникообразн. движением всем телом, техникой отталкивания рукой, одноименной маху с освобождением кисти и передачей тяжести на разноим. руку и синхронным махом «ведущей» ногой. Значительное отставание «ведомой» ноги от «ведущей» - грубая ошибка.	Р О	О С	С	
4.1.4.	Размахивания с одноименными перемахами ординарные (из упора п. правой вправо в упор ноги вр. - мах влево - п. правой вправо в упор - п. левой влево и т.д.)	То же, что 4.1.3, но с максимальной амплитудой: колено «ведущей» ноги в высшей точке дв. - на уровне пл. пояса.	Р О	О С	С	С
4.1.5.	Круги одной одноименные из упора (правой	То же, что 4.1.4. «Ведомая» нога при перемахе назад подтягивается высоко вверх к «ведущей».	П Р О	Р О	О С	С

	вправо, левой влево)					
4.1.6.	То же из упора сзади	См. 4.1.5.	П Р О	Р О	О С	С
4.1.7.	Крути одной разноименные из упора (правой влево, левой вправо)	То же, что 4.1.5-6. Особо акцентированный взмах «ведущей» ногой, «пропускающей» под собой «ведомую» ногу, выполняющую номинальный круг.	П Р О	Р О	О С	С
4.1.8.	То же из упора сзади (правой влево, левой вправо)	То же, что 4.1.7.	П Р О	Р О	О С	С
4.1.9.	Размахивания с разноименными перемахами (из упора пер. пр. вл. вперед – пер. лев. впр. вперед в упор сзади – пер. пр. вл. – пер. лев. вправо в упор и т.д.)	То же, что 4.1.3-8	П Р О	Р О	О С	С
4.1.10	Прямые скрещения в обе стороны	То же, что 4.1.3-9. Навык исполнения длинной серии скрещений с установившимся ритмом	П Р О	Р О	О С	С
4.1.11	Обратные скрещения в обе стороны	То же, что 4.1.10.	П Р О	Р О	О С	С
4.1.12.	Прямое скрещение с перескоком из ручек на т. и р.	Навык динамичного смещения в сторону с полным освобождением от опоры. Сохранение ритма дв. при переходе к последующему элементу связки.				П Р
4.1.13	Прямое скрещение с поворотом	Сохранение темпа связки		О		П Р
4.2. Крути продольно и универсальный круг						
4.2.1	Крути на круглом «грибке»	Первичный навык серийных кругов. Владение высокой посадкой, устойчивым ритмом дв., навыком корректирующего «подворота» тазом внутрь при перемахе назад, умением удерживать исходную ориентацию в упоре на снаряде без «дрейфа» вокруг «грибка».	П Р	Р О	О С	С
4.2.2	Крути продольно в ручках ординарные	Навык работы практически с прямым телом, высокой посадкой, на широкой амплитуде, в быстром темпе, с устойчивым ритмом. «Оттяжка» равноценная в упоре и уп. сзади. Траектория стоп без существенного опускания после перемахов над телом коня. Ранняя бесшумная постановка кисти «под бедро». Навык исп. серии не менее 10 кругов наскоком в упор и из упора сзади.	П Р	Р О	О С	С
4.2.3	Крути продольно на т. и р. (правой и левой рукой)	Исп. на базе 4.2.2 с дополнительным выравниванием посадки при разновысокой опоре.			П Р	Р О С
4.2.4	Крути на ручке (левой, правой)	Исп. на базе 4.2.2, особо высокая посадка с четким расположением кистей на ручке.				П Р
4.2.5	Крути на теле (ручка справа, слева) и седле	Исп. на базе 4.2.2-3			П Р	Р О С
4.2.6	Крути «деласал-томас» на разных частях коня	Осн. Требования, как в 4.2.2. Движение таза в упоре не ниже уровня плечевого пояса.		П	П Р	Р О С
4.3. Крути поперек						
4.3.1.	Крути на теле лицом внутрь и на ближней ручке	Исп. на базе профилирующего круга (4.2.2,4.2.7). Допустимо незначительное опускание ног в упоре с соответственно низким прохождением ног над ручкой в упоре сзади. Сильное опускание ног в упоре, удлинение траектории стоп по продольной оси коня и	П	П	П	П Р

		отклонение от точно фронтального положения в упоре (обычно с разворотом вправо при кругах против часовой стрелки) - ошибки.				
4.3.2.	То же лицом наружу и на дальней ручке	Требования, аналогичн. 4.3.1, с соответствующим изменением ориентировки.			П	П Р
4.3.3.	Круги поперек «деласал-томас» на разных опорах	Исп. на базе 4.2.7, 4.3.1-2.			П	П Р
4.4. Круги продольно с переходами и противоходами						
4.4.1	Круги на коне без ручек со смещением влево-вправо	Навык энергичного смещения по продольной оси коня с возможно меньшим количеством «шагов» руками.		П	П Р	Р О
4.4.2	Прямой переход по всем зонам коня	Исп. на базе 4.2.2-3. Навык работы вплотную к ручке перед подъемом на нее, отсутствии аритмии при изменении зоны опоры, резких «спадов» при сходе с ручки.			П Р	Р О
4.4.3	Прямой переход «мимо ручек»	Исп. на базе 4.2.22, 4.4.1.				П
4.5 Круги поперек с проходами вперед и назад						
4.5.1	Проход вперед по всем зонам коня	Исп. на базе 4.2.7-4.3.1-2.			П	П Р
4.5.2	То же назад	См. 4.5.1.				П Р
4.5.3	Проходы вперед и назад кругами «деласал-томас»	Исп. на базе 4.2.6-7, 4.5.1-2.				П
4.6. Круги с одноименными поворотами («стойкли»)						
4.6.1	Из упора на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «плечом вперед» в упор сзади на ручках и круги («вход прямым стойкли»)	Широкое круговое движение с минимально согнутым телом; опора о «свободную» опорную руку без ее касания тазом; сохранение единого темпа в ходе всего соединения.	П	П Р	Р О	Р О
4.6.2	С кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом вперед» в упор сзади и круги на т. и р. («выход прямым стойкли»)	То же, что 4.6.1.	П	П Р	Р О	Р О
4.6.3	«Вход-выход» и «выход-вход» в форме соединений «стойкли» 4.6.1 и 4.6.2	То же, что 4.6.1-2.		П Р	Р О	Р О
4.6.4	С кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на т. и р. («выход обратным стойкли»)	То же, что 4.6.1-3.		П	Р О	Р О
4.6.5	С кругов на т. и р. «вход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на ручках («вход	То же, что 4.6.1-4.		П	Р О	Р О

	обратным стойкли»))				
4.6.6	«Выход-вход» и «вход- выход» в форме соединений «обратных стойкли» 4.6.4 и 5	То же, что 4.6.1-5.			П Р О
4.6.7	С кругов в ручках из упора сзади «выход плечом назад» в упор на ручку поперек и «вход плечом вперед» в ручки («чешский»)	То же, что 4.6.1-6.		П Р	Р О
4.6.8	С кругов на козле, «грибке» из упора сзади последовательные многократные повороты «плечом назад» в упор и «плечом вперед» в упор сзади (типа «шагинян»)	То же, что 4.6.1-7, с сохранением широкой амплитуды махов как в профилирующих кругах двумя (4.2.2, 4.2.7). Угол поворота не фиксирован	П Р	Р О	Р О С
4.6.9	То же на теле с поворотами на 90° («шагинян»)	То же, что 4.6.8. Силовое исполнение перемаха через ручки в упоре на теле лицом наружу и значительное опускание ног после этого перемаха - грубая ошибка. Сохранение единого темпоритма махов во всех фазах соединения.		П Р	Р О
4.6.10	«Чешский» на ручке (по типу 4.6.7)	То же, что 4.6.7.			П Р О
4.6.11	Прямые и обратные «стойкли» в форме «деласал-томас»	Исп. на базе 4.2.6, 4.6.3, 4.6.6-7, 4.6.9-10.			П Р О
4.7. Крути прогнувшись					
4.7.1	С кругов в ручках круг прогнувшись с поворотом на 360°	Начало и окончание круга исп. на базе «чешского» (4.6.7). Высокий равномерный темп дв. во всех фазах упражнения со способностью переходить к другим упражнениям без промежуточных кругов двумя в ручках, владение навыком под держания кругового движения при переходе по ручкам. Преобладание силовой работы над инерционным движением – ошибка.			П Р
4.8. Крути с разноименными поворотами («винты»)					
4.8.1	На козле, «грибке» круги двумя с элементами поворота винтом на 90° и промежуточными кругами из упора и упора сзади	Круговая основа - на базе профилирующего круга двумя (4.2.2). Особо четкая работа в упорах сзади с ранней постановкой рук. Тело практически прямое, с работой «от плеча». Устойчивая приподнятая траектория стоп, максимально приближенная к правильному кругу. Способность выполнять в одном подходе не менее одного полного цикла поворотов с суммарным поворотом 360°.		П Р	Р О С
4.8.2	То же на теле с промежуточными кругами двумя	То же, что 4.8.1. Минимальная разница в высоте движения при перемахах над ручками и махах в др. упорах.			П Р
4.8.3	То же без промежуточных кругов	Исп. на базе 4.8.2.			П
4.9. Движения в стойку на руках					

4.9.1	Круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках	Отсутствие явного силового «дожима» и потери темпа движения при выходе в стойку на р.				П
4.9.2	То же с кругов «деласал-томас» из упора поперек на теле лицом наружу в соскок	То же, что 4.9.1.				П
4.9.3	То же с кругов в ручках	То же, что 4.9.1-2.				П
4.9.4	То же с кругов из упора поперек на теле лицом внутрь	То же, что 4.9.1-3.				П

5. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

№ п/п	Упражнения	Технические требования	УТ			
			1	2	3	4-5
5.1. Прямые прыжки						
5.1.1	Козел в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись	Исп. с быстрого разбега, с отталкиванием от далеко отставленного мостика. Замах в пределах 30-45° над горизонталью.	С			
5.1.2	Козел в длину: прыжок ноги врозь	Наскок, как в 5.1.1. Навык мощного курбета, синхронного с отталкиванием руками со сгибанием в тазоб. суст. не более, чем до угла 135°. Опускание стоп в курбете не ниже уровня плечевого пояса. «Сваливание» плеч вперед при отталкивании руками - грубая ошибка. Полное разгибание тела и широкое разведение ног сразу после (но не вовремя) курбета; вылет над опорой с движением стоп не ниже опорной плоскости. Высоко-далекая траектория полета после толчка руками.	Р О С	С		
5.1.3	Конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня	Исп. на базе 5.1.2.	П Р	Р О С	О С	
5.1.4	То же согнувшись	В сравнении с 5.1.2-3 замах увеличенный. Четкая, но без паузы, демонстрация положения согнувшись в полете. Полное выпрямление тела до прихода в доскок.	П	П Р О С	Р О С	О С
5.1.5	Козел в длину: прыжок ноги врозь с близко поставленного мостика	Форсированный разбег, короткий наскок с низким замахом, владение ритмом резко укороченного гаскока с мощным отталкиванием руками и высоко-далеким вылетом.	П	П Р О С	Р О С	О С
5.1.6	Конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о бл. Часть коня	Исп. на базе 5.1.5.	П	Р О	С	
5.1.7	Конь в длину: прыжок лётom толчком о дальнюю часть коня	Исп. на базе 5.1.3—4. Замах в пределах 30-40° над гор. с легким прогибанием. Сгибание при курбете не более, чем до 135°, с опусканием ног не ниже, чем до горизонт, положения. Положение в полете прямое или слегка прогнутое, руки вверх.			П	П Р О
5.1.8	То же толчком о ближнюю часть коня	Исп. на базе 5.1.6-7.				П
5.1.9	Прыжки лётom с поворотом на 360° толчком о дальнюю и бл. части коня	Исп. на базе 5.1.7-8. Поворот - немедленно на разгибании после курбета.				П
5.2. Прыжки переворотом вперед						

5.2.1	Стол: отталкиванием с трамплина, мини-трампа переворот вперед прогнувшись	Демонстрация двух полетных фаз движения, отталкивание прямыми руками без сваливания плечами вперед.	Р О С	С		
5.2.2	То же через коня в ширину, отталкиванием с мостика	Активный разбег, навык стопорящего отталкивания ногами с мостика и руками от коня; замах в зоне 45° над гор.; сохранение прямых рук в отталкивании при использовании рессорных свойств пл. пояса. «Сваливание» плечами вперед – грубая ошибка. Выраженный вылет после отталкивания руками.	П Р О	Р О С	О	
5.2.3	То же через коня в длину, «профилирующий» прыжок	Исп. на базе 5.2.2. Форсированный разбег с коротким стопорящим наскоком на коня, навык мощного отталкивания прямыми руками с использованием рессорных свойств всего тела. Вылет в прямом положении. Высоко-далекий полет до приземления, руки вверх.	П	П Р	Р О	О С
5.2.4	Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь	Исп. при полной мощности разбега, низким стопорящим наскоком. Навык отталкивания прямыми руками с элементами «кипы», тормозящей избыточное вращение вперед без потери высоты полета. Демонстрация четкой «складки» в полете с ранним разгибанием.		П	П Р О	Р О С
5.2.5	Отталкиванием о бл. Часть коня переворот вперед «ямасита»	Особо низкий жесткий наскок с закрытой осанкой и отталкивание с разгибанием тела и «броском» ногами вперед-вверх до полного выпрямления (или легкого прогибания) тела.			П	П Р О
5.2.6	Переворот вперед выпрямившись с поворотом на 360 °	Исп. на базе 5.2.3. Поворот только после отрыва от опоры, завершение полного поворота не позднее прохождения телом (перед приземлением) положения 45° над горизонталью. Разведение рук в стороны не раньше окончания поворота.			П Р О	Р О С
5.2.7	То же техникой «ямасита»	Исп. на базе 5.2.5. Поворот от разгибания тела после отталкивания руками.				П Р О
5.3. Прыжки переворот вперед – сальто (конь в длину, снаряд Spieth)						
5.3.1	Профилирующий переворот - сальто вперед	Мощный разбег, короткий низкий стопорящий наскок, жесткое отталкивание руками с использованием рессорных свойств двигательного аппарата, отход в полет в прямом вертикальном положении. Начало группирования (полугруппировка) не раньше потери связи с опорой; плотное сгибание тела в полете - ошибка. Разгибание - в начале нисходящей части высокодалекой траектории полета.			П	П Р
5.3.2	Переворот-отталкивание с поворотом кругом - сальто назад («куэрво»)	Исп. на базе 5.3.1. Поворот кругом ранним темпом, но только после отрыва от опоры руками.				П Р
5.3.3	То же, что 5.3.1-6, техникой «ямасита»	Наскок и отталкивание руками исп. на базе 5.2.5, полетная часть - как в 5.3.1-6.				П
5.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в длину, снаряд Spieth)						
5.4.1	«Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок)	Полный поворот кругом в наскоке на руки, в наскоке положение «натянутого лука» в ст. на р., активное курбетное дв. (с «ударом» стопами вверх-назад на подъем); курбет от напряженно прогнутого до незначительно согнутого положения тела при переходе в полет. Поздний низкий курбет «в пол» - грубейшая ошибка. Отход в полет не позднее ухода тела от вертикали. Ст.на р. На 15-20 °. Руки в полете свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу – ошибка. Навык вариативного исполнения прыжка по типу «перекрут-недокрут» без потери высоты полета.		П	П Р	Р О
5.4.2	«Цукахара» с поворотом на 360°	Исп. на базе 5.4.1 или 5.4.3. Начало винтообразующего движения в повороте – на разгибании от курбета. Направление поворота в наскоке и при отходе – физически одноименное.				П
5.4.3	«Цукахара» с поворотом на 720°	Исп. на базе 5.4.3-4.				

5.4.4	Наскок с поворотом на 90° в стойку боком и сальто с поворотом на 270° в стойку лицом к снаряду («касамацу»)	Прыжок, часто ошибочно именуемый и оцениваемый как «цукахара с поворотом на 360°». В отличие от собственно «цукахары» (5.4.1-5) не имеет курбетных действий и исп., в основном, за счет «наката», получаемого в разбеге, а повороты в наскоке и после отхода выполняются в разные стороны. В безопорной фазе технически базируется на сальто вперед с поворотами (а не назад, как в «цукахаре»).		П	П	Р	О
5.4.5	То же с поворотом на 540° во второй полетной фазе	Прыжок, ошибочно квалифицируемый как «цукахара с поворотом на 720°». Исп. на базе 5.4.6.					П
5.5. Рондатовые прыжки (конь в длину, снаряд Spieth)							
5.5.1	Рондат на мостик - полупереворот назад на руки -1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись	Приход на руки, отталкивание и вторая полетная фаза - по модели наскока в «цукахаре» (5.4.1).			П	П	Р
5.5.2	То же с поворотом на 360,720°	Исп. на базе 5.5.1 и 5.4.4-5.					П
5.5.3	То же, что 5.5.1, с 2,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись	Исп. на базе 5.5.1.					П
5.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину, снаряд Spieth)							
5.6.1	Наскок с поворотом на 90° и соскок в стойку боком к снаряду	Активное, возможно более синхронное отталкивание руками с подлетом после перехода в безопорное положение.		П	П	Р	О
5.6.2	То же с одноименным и разноименным поворотом на 90° в стойку лицом и спиной к снаряду	Исп. на базе 5.6.1 с быстрым поворотом на взлете.			П	Р	О
5.6.3	То же с одноименным (разноименным) поворотом на 270° в ст. спиной (лицом) к снаряду	Исп. на базе 5.6.2.			П	Р	О

6. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Упражнения	Технические требования	УТ			
			1	2	3	4-5
6.1. Упоры, равновесия, стойки						
6.1.1	«Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад	Исп. с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечн. Тонуса с наклоном головы назад.	О С	С	С	
6.1.2	Передне-задний «полушпагат» и «шпагат»	Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».	О С	С	С	С
6.1.3	Фронтальный («прямой») «шпагат»	Свободное опускание до упора тазом.	О С	С	С	С
6.1.4	Стойка на одной другой вперед, в сторону	Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.	С			

6.1.5	Равновесие на одной ординарное («ласточка»)	Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело, прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).	О С	С	С	С
6.1.6	Равновесие на одной боковое	То же, что 6.1.7.	П Р О	Р О С	С	С
6.1.7	Равновесие на одной с наклоном назад	Навык балансирования при усложненном зрительном контроле.		П Р	Р О С	О С
6.1.8	Равновесие на одной другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги	То же, что 6.1.7-8. Свободное владение «прямым» шпагатом на основе активной подвижности в суставах.		П Р	П Р О	Р О С
6.1.9	Равновесие на одной с изменением позы	Исп. как последовательное соединение равновесий типа 6.1.7-10 и т.п. Навык уверенного контроля баланса в условиях сбивающих воздействий, изменения маш. тонуса.	П	П Р О	Р О С	О С
6.1.10	Равновесия с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов	Навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррекций при сложном балансировании.		П Р	Р О С	Р О С
6.1.11	Из упора присев стойка на голове и руках	Исп. силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое.	Р О С	С		
6.1.12	Стойка с опорой головой о ладони и предплечья	Длительное удержание стойки с прямым телом.	П Р О	С		
6.1.13	Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером	Исп. на полу. Первичный навык балансирования. Расстановка кистей-уже ширины плеч. Тело выпрямленное, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Приподнятая голова, напряженная шея и сильное прогибание – грубые ошибки. Навык самостоятельной фиксации ст. не менее 3 с.	П Р О	Р О С	О С	С
6.1.14	То же без опоры и помощи	Точный выход в равновесное положение первым же махом-толчком. Длительное (десятки с) удержание ст. с уверенным балансированием.	П	П Р О	Р О С	О С
6.1.15	Стойка на р. силой, сгибая руки и прямыми р. с согнутыми н.	Навык быстрого, темпового выхода в ст. с четким выпрямлением рук и всего тела в равновесном положении.	П	П Р О	Р О С	О С
6.1.16	Из упора стоя согнувшись стойка на р. Прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»)	Поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедр. суст. в ровном темпе, без ускорения второй части подъема. Одновременное выпрямление в плечах и тазоб. суст. с сильным наклоном плечами вперед – ошибка. При исп. ноги врозь разведение ног (точно через стороны) только после полного выпрямления в плечах.		П	Р О	О С
6.1.17	То же из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне	Исходные упоры см. в 6.1.22. Технику подъема в ст. см. в 2.2.4.				П
6.1.18	Горизонтальный упор на локте с опорой и без опоры другой р.	Согнутая рука опирается локтем о подвздошную ость, другая - опирается выпрямленной или (при одноопорном равновесии) произвольно балансирует.		П Р	Р О С	

6.1.19	То же на согнутых и прямых руках	Тело прямое или незначительно прогнутое. Сильно поднятая голова - ошибка.	П		П	П
6.1.20	Упор углом, упор ноги врозь вне, высоким углом	Исп. на базе 2.1.2-5.		П Р О	П Р О	Р О С
6.1.21	Стойка на одной руке	Произвольный выход в равновесное положение, поза удержания - по выбору.			П	П Р
6.2.		Простые прыжки и приземления				
6.2.1	Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу)	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками.	С			
6.2.2	Прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат	Исп. на базе 6.2.1. Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.	О С			
6.2.3	То же, что 6.2.1, с разбега	3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания.	Р О С	О С		
6.2.4	То же с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат	Исп. на базе 6.2.2-3. Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.	Р О С	О С	С	
6.2.5	То же, что 6.2.1-4, с поворотом кругом	Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.	П Р О С	Р О С	О С	
6.2.6	То же, что 6.2.5, с поворотом на 360°	То же, что 6.2.5.	П Р О	Р О С	О С	С
6.2.7	Темповой подскок («вальсет»)	Владение координацией вальсета в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения вальсета со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись».	Р О С	С		
6.3. Перекаты, кувырки, кульбиты						
6.3.1	В положении группировки, лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении гр.) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вр. наз.).	С			
6.3.2	То же, что 6.3.2, до упора присев при дв. вп. и до высокого упора (стойки) на лопатках при дв. наз.	То же, что 6.3.2.	О С			
6.3.3	Из основной ст., сгибаясь, сед с прямыми ногами и перекаат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.	П Р О	Р О С		

6.3.4	Из стойки на коленях перекаат вперед прогнувшись и перекаат назад в упор лежа, в стойку на коленях	Неоднократное повторение перекаатов вперед- назад, правильная работа головой в положениях прогнувшись.	П Р	Р О С		
6.3.5	Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед	Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упр. При дв. со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях - грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.	Р О С	С		
6.3.6	То же с серией темповых кувырков	Каждый кувырок исп. в соответствии с требованиями в 6.3.7.	Р О С	О С	С	
6.3.7	С прыжка или полупереворотом из ст. на р. кувырок вперед с прямыми ногами в основн. ст.	Спад с незначит. согнутым (округленным) телом и энергичным «накатом» вперед; переход к вставанию с выпрямлением тела без потери темпа движения.	П	П Р О	Р О С	О С
6.3.8	Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев	Исп. с темпового наклона вп. с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову пальцами по ходу дв. Разворот кистей наружу, опора кулаками приход в упор на коленях - грубые ошибки. Активная опора руками с полным освобождением головы от опоры о мат. Четкое удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голеней при завершении упр.	П Р О	Р О С	О С	
6.3.9	То же с серией быстрых кувырков	В каждом цикле кувырка подчеркнуто активное отталкивание ногами с энергичным дв. назад	П Р	Р О С	О С	
6.3.10	Из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырков назад	Сохранение единого темпа в серии, контроль группировки.	П Р	Р О С	О С	
6.3.11	Кувырок назад через плечо и перекаат в упор на бедрах или уп. лежа	Исп. на базе 6.3.10. Навык асимметричной работы руками и головой с ее наклоном к плечу. Опора головой о мат - ошибка.	П Р	Р О С	О С	С
6.3.12	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согн.	При опоре руками за головой - темповое разгибание ногами вверх с полным освобождением головы от возможного касания мата.	П Р	Р О С	О С	С
6.3.13	Кувырок назад в стойку на р. с согнутыми и прямыми руками	Исп. из спада в сед (6.3.4). При работе с согнут, р.р. - точный подворот кистей перед постановкой. При исп. с прямыми р.р. - навык постановки и разворота кистей.		П Р	Р О С	Р О С
6.3.14	На акр. дорожке с разбега полет-кувырок	Быстрое набегание со взмахом руками вверх- вперед; низкое дв. руками - грубая ошибка. Полет по высоко-далекой траектории (через «препятствие»), Группирование - только по мере последовательного прихода звеньев тела на опору; сгибание ног в группировке не раньше прихода поясицей на опору. Плотная фиксация группировки при окончании кувырка с «темпом» на дв. вп.; разбросанная группировка - грубая ошибка.	П	Р О С	О С	С

6.3.15	То же отталкиванием с мостика и мини-трампа	Исп. на базе 6.3.16. Движение по высокой растянутой траектории с открытой осанкой и прогибанием («ласточкой») в высшей точке движения.			П Р О	Р О С
6.3.16	То же с поворотом на 360°	Исп. на базе 6.3.16. Владение техникой винтообразующих действий с асимметричной работой руками. Окончание поворота в начале нисходящей ветви траектории.				П Р О С
6.3.17	Рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака»)	Требования к траектории, как в 6.3.17. Владение навыком быстрого безопорного поворота кругом в высшей точке полета.			П Р О	Р О С
6.4. Перемахи и круги ногами						
6.4.1	Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади	Невысокое движение тазом над опорой, круговое дв. прямой ногой без касания пола, приход в к.п. с прямым телом.	П Р	Р О С	О С	
6.4.2	Прямой перемах согнувшись в упор лежа сзади	Перемах прямыми ногами без касания пола.		П Р О	Р О С	О С
6.4.3	То же в упор углом, упор высоким углом	Исп. на базе 6.4.2. Замедленное равновесное движение.			П	Р О
6.4.4	Из упора лежа круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно	Четкая фиксация к.п. без опускания таза к полу, голова приподнята.	П	П Р О	Р О С	С
6.4.5	Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор	Четкое дв. прямой ногой, низкое расположение таза над опорой.	П	П Р О	Р О С	О С
6.4.6	То же в форме «деласал-томас»	То же, что 6.4.6.				П
6.4.7	Вращения на спине с поворотами на основе техники «брейк-данса»	Исп. с кругов двумя, с прямыми ногами. Навык серийного исполнения дв.				П
6.5. Непрыжковые перевороты						
6.5.1	Махом одной, толчком другой через ст. на р. полупереворот вперед в «мост»	Исп. на базе 6.1.3, 6.1.15. Приход в «мост» замедленный, равновесный, без падения на ноги.	П Р О	Р О С		
6.5.2	Из «моста» полупереворот назад через ст. на р.	Исп. на базе 6.1.3.		П	Р О С	О С
6.5.3	Переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»)	Единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой. Со второй половины упр. и до прихода в к.п. голова сильно наклонена назад. К.п. - стойка одна вперед на носок руки вверх. Раннее опускание рук и движение головой на грудь - грубые ошибки.		П Р	Р О С	О С

6.5.4	То же назад	Техн. требования по аналогии с 6.5.3.		П Р	Р О С	О С
6.5.5	То же, что 6.5.4 в ст. на руках, стоять	Умеренное продвижение назад со своевременным выпрямлением тела и переходом от открытой осанки к полукруглой в ст. на р.				П Р О
6.5.6	Из седа в упоре сзади махом одной толчком др. полупереворот назад в или через ст. на р.	Навык организованной подвижности в плечах и правильной работы кистями на опоре.				П Р О
6.6. перевороты вперед						
6.6.1	С шага и вальсета переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед	Навык жесткого стопорящего отталкивания руками с использованием рессорных свойств плечевого пояса, с выраженным вылетом. Приземление в прогнутом положении, голова назад; раннее опускание головы на грудь с поиском «удобного» визуального контроля - грубая ошибка. К.п. - выпрямленная стойка голова и руки вверх.	П	Р О С	О С	С
6.6.2	Переворот вперед с поворотом кругом («рон- дат») и отскок; отскок с поворотом кругом	Исп. с места, с шага, с разбега и вальсета. Навык мощного разгонного движения с полноценным использованием маховой работы своб. ногой. Владение правильной закрытой осанкой, техникой разворота и поочередной постановки кистей вдоль основной линии продвижения вперед; владение «смягченной» подстроечной работой рук на опоре; навык курбет- ного движения в процессе поворота кругом с заключительным доталкиванием руками. Навык варьирования дальности курбета в зависимости от необходимой и достигнутой скорости продвижения.	П	Р О С	О С	С
6.6.3	С разбега и вальсета серия переворотов вп. на одну	Навык сочетания отталкивания руками с активной маховой работой свободной ногой. Приходы на одну со значительным выведением свободной ноги вперед. Навык исполнения серии переворотов с быстрым продвижением вперед, «в ход», без задержек при переходе от одного перев. к другому.	П	П Р О С	О С	С
6.6.4	Переворот со сменой ног по отдельности и в сериях	Исп. на базе 6.6.1. Активное дв. маховой ногой с выраженным подлетом при смене ног.	П	П Р О С	О С	С
6.6.5	С разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед	Навык исп. темпового соединения переворотов с наращиванием и сохранением высокой скорости продвижения вперед с мощными толчковыми действиями.			П	Р О
6.6.6	Переворот вперед - полет-кувырок, то же с поворотом в кувырке на 360°	Исп. на базе 6.6.5 и 6.3.16, 6.3.18.			П	П Р
6.6.7	Махом рук назад полупереворот вперед с ног на руки, в ст. на руках («козел»)	Энергичный мах руками назад-вверх «за спину» с синхронным отталкиванием ногами и выраженным подлетом вверх. Постановка прямых рук на опору. Навык точного попадания в стойку на руках.		П Р О С		
6.7. Перевороты и темповые сальто назад						
6.7.1	Из стойки на р. активный	Исп. с темповым замахом ногами в начале падения назад из стойки. Активное отталкивание прямыми руками за счет действий в плечевом поясе.	П Р	Р О С	С	

	полупереворот назад и отскок («курбет»)					
6.7.2	С места переворот назад («фляк») и темповой отскок	Минимально необходимое по высоте движение с правильной постановкой кистей и активным продвижением назад в обеих частях упр. Навык перевода головы вперед с началом курбета, активное выталкивание руками с рессорной работой пл. пояса. Стопорящая постановка ног с носка и без паузы - отскок вверх или вверх-назад со взмахом руками вверх при закрытой осанке.	П	Р О	О С	С
6.7.3	То же и серия ускоренных переворотов (базовый навык)	Исп. на базе 6.7.1. Исп. не менее 3-4 низких переворотов с подчеркнуто коротким курбетом «под себя»; высокое выпрыгивание назад с «падением» на руки - грубейшая ошибка. При отталкивании руками на высокой скорости допустимо их легкое амортизационное сгибание. Установка кистей - анатомически (индивидуально) удобная, но без сильного их разворота наружу. Навык форсированного наращивания скорости продвижения по дорожке с увеличением длины фляков и уменьшением с тенденцией к опрокидыванию назад и пробежке; окончание серии - со спокойной остановкой - признак ошибки.	П	П Р	Р О С	О С
6.7.4	С шага и разбега вальсет - рондат - серия переворотов назад	Исп. на базе 6.7.2. Навык варьирования скорости продвижения по дорожке в зависимости от задачи упр.		П	Р О С	О С
6.7.5	Темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно	Низкое дв. по схеме переворота назад (6.7.2).		П	Р О С	С
6.7.6	Рондат - фляк - темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком	Техн. требования, как в 6.7.3.		П	Р О С	О С
6.8. Сальто назад						
6.8.1	Сальто назад с места	Демонстрация основных техн. компонентов: правильная подготовка с замахом («без под прыжки»), высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, позднее (только после полного выталкивания) взятие плотной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх. Навык управления горизонтальным смещением: исполнение («по заказу») точно на место отталкивания («стопы в стопы»), или с заданным смещением назад-вперед (в последнем случае с необходимым «стри- коссатом»).	Р О С	С		
6.8.2	Темповое исполнение 2-3 сальто с места	Навык подстроечного отталкивания на следующее сальто в зависимости от характера предыдущего прыжка. Исполнение всей серии без значительного смещения по опоре.				Р О С
6.8.3	Рондат - сальто в группировке	Исп. с места, с шага, с короткого разбега. Модельное сальто с хорошо выраженного стопорящего отталкивания, мощным махом руками вверх- назад, высоким полетом в полураскрытом положении с минимальным смещением назад.		П Р О	Р О С	О С
6.8.4	Рондат - фляк (фляки) - сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад)	Исп. с нескольких шагов разбега и места. Наращивание скорости к концу соединения. Высоко-далекий полет с прямым телом (с появлением эффекта «вокруг плеч»), руки свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу - грубая ошибка. Отсутствие значительного сгибания тела при приземлении. Владение вариативным навыком исполнения прыжка с разными		П	Р О	О С

		(по необходимости) параметрами, в разных соединениях, в состоянии утомления.				
6.8.5	Сальто сгибаясь-разгибаясь или «затяжное» сальто	Владение навыком высоко-далекого полета с активным ограничением вращения по сальто без потери мощности дв. В сальто сгибаясь- разгибаясь демонстрация четкой «складки» в полете, в затяжном - долгое удержание прямого положения в полете с нарочито поздней группировкой.			П	П Р О С
6.8.6	Сальто выпрямившись с поворотом на 360° («профилирующий» прыжок для сальто)	Исп. на базе 6.8.4. Быстрый компактный поворот после полного отрыва от опоры, на вершине траектории, выраженная фаза движения без поворота перед приземлением. Ранний поворот со «скручиванием» тела на опоре - ошибка.		П	П Р	Р О С
6.8.7	То же с поворотом на 720°	Исп. на базе 6.8.6. Окончание полного поворота до приземления.				П Р
6.8.8	Сальто с поворотом кругом и на 540° в переход на одну ногу	Исп. на базе 6.8.6-7, но с более низким настильным полетом при сохранении быстрого горизонтального смещения (в пробежку).			П	П Р
6.8.9	Двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто)	Исп. на базе 6.8.4. Отход вверх-назад с полным активным выпрямлением («отбивом») без раннего группирования, с последующей полугруппировкой и возможностью усложнения упражнения поворотами. Раскрытие перед приземлением - не позднее положения лицом вниз перед доскоком.			П	П Р
6.8.10	То же согнувшись	Исп. на базе 6.8.9 с неплотным сгибанием в полете. Обязательно частичное выпрямление тела перед приземлением. Доскок без раскрытия в положении согнувшись - ошибка.				П Р
6.8.11	То же, что 6.8.9, с поворотом на 360°	Поворот компактным движением в полугруппировке или при быстром раскрытии.				П
6.8.12	Двойное сальто выпрямившись	Высшая форма базового двойного сальто. Осваивается на базе 6.8.9. Отталкивание на высоко-далекий отход без сильного стопорения и «сваливания» плечами назад; низкое сальто по типу темпового - грубая ошибка. Вращение по сальто в прямом или слегка прогнутом положении; перед приземлением легкое сгибание с полужакрытой осанкой.				П
6.8.13	Двойное сальто в группировке в переход	Осваивается на базе 6.8.9. Исп. при менее высокой, более растянутой по горизонтали траектории. Приход - не стопорящий, по необходимости с умеренным стрикосотом для сохранения горизонтальной скорости и вращения назад.				П
6.9. Сальто вперед						
6.9.1	С разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке	Исп. махом рук снизу- вперед-вверх. Владение коротким ускоренным набеганием со стопорящим отталкиванием. Положение тела при отталкивании - вертикальное, голова в прямом положении. Раннее «сваливание» вперед со сгибанием тела - грубейшая ошибка. Группировка в полете неполная, с ранним раскрытием. Высокая траектория, сокращенная по горизонтали с приходом «в рост».	П Р	Р О С	О С	
6.9.2	То же на помосте, дорожке («профилирующий» прыжок для сальто вперед)	Основные требования те же, что в 6.9.1. Исп. с сокращенного разбега, с шага. Навык исполнения в остановку и с сохранением продвижения вперед, «в пробежку».	П	П Р О	Р О	О С
6.9.3	То же разными «темпами»	Владение сальто махом рук (кроме «темпа» в 6.9.1) «из-за головы», махом рук вниз-назад-вверх, «за спину».			П Р	Р О С

6.9.4	То же, что 6.9.2-3, согнувшись	Исп. на базе 6.9.2-3 с неплотным сгибанием.			П Р О	Р О
6.9.5	То же, что 6.9.2, 6.9.4, на одну	Исп. на базе 6.9.2, 6.9.4 с сохранением быстрого движения вперед, «в пробежку» или с рондато.		П Р	Р О С	О С
6.9.6	С разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись	Сохранение единого ритма соединения, отталкивание на сальто без задержки ног на опоре и без «сваливания» вперед.			П Р	Р О С
6.9.7	То же и сальто прогнувшись	Отход на сальто с легким сгибанием и последующим прогибанием тела.				П Р О С
6.9.8	То же, что 6.9.6-7, и сальто с поворотами на 180-540° в остановку и в переход	Начало поворота - от разгибания при переходе в полет. При исп. в переход - добавочное вращение по сальто и движ. «в ход».			П Р	Р О С
6.9.9	С разбега связка 2-3 последовательных сальто	Сохранение быстрого темпа и активного перемещения и вращения вперед.				П Р
6.9.10	С разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед	Исп. в полугруппировке.		П Р О	Р О С	О С
6.9.11	Переворот вперед - двойное сальто вперед	Исп. на базе 6.9.7.				П Р
6.9.12	С шага маховое сальто	Высокий подлет после мощного взмаха ногой и его торможения. Мах ногой исп. с приподнятым положением плеч, пояса; сильный наклон туловищем к опорной ноге - ошибка.		П Р	Р О С	О С
6.9.13	То же с поворотом кругом	Поворот во второй части сальто, приход на опору без сильного наклона вперед.			П Р О С	О С
6.10. Сальто типа «твист» и «колпинское»						
6.10.1	Рондат - фляк - твист согнувшись	Ранний поворот кругом и сальто вперед с незначительным сгибанием и приходом в «пробежку» (6.9.5).		П Р	Р О С	О С
6.10.2	То же с поворотом кругом и на 540° в сальто вперед	Поворот от разгибания в начале сальто вперед, далее поворот в положении, близком к прямому.			П Р	Р О С
6.10.3	То же, что 6.10.1, с двойным сальто вперед	Исп. на базе 6.10.1 и 6.9.10.			П Р	Р О С
6.10.4	Рондат (фляк) - отскок назад с поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с разведением ног в передне-задней плоскости на одну («колпинское»)	Приход в прогнутом положении, голова приподнята. Исп. в остановку и с продвижением вперед.		П Р	Р О С	О С
6.11. Перевороты и сальто боком						

6.11.1	С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону	Исп. с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной опорой руками. Конечное положение - стойка ноги врозь руки вверх. Отклонение от прямой осанки и приход в стойку с сомкнутыми ногами - грубая ошибка.	Р О С	О С	С	
6.11.2	С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком	Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.	Р О С	О С	С	
6.11.3	Переворот боком замедленный	Исп. с четким демонстрационным обозначением каждой фазы постановки рук и ног и отталкивания ими.	П Р	Р О С	С	
6.11.4	То же, что 6.11.1 иб.11.3, с поворотом кругом в стойке на руках	То же, что 6.11.3.	П Р	Р О С	С	
6.11.5	С шага сальто боком	Исп. в «разорванной» группировке, в стойку ноги врозь руки в стороны.		П Р	Р О С	О С
6.11.6	Рондат- фляк - сальто боком согнувшись ноги врозь	Поочередная постановка ног в приземлении в ст. ноги врозь руки в стороны.			П Р О	Р О С
6.12. Базовые комбинации прыжков						
6.12.1	Рондат - фляк - сальто назад выпрямившись	См. 6.8.4.		П	Р О	О С
6.12.2	Рондат - фляк - темповое сальто назад - фляк - сальто назад («окрошка»)	Наращивание и сохранение высокой скорости продвижения до конца комбинации. Потеря скорости в середине комбинации или к ее концу - грубая ошибка. Вариативное выполнение отталкивания в первом фляке, темповом сальто (с курбетом «под себя») и в последнем фляке (стопорящий курбет). Навык коррекции скорости продвижения по комбинации в зависимости от ее конкретного хода. Финальное сальто - по выбору.		П	Р О	О С
6.12.3	Рондат - фляк - сальто назад выпрямившись - фляк - сальто	Навык выполнения срединного сальто без явной потери скорости и утрированного стрикоссата; быстрое восстановление скорости в случае ее падения в середине комбинации.			П	П Р О
6.12.4	Рондат (фляк) - серия 2-3 сальто прогнувшись в темп	Требования к сальто прогнувшись, как в 6.12.3.				П
6.12.5	Рондат - фляк - полпируэт (полтора пируэта) в переход - рондат - фляк - сальто	То же, что в 6.12.2-3.		П	П Р	Р О С
6.12.6	Сальто вперед (твист) на одну в переход - рондат.	Навык перехода к рондату без потери темпа.		П Р	Р О С	О С
6.12.7	Переворот вперед - сальто вперед (полет-кувырок)	Сальто исп. на параметрах, соответствующих базовому прыжку (6.9.2).		П	Р О С	О С
6.12.8	Переворот вп. - сальто вп. с поворотом кругом -	Сохранение высокого темпа, достаточного для мощного продолжения связки.		П	П Р О	Р О С

	фляк (темповое сальто).				
6.12.9	Переворот вп. - сальто вп. прогнувшись с поворотом на 360° - сальто вперед.	То же, что 6.12.9.			П Р
6.12.10	С места и в темповых соединениях: сальто назад - сальто вперед	Навык точной организации прихода для отталкивания «в одно касание» с последующим противовращением.			П Р О

7. БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Упражнения	Технические требования	УТ			
			1	2	3	4-5
7.1. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи»						
7.1.1	Кач в центре сетки	Навык исп. длинной серии прыжков с увеличивающейся высотой вылета до доступного максимума после 3-4 прыжков. Устойчивые, без сбоев действия при отталкивании, в полете стабильная поза с полностью выпрямленным телом руки вверх (допустимы легкие корректирующие дв.); отсутствие значительных отклонений от центра сетки.	Р О	О С	О С	С
7.1.2	Кач в остановку	Навык форсированного снижения мощности прыжков и остановки со «схлопыванием» сетки.	О С	С	С	С
7.2. Прыжки с вращением по четвертям						
7.2.1	Прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот	Ознакомление с приходом на спину, живот с возможными вариативными приемами подкрутки вперед, назад.	Р О	О С	С	С
7.2.2	Прыжок на спину согнувшись - отскок разгибом в ст. на ноги	Исп. с промежуточными прыжками на ногах и без них. Сохранение единого ритма в прыжках.	Р О	Р О С	О С	С
7.2.3	Прыжок на живот - отскок назад в ст. на ноги	То же, что 7.2.2.	Р О	Р О С	О С	С
7.2.4	То же, что 7.2.2, с полупереворотом вперед на живот	Исп. с постепенным наращиванием мощности отскока и сложности дв.: в полугруппировке, согнувшись с перемахом ноги врозь назад, выпрямившись.	П Р	Р О С	О С	С
7.2.5	То же, что 7.2.3, с полупереворотом назад на спину выпрямившись и согнувшись	То же, что 7.2.4.	П Р	Р О С	О С	С
7.2.6	Из ст. на ногах 3/4 сальто вп. на спину согн. и отскок в ст. на ногах, на живот	Исп. с темпом на вращение вп. По мере повторений высота прыжка возрастает.	П	Р О	О С	С
7.2.7	То же с сальто со спины на спину	Завершение отскоком в ст. на ногах, сохранение ритма отталкиваний по всей связке.	П	Р О	О С	С
7.2.8	Из ст. на ногах ¼ сальто на спину и отскок с полупереворотом назад на живот; то же с 3/4 на ноги; то же, как сальто со спины на спину	То же, что 7.2.7.	П	Р О	О С	С
7.2.9	Из ст. на ногах ¼ сальто на живот и отскок «загоном»	Исп. в группировке, полугруппировке, согнувшись.		П	Р О	О С

	вперед с $\frac{1}{2}$ на спину, $\frac{3}{4}$ на ноги, сальто на живот				
7.2.10	То же, что 7.2.1-9, в форме комбинаций	Произвольное и по заданию тренера (в т.ч. экстренному) чередование форм дв. в комбинации. Сохранение единого ритма и достаточной высоты прыжков-отскоков по ходу всей комбинации.		П Р О	О С
7.3 Прыжки и отскок с поворотами и кружениями					
7.3.1	Качи с поворотами от опоры	Кач умеренной высоты. Повороты от опоры на 90, 180, 360° в сериях; сохранение устойчивости действий на опоре и в полете; управляемые смещения относительно центра сетки.	П Р	Р О	О С
7.3.2	То же с быстрыми поворотами	Навык быстрого устойчивого вращения порядка 720° без значительных смещений относительно центра сетки; контроль осанки в полете (7.1.7).	П	П Р	Р О
7.3.3	Прыжки с безопорными поворотами кругом	Выполнение «чистого», умеренного по высоте отскока без поворота от сетки с незначительным сгибанием и быстрым поворотом от разгибания в полете до прямого положения руки вверх. Вариант: с разведением ног при сгибании и соединением при разгибании с поворотом.	П	П Р	Р О
7.3.4	То же в форме высокого кача с поворотом на 360° и б.	Минимальное подготовительное сгибание в позе руки вверх и быстрый поворот техникой «хула-хуп» с последовательным увеличением угла поворота. Поворот от опоры в данном случае - грубая ошибка.	П	П Р	Р О
7.3.5	Простые отскоки с живота и спины с поворотами от опоры на 180, 360°	Кач с приходом на спину, живот с отскоками без вращения «по сальто», параллельно сетке с допустимыми отталкиваниями от сетки для поворота. Чередование поворотов налево-направо.		П Р	Р О
7.3.6	То же с безопорными поворотами на 180, 360° и б.	Отскок «раскрываясь» и «закрываясь» с поворотом техникой «хула-хуп» только в безопорном положении. Допускается поворот только в одном избранном направлении.		П Р	Р О
7.3.7	Кач и отскоки с живота и спины назад и вперед по четвертям и с полупереворотами на 180, 360° в ст. на ногах, на спину, на живот	Исп. на базе 7.2.2-3 и 7.3.6 в темповых соединениях, с сохранением общего ритма прыжков.		П	Р О
7.3.8	Отскоком с живота «кружения» (вращения вокруг передне-задней вертикальной оси лицом к сетке)	Исп. отталкиванием от опоры, в группировке, согнувшись, выпрямившись, с поворотом на 180, 360° и б.	П	П Р	Р О
7.3.9	Комбинации прыжков и отскоков простых, с поворотами, переворотами, кружениями	Длинные серии элементов с быстрым чередованием разнородных по структуре движений, включая исп. дв. по команде тренера.	Р О С	Р О С	Р О С
7.4. Сальто назад					
7.4.1	Сальто, при повторениях «разбавленное» качем	Исп. в полугруппировке, на средней высоте, с сохранением привычного ритма качей и устойчивой зоны отталкивания.	П	П Р О	Р О
7.4.2	То же в варьировании вращения по четвертям и высоте вылета	Исп. на базе 7.4.1. Варьируемые приходы – на ноги, на живот («с недокрутом»), на спину («с перекрутом»), изменениями «выше- ниже» выполняются по выбору исполнителя и по команде тренера.		П Р О	Р О
7.4.3	Кач, на спину и сальто назад на ноги; то же в форме сальто назад со спины на спину	Ритмичное соединение отскоков при исп. связок.	П	П Р О	Р О
7.4.4	Сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд	Сохранение устойчивой техники прыжков со стабильной (или нарастающей) высотой и зоной отталкивания.	П	П Р О	Р О

7.4.5	То же с продвижением назад и соскоком сальто в яму с поролоном.	Исп. на базе 7.4.4. Четкий контроль скорости смещения от переднего края сетки к заднему краю. Сильное смещение назад в соскоке - ошибка.		П Р О	Р О С	О С
7.4.6	То же с управляемым попеременным смещением вперед-назад	Контроль смещений, сохранение качества сальто в последовательных прыжках.		П Р О	Р О С	О С
7.4.7	То же с продвижением вперед и сальто «ауэр-бах» в яму	Уверенное владение техникой управляемого «стрикоссата» при смещении вперед.			П	П Р
7.4.8	Сальто выпрямившись в поролоновую яму, то же на сетке	Исп. с высоким качем, на базе 7.4.1-4. Типовые требования см.: юноши, 6.8.4 (эффект вращения «вокруг плеч» - только при соскоке в яму).		П Р	Р О С	О С
7.4.9	То же в сериях на сетке	То же, что 7.4.4.		П	Р О	О С
7.4.10	Сальто выпрямившись с поворотом на 360°	Исп. на базе 4.8. Требования к повороту см.: юноши, 6.8.6.		П	П Р	Р О С
7.4.11	То же с поворотом на 360, 720° и б. в яму	Исп. на базе 7.4.8. См. также: юноши, 6.8.7. Навык быстрого вращения «по винту» с началом только после отрыва от сетки и с ускорением в середине поворота; точный приход на ноги не обязателен.			П	П Р
7.4.12	Сальто на сетке с поворотом на 720° и б.	Строгий контроль смещений по сетке, поворот только после отрыва от опоры.			П	П Р
7.4.13	Двойное сальто в яму	Исп. после качей со смещением назад по сетке. Вращение в полугруппировке. См.: юноши, 6.8.9.			П	Р О
7.4.14	То же на сетке	Исп. на базе 7.4.8, 7.4.13 с варьированием степени группирования; четкий контроль смещений по сетке. При повторении в одном подходе допустим промежуточный подстроечный кач.			П	П Р О
7.4.15	Двойное сальто с варьированием вращения по четвертям	Варьирование по типу 7.4.2.				П Р
7.4.16	Двойное сальто выпрямившись в яму и на сетке	Исп. на базе 7.4.14. См. также: юноши, 6.8.12. В последнем случае допустимо управляющее прогибание тела.		П	П Р	Р О
7.4.17	То же с поворотами на 360° и б. в яму и на сетке	Исп. на базе 7.4.14, 7.4.16, 7.4.10-11.			П Р	Р О
7.4.18	Тройное сальто в яму и на сетке	Исп. на базе 7.4.17.				П
7.5. Сальто назад						
7.5.1	Кач и сальто в яму	Исп. с постепенным приближением к краю сетки, вращение в полугруппировке и согнувшись, высоко-далекий вылет без «сваливания» вперед	П	Р О	О С	С
7.5.2	Сальто на сетке	Навык стопорящего прихода после сальто с темповым переходом на кач; активный контроль смещений по сетке.		П Р О	Р О С	О С
7.5.3	Сальто с изменением вращения по четвертям и высоте вылета	Исп. по аналогии с 4.2.		П	Р О	О С
7.5.4	Сальто (полупереворот) на спину согнувшись и отскок (полупереворот) вперед на ноги или % на живот	Активное отталкивание со спины разгибанием, без сбоя ритма в последовательных прыжках и отскоках.		П	Р О	О С
7.5.5	То же с поворотами кругом в отскоках со спины с приходами на спину	То же, что 5.4.		П	Р О	О С
7.5.6	Сальто в сериях с выходом вперед в яму	См. 4.5.		П	Р О	О С
7.5.7	Сальто со «стрикоссата» и смещением назад по сетке	Четкий контроль смещений.			П Р	Р О

7.5.8	Сальто выпрямившись	Отход в слегка закрытом положении с последующим разгибанием в основной фазе полета.		П	Р О	Р О С
7.5.9	Сальто с поворотами на 180, 360, 540° и б. гр. в яму	Поворот от разгибания после отхода. Поворот на 180-360° быстрым, компактным дв. в зоне высшего вылета. Более сложные повороты - с окончанием до приземления.		П	Р О	Р О С
7.5.10	Двойное сальто в яму и на сетке	Исп. на базе 5.6, в полутруппировке, согнувшись.				П Р
7.5.11	То же с поворотом кругом во втором	Ранний поворот от разгибания.			П	Р О
7.5.12	Тройное сальто в яму	Исп. на базе 5.8. Точное приземление не обязательно.			П	П Р
7.6. Типовые соединения и комбинированные прыжки						
7.6.1	Комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с простыми поворотами	Сочетания разнородных движений с минимальным количеством промежуточных прыжков.	С			
7.6.2	То же с использованием подкруток по четвертям	То же, что 7.6.1.	Р О	О С	С	
7.6.3	Соединения типа «сальто назад - сальто вперед»	Удержание единого темпа прыжков без потери высоты и существенных смещений по сетке.			П	Р О С
7.6.4	Соединения типа сальто назад с поворотом на 180, 540° - сальто вперед на ноги, на спину с отскоком вперед	То же, что 7.6.3.			П	П Р
7.6.5	Соединения типа сальто вперед с поворотом на 180, 540° - сальто назад на ноги, на спину с отскоком назад	То же, что 7.6.3-4.			П	П Р
7.6.6	Соединения прыжков на уровне двойных сальто	То же, что 7.6.3-5.				П Р

8. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ

Хореография, как компонент технической подготовки, по понятным причинам наиболее характерна для процесса подготовки гимнасток. Однако ее значение достаточно велико и для гимнастов-мужчин. Без систематической работы на основе классической хореографии (в особенности на начальных этапах подготовки) в настоящее время невозможно воспитание гимнаста достаточно высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимой не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде. В настоящем разделе приводится ориентировочный материал по хореографии, рекомендуемый гимнастам-мужчинам на разных этапах подготовки. Расширенный комментарий к этому разделу технической подготовки см. ниже в аналогичном параграфе, посвященном хореографической подготовке гимнасток.

Материал для групп УТ.

Классический танец.

Выполнение пройденных элементов в соединениях.

Упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (деми плие на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, стоя близко к опоре, то же в сторону на расстоянии длины ноги - нога в сторону).

Батман тандю, пассе, батман девлоппе, гран батман жэтэ.

Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.

Освоение приставных, переменных шагов, шагов польки, галопа, вальса.

Элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок.

Элементы в стиле «диско».

Партерная хореография.
(См. раздел «Хореографическая подготовка гимнасток».)
Равновесия, повороты, прыжки.
Переднее равновесие, боковое равновесие у опоры и на середине.
Повороты: соединения из пройденных элементов, разноименный, одноименный поворот на 360°.
Повороты махом ноги вперед, назад (у опоры и на середине).
То же в выпад.
Поворот махом ноги вперед, назад в падение лежа.
Прыжки по основным позициям ног.
Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°.
Прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ноги врозь толчком двух ног.
Скачки с одной ноги на другую, подскоки.

Практический материал технической подготовки гимнасток

1. БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

№ п/п	Упражнения	Технические требования	УТ			
			1	2	3	4-5
1.1. Вис и размахивания в висе						
1.1.1	Вис хв. сверху и снизу, в покое	Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хв. снизу - свободные и надежные действия кистями.	О			
1.1.2	На в.ж. размахивания изгибами разными хватами	Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад. Владение навыком подстроечных махов изгибами вп. и наз. и махов с контртемпами: м. вп. по типу соскока м. вп.; м. вп. по типу отхода на сальто наз. (см. ниже); м. наз. с котртемпом на ограничение м. наз. (для перелета на н.ж.); м. наз. подчеркнутым броском на дв. типа сальто вп. в вис; подстроечный м. наз. с контртемпом после сальто вп. в вис и др.	П Р	Р О С	О С	С
1.1.3	На ср. перекладине, хв. Сверху, в лямках: бросковые (на м. вп.) размахивания	Способность наращивать мах выше горизонтали после первого активного броска вперед. Контроль рабочей осанки и активной оттяжки во всех фазах маха. Высокий мышечный тонус, работа с возможно более выпрямленным телом. Сформированные подготовительные действия на спаде перед броском. Осознанное управление ритмикой действий на спаде, при броске и последующей оттяжке.	П	П Р О	О С	С
1.1.4	То же на в.ж.	То же, что 1.1.3, с учетом особенностей работы кистей на ж.	П	П Р О С	Р О С	ОС
1.1.5.	То же на м. наз. хватом снизу на перекладине, в лямках	Требования, аналогичные 1.1.3, с учетом специфики маха назад. Особое внимание - броску ногами назад- вверх с одновременным нажимом кистями снизу-вверх при закрытой осанке; подъем плеч при броске ногами - грубая ошибка.	П	П Р О С	Р О С	ОС
1.1.6.	То же на в. ж.	То же, что 1.1.5, с учетом особенностей работы кистей на ж.	П	П Р О С	Р О С	ОС
1.1.7.	То же с размахиваниями с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках на перекладине	Требования, соответствующие 1.1.4-5. Слаженные действия при подготовке бросков на махах обоих направлений. Четкий ритм. После нескольких циклов размахиваний выход в положение, близкое к стойке на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в крайних положениях махов вп. и наз.	П	П Р О С	Р О С	ОС
1.1.8.	То же на изолир. ж.	То же, что 1.1.7 с учетом особенностей работы кистей на ж.		П Р О С	Р О С	ОС
1.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка						

1.2.1.	Упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой пер., нижней ж. брусьев р.в. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хватом	Контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения - ускорение поворотов, контроль точности дохватов без поправок кисти на опоре.	О С			
1.2.2.	«Рабочий» упор хв. св. и серия малых отмахов назад с возвращением в упор	Опора о гриф тазобедренным сгибом с прямыми руками за счет «проваливания» в плечах.	П Р	Р О	О С	
1.2.3.	Из упора хв. св. с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис	Прямые руки во всех фазах дв., полная оттяжка при переходе в вис, самоконтроль осанки. При махе в стойку - наличие полноценного броскового маха ногами, позволяющего без вспомогательного сгибания тела и разведения ног (без видимого «дожима») выходить в стойку.	П	П Р	Р О	ОС
1.2.4.	Из упора хв. сн., с темпа, отмах в ст. и переворот вп. в вис	Исп. на базе 1.2.3. Навык «подворота» кистей вперед с полным «выключением» локтей и выпрямлением рук, отмах в стойку без «сваливания» плечами вперед; полная активная оттяжка и «линия» с переводом головы на грудь в начале спада.	П	П Р	Р О	ОС
1.2.5.	То же с поворотом кругом в ст. хв. св. и спад назад в вис	Отмах в соответствии с 1.2.4. Навык опережающего (на подъеме, до начала спада) поворота. Точное смещение в сторону поворота без перекосов в спаде. Сохранение полной оттяжки и зауженного хвата, контроль осанки и «линии» во всех фазах упр.		П Р	Р О	ОС
1.2.6.	Из упора одна хв. св. с темпа отмах в ст. на р. и с попеременными перехватами поворот на 360° в ст.	Быстрый четкий поворот с узкой постановкой рук; минимальное смещение тела в сторону при поворотах. Окончание поворота на явном «свале» - ошибка.			П	П О
1.2.7.	Из упора хв. св. с темпа отмах с оберучным перехв. в хв. сн. и переворот вп. в вис	См.: Перекладина, 1.2.7.				ПР
1.2.8.	То же с поворотом кругом в ст. хв. св. и спад назад	То же, что 1.2.7.				ПР
1.2.9.	Махом назад из упора соскок ноги врозь с перелетом вперед через жердь	Бросковый отмах не ниже 30° над горизонталью, мгновенный, без паузы переход от броска к курбету с активным отталкиванием руками. Разведение ног в стадии курбета - незначительное, основное разведение ног в сторону - после перехода в безопорное положение.		П Р	Р О С	С
1.3. Спады из стойки на руках						
1.3.1.	Из ст. хв. св. спад назад в вис	Навык спада с максимально возможным махом вп. в висе и варьируемым по времени броском ногами вп. Полная активная оттяжка в плечах, осанка, полузакрытая. В зависимости от роста, физических данных и особенностей подготовленности - выбор одного из способов исп. перемаха ногами через н.ж. с минимально возможным сгибанием, прогибанием тела, разведением ног.	П	П Р О	Р О	С
1.3.2.	То же с вариативной подготовкой броска ногами вп.	Исп. на базе 1.3.1. Навык исполнения относительно позднего (для б. об. назад) или раннего (для соскока с отходом вп.) броска н.		П	Р О	ОС
1.3.3.	Из ст. на р. хв. сн. переворот вп. в вис лицом внутрь и нар.	Спад с предельно возможной активной оттяжкой и прямой «линией», четкий переход к закрытой осанке в начале переворота. При спаде лицом наружу сохранение осанки до нижн. верт.; при спаде лицом вн. перемах через н.ж. на максимальном сближении стоп с ж.	П	Р О С	О С	С

1.3.4.	То же лицом вн. и переверот вп. с перемахом через н.ж. и броском назад	Исп. на базе 1.1.5-7. Навык варьируемого, относительно раннего или позднего (затяжного) броска.		П Р	Р О С	ОС
1.4. Движения в висах и упорах согнувшись						
1.4.1.	На н. перекладине хв. св.: вис согн. сзади и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок)	Устойчивое, равновесное положение в висе согнувшись сзади с приподнятым тазом и закрытой осанкой. Формирование навыка активных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с «полумахами» дугой вперед и назад и наращиванием амплитуды движения (подъем таза до уровня опоры). Исп. с помощью и самостоятельно.	П Р	Р О С	О С	С
1.4.2.	То же в висе на н. ж.	То же, что 1.4.2, с дополнительным контролем хвата.	П Р	Р О С	О С	С
1.4.3.	То же, что 1.4.1-2, в висе ноги врозь вне	То же, что 1.4.1, с минимальным силовым контролем положения. См. также: Перекладина, 1.3.5.	П	П Р О С	Р О С	ОС
1.4.4.	То же, что 1.4.2, и подъем назад в упор сзади с темпом для отмаха вп.	См.: Перекладина, 1.3.4.		П Р	Р О	ОС
1.4.5.	Размахивания и подъем назад из виса ноги врозь вне	Исп. на базе 1.4.3-4.		П	П Р	ОС
1.4.6.	То же, что 1.4.1-2, и подъем вперед в сед и в соскок; то же перемахом согнувшись из виса	При исп. в сед - приход на опору опусканием сверху, при соскоке - движение вверх-вперед через упор сзади без касания бедрами грифа.		П	П Р	ОС
1.4.7.	То же, что 1.4.6, из виса ноги врозь вне в упор ноги вр. вне	Исп. на базе 1.4.3 и 1.4.6.			П Р	ОС
1.4.8.	Из упора сзади, упора ноги врозь вне оборот назад	Высокое исх. пол. с подтянутыми вверх ногами, без касания бедрами ж.; приход в то же положение с возможностью неоднократного циклического повторения оборота. Окончание оборота в седе на бедрах - ошибка.		П	Р О	ОС
1.4.9.	То же оборотом вперед	То же, что 1.4.8.		П	Р О	ОС
1.4.10.	Из стойки хв. сверху спад назад с перемахом согнувшись в упор-вис ноги врозь вне («штальдер») или упор согнувшись сзади и оборот назад в стойку на руках	Навык позднего неглубокого перемаха с акцентированной «складкой» и немедленным мощным разгибанием и выпрямлением тела.			П	П Р О
1.4.11.	То же с перехватом в хв. сн.	Исп. на базе 1.4.10. Навык мощного движения с подлетом и освоением кистей для перехвата.				
1.4.12.	То же из ст. хв. снизу оборотом вперед («эндо»)	Требования к спаду, аналогичные 1.4.10. Выход в ст. без потери темпа, без выраженного «дожима», с полным и одновременным выпрямлением в плечевых и тазобедренных суставах.			П	П Р О
1.4.13.	То же с поворотами кругом и на 360°	Исп. на базе 1.4.12 и 1.2.5-6.				П Р О
1.4.14.	Из ст. хв. св. спад назад упор-вис стоя согнувшись и оборот назад в стойку на р.	Поздняя постановка стоп на опору (с носка) и энергичное разгибание с выходом в стойку и снижением давления на кисти.		П	П Р О	РО
1.5. Простые обороты						

1.5.1	Оборот назад «не касаясь» в упоре	Навык исполнения нескольких оборотов подряд без опускания в упор с произвольным управлением высотой подъема тела над опорой и ритмом движения.		П	П	РО
1.5.2	То же в стойку на р.	Исп. на базе 1.5.1. Навык полноценного исп. оборота с невысокого отмаха, наскока на н.ж. См. также: Перекладина, 1.8.2.			П	РО
1.5.3	То же с перехватом одной или обеих рук в хв. сн.	См. 1.4.11, также: Перекладина, 1.8.3.				П
1.5.4	Оборотом назад «не касаясь» соскок «срывом» с в.ж.	Вылет выпрямившись руки вверх по высоко-далекой траектории; резкий отход в полет с вибрацией ж. - ошибка.				П
1.5.5	Из упора оборот вперед и отмах назад из упора	Спад на оборот с поздними сгибанием и захватом жерди. Окончание оборота в положении активного замаха; отмах на базе 1.2.3.	П Р О	Р О С	С	С
1.6. Подъемы разгибом						
1.6.1	Из виса на ср. перекладине и изолированной ж. подъемы одной в упор верхом (на левую и пр. ноги)	Владение четким перемахом одной согнувшись, энергичным разгибанием, выходом в упор ноги врозь с прямыми руками; контроль осанки.	П Р О	Р О С		
1.6.2	То же с перемахом согнувшись и подъем двумя в упор сзади (сед)	Основная часть подъема исп., не касаясь опоры. См. также 1.4.6, 1.6.1.	П Р О	Р О С	С	
1.6.3	Из виса на в.ж. хв. св. лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор и стойку	См.: Перекладина, 1.7.3.	П Р	П Р О	Р О С	ОС
1.6.4	То же с исходных махов разной силы	Владение навыками активизации недостаточного или гашения избыточного маха в висе перед подъемом разгибом.	П	Р О С	ОС	ОС
1.6.5	Из упора спад назад в вис согнувшись и м.н. подъем разгибом в упор с темповым отмахом назад	Исп. на базе 1.6.1. Спад назад на достаточно широкой амплитуде, с полумахом вперед и отведением голени от опоры перед началом подъема.		П Р О	Р О	ОС
1.6.6	То же спадом с пере-махом из виса согнувшись сзади и виса ноги врозь вне	То же, что 1.6.3.		П Р О	Р О	ОС
1.6.7	То же с перехватом в хв. сн. и отмах в ст. на р.	Владение «острым», темповым выходом в упор со сгибанием тела и опорой тазобедренным сгибом о ж. Перехват в положении с приподнятыми плечами с приходом в упор на прямых р.; замедленный перехват в положении «лежа на животе» - грубая ошибка.		П Р	Р О	ОС
1.6.8	С наскока и перелета в вис углом на н.ж. подъем разгибом и темповой отмах назад	Исп. на базе 1.6.1. Владение активными действиями в висе углом с подготовительным разгибанием и темповым переходом в вис согнувшись.		П Р О	Р О	ОС
1.7. Движение дугой						
1.7.1.	Из упора, упора сзади, упора ноги врозь вне мах дугой в вис	Высокое (до положения в 45° над горизонталью) разгибание с четким выпрямлением тела в высшей точке подъема; прогибание тела, ошибка, резкое прогибание - грубая ошибка.	П	Р О	О С	С

1.7.2	То же из упора-виса стоя	То же, что 1.7.1, но с еще более жестким контролем выпрямления тела.		П Р	Р О С	С
1.7.3	То же, что 1.7.1-2, с поворотом кругом	Исп. на базе 1.7.1-2 с четким смещением тела в сторону поворота в положение с активной оттяжкой.				
1.7.4	Спадом из упора или с полуподъема м. наз. по- лухам дугой с перема- хом согнувшись (или ноги врозь вне)	Активный «бросок» ногами вверх (стопами над опорой) с подъемом пл. пояса к уровню ж.; последующий быстрый перемах с немедленным мощным разгибанием.			П Р	РО С
1.7.5	Из упора стоя согнувшись (ноги вместе или врозь) мах дугой с поворотом на 540° в вис хв. св. («бурда»)	Разгибание с поворотом без смещения в сторону поворота, инерционное вращение в строго прямом положении, жесткая фиксация хвата и осанки в к.п. виса.				П
1.7.6	Из упора, упора стоя согнувшись соскок дугой прогнувшись	Высоко-далекий вылет. Приподнятая голова до вхождения в завершающую стадию дв. с доскоком.	П	П Р О	Р О С	С
1.7.7	То же дугой-углом, то же с поворотом кругом	Исп. на полной мощности на базе 1.7.7, но с более поздним отходом и увеличенной высотой вылета. Плотная «складка» в высшей точке движения. Поворот на разгибании из положения «складки».		П Р О	Р О С	С
1.7.8	Соскок дугой сальто вперед	Исп. на базе 1.7.6 в полугруппировке или согнувшись. Ранняя группировка на опоре - грубая ошибка.				ПР
1.7.9	Мах дугой назад в вис сзади хв. св.	Активная подготовительная «складка» перед разгибанием. Бросок ногами при разгибании - не ниже 40° над гориз. Полная активная оттяжка в плечах и таз. суст. в высшей точке подъема с ее сохранением при переходе в вис сзади.		П Р	Р О	ОС
1.7.10	Из виса хв. св. на в.ж. лицом наружу мах. вп. перемах согнувшись и дугой наз. перелет в вис углом на н.ж.	Исп. на базе 1.7.9.				ПР О
1.7.11	То же с поворотом на 360° в вис хв. св.	Дугой назад полная оттяжка до положения виса сзади хв. св. с быстрым поздним поворотом вокруг руки. Ранний «поворот» с боковым перемахом ногами - грубая ошибка.		П	П Р О	РО С
1.8. Подъемы большим махом						
1.8.1	Спадом из упора и стойки на в.ж. лицом наружу переворот назад в высокий упор, упор стоя согнувшись, упор ноги врозь вне	Переворот с выходом в зону стойки на р. и контролируемым опусканием в упор, упор стоя, упор ноги вр. вне. Раннее приближение к грифу из виса, открытая осанка - грубые ошибки. См. также: Перекладина, 1.7.8.		П	П Р О	РО
1.8.2	Из виса на в. ж. лицом внутрь махом назад подъем в упор	Исп. на базе броскового маха (1.1.5-7). См. также: Перекладина, 1.7.1.	П	П Р	Р О С	ОС
1.8.3	Из ст. хв. сн. на в. ж. лицом внутрь переворот вп. и подъем м. наз. в упор с попеременным и одновременным перехватом в хв. св.	Исп. бросковым махом на базе 1.1.5-6.			П Р	РО С
1.9. Повороты в висах						
1.9.1	На изолированной ж.: м. вп. поворот	См.: Перекладина, 1.6.1.	П	П Р О	Р О	С

	пл. вп. в вис разным хв. и мах вп.					
1.9.2	То же пл. назад	См.: Перекладина, 1.6.2.		П Р	Р О	ОС
1.9.3	На ср. перекладине и изолир. ж. «санжиров- ки» м. вп.	См.: Перекладина, 1.6.3.		П Р	П Р	ПР О
1.9.4	То же м. наз.	См.: Перекладина, 1.6.4.			П	ПР
1.9.5	М. наз. из виса хв. св. или разным хв. поворот на 360° в вис («вертушка»)	См.: Перекладина, 1.6.6.				ПР
1.10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты						
1.10.1	На изолир. ж.: размахивания в висе хв. св. и сн. (с установкой на совершенствование хв.)	Амплитуда м. - не ниже горизонтали. Овладение приемами «глубокого» и «неподвижного» хв. на м. вп.и перехвата с поворотом кисти вперед на м. назад.		Р О	О С	ОС
1.10.2	То же с перехватами одной в хв. св.-сн. на м. вп. и наз. поочередно	Амплитуда не ниже гор., техника «подбрасывания» ног с освобождением кистей от давления на опору.			П Р	РО С
1.10.3	То же одновременными перехватами	То же, что 1.10.2, полная оттяжка после перехвата, сохранение широкой амплитуды маха.				ПР
1.10.4	То же, что 1.10.2-3, с перехватами в обр. хв.	Владение навыками перехвата с «перекатом» кисти на 360° (хв. сн. - обр. - сн.) и ее «переносом» с поворотом на 180° (хв. св. - обр. - св.).				
1.10.5	Из упора на в.ж. хв. св. отмах назад перехв. одной в хв. сн. и переворот вперед в вис; то же с одновременным перехв. Двумя	Надежный хв. при переходе в вис и махе наз., удержание оттянутой осанки на спаде.		П	П Р О	РО
1.10.6	Висы сзади хв. св., сн., с полувкручиванием в статике и с размахиваниями изгибами	Длительный вис с полным расслаблением плечевого пояса, голова приподнята, кисти на ширине плеч. Размахивания изгибами сокращенной амплитуды. Систематическая тренировка с приближением к «линии» простого оттянутого виса.	П	П Р	П Р О	РО С
1.10.7	Из виса сзади хв. сн. полувкручивание в плечах и размахивания	Полностью выпрямленный вис, захват - на ширине плеч и уже, голова приподнята, размахивания с элементами броска на м. вп. и наз. Сохранение надежного хвата на махе вп.		П	П Р	РО
1.10.8	Из виса хв. св. мах дугой назад в вис сзади и размахивания	Мах дугой на базе 1.7.9. Размахивания с элементами бросковых движений при полном провисании в плечах, голова приподнята.		П	П Р	РО
1.10.9	Из упора сзади хв. св. «отмах через голову» в вис сзади и мах вперед	При отмахе обязательный подъем тазом над уровнем опоры, раннее «сваливание» плечами назад-вниз - грубая ошибка; предельно полная оттяжка до прихода в вертикальный вис, отсутствие «обрыва» в плечах.				П
1.10.10	Из виса хв. сн. «полу- мах» дугой, перемах согнувшись, подъем вп. в вис сз. с	Полная оттяжка в висе сзади до опускания плечами ниже грифа. Перехват на м.н. в положении не ниже уровня опоры.				П

	полувкручиванием и м. наз. перехват в хв. св.				
1.10.11	То же с выкрутом в вис обр. хв., м. наз. поворот кругом в вис хв. св. и подъем разгибом	Вис обр. хв. узкий, с сильной оттяжкой в пл. Бросковый м. назад с заблаговременным смещением в сторону поворота.			П
1.10.12	То же с перехв. и подъемом м. наз. в упор хв. св.	Подъем м. назад до «притягивания» в упор в положение не ниже 30° над гориз. Завершение подъема - в упоре не касаясь.			П
1.11. Большие обороты					
1.11.1	На перекладине, в лямках: бросковые размахивания и большие обороты назад	Исп. на базе 1.1.7. Четкое сохранение осанки и оттяжки при замедлении дв. в зоне ст. на руках, отсутствие перекосов.		П Р О	РО С
1.11.2	Там же размахивания и б. об. вперед «накатом» в хв. св. и сн.	Выход в полностью выпрямленное, оттянутое положение ст. на р., четкий переход к закрытой осанке в начале переворота вперед в вис.		П Р О	РО
1.11.3	На изолир. жерди: б. об. наз. броском	Исп. на базе 1.11.1, с отмаха назад из упора в вис.		П Р	РО С
1.11.4	На изолир. жерди: б. об. вп. «накатом»	То же, что 1.11.2.			ПР
1.11.5	То же, что 1.11.3, на в.ж. бр. р.в. из упора лицом наружу	Коррекция техники в соответствии с индивид. данными, с учетом требований в 1.11.3.		П	РО
1.11.6	То же, что 1.11.4, на в.ж. бр. р.в. отмахом и переворотом вперед из упора лицом вн. и наружу.	То же, что 1.11.5, с учетом треб, в 1.11.4.		П	ПР О
1.11.7	На в.ж. бр. р.в. б. об. назад и вп. с переменной темпа («профилирующие»)	Уверенное исп. оборотов с разной заданной скоростью - от медленных до макс. быстрых. В последнем случае прохождение стойки без выпрямления тела.		П	ПР
1.11.8	Из упора лицом вн. на в.ж. бр. р.в. б. об. вп. броском	Навык перестройки времени и направления броска ногами по типу «раньше» (для сальто) - «позже» (для оборотов). При исп. оборотов ранний «удар» ногами в пол после прохождения н.ж. - грубая ошибка. Рывок плечами вперед в подъеме - ошибка. Прохождение стойки с полным выпрямлением тела и оттяжкой. См. также: Перекладина, 1.10.10.		П	ПР
1.11.9	Разгонный б. об. вперед «накатом» и переход на бросковое движение м.н.	Уверенное владение темпоритмом дв., начиная с «обгона» стопами при подготовке броскового движения.			ПР
1.11.10	Большой оборот назад с поворотом кругом в хват снизу («келлеровский»)	Четкий поворот на подъеме к стойке, узкий хв., четкая работа кистями при дохвате, контроль оттяжки и осанки: сохранение темпа вращения по обороту в стойке на руках.		П Р	РО С
1.11.11	То же и дополн. поворот кругом «пл. вперед» в ст. хв. св.	Исп. единым темпом, в узком хв. с минимальными смещениями по ж.		П	РО
1.11.12	На в.ж. бр. р.в. б. об. вп. с поворотом кругом	Навык исп. «накатом» и броском. Узкий хв. с предельной оттяжкой во всех звеньях.		П Р	РО С
1.11.13	То же с поворотом на 360° в обратный хват одной и двумя	Поворот быстрым дв. вокруг руки без ухода из начальной плоскости дв.			П

1.12. Сальто назад большим махом						
1.12.1	На изолир. жерди размахивания и сальто наз. выпрямившись; то же с «санжировок» на м. вп.	Исп. на базе 1.1.8 и 1.9.3.		П Р	Р О С	ОС
1.12.2	Из виса на в.ж. лицом нар. сальто назад выпрямившись в соскок («профилирующее» для всех сальто назад)	Исходное дв. на сальто на базе б. об. наз. (1.11.7). Принципиальные треб, см.: Перекладина, 1.11.3. Навык подготовительных действий на спаде с учетом индивид, особенностей прохождения н.ж. Высота вылета (по тазу) - выше уровня в. ж. Надежный отход вперед с высокодалекой траекторией. Раннее «срывное» дв. с быстрым вращением и низким полетом - грубая ошибка.		П	П Р	Р О С
1.12.3	Сальто наз. выпрямившись с поворотом на 360°	Исп. на базе 1.12.2. См. также: Перекладина, 1.11.3.				П Р О
1.12.4	Сальто «делчев», «гингер» в вис	Приход в вис в положении не ниже 45° от вертикали с сохранением махового темпа.			П Р О	Р О
1.12.5	Из стойки на в.ж. лицом вн. спад и сальто назад с перелетом на н.ж.	Приход - в высокий упор или стойку. Низкий приход в вис углом - ошибка.		П	Р О С	ОС
1.13. Сальто вперед большим махом						
1.13.1	Спадом из ст. лицом вн. на в.ж. переворот и сальто вп. согнувшись в соскок, то же с поворотом кругом	Исп. на базе броскового дв. (1.11.8). Высоко-далекий отход в положении с незначительным сгибанием. Поворот - от разгибания, в высшей точке полета.		П	П Р О	Р О
1.13.2	То же выпрямившись	Легкое сгибание после отхода броском с последующим быстрым разгибанием сохраняются. Попытка исп. поворота ранним действием (отталкиванием) от опоры - грубая ошибка.		П	Р О	ОС
1.13.3	То же с поворотом на 180, 540°	Исп. на базе 1.13.2. Поворот - от разгибания в полете.			П	П Р О
1.14. Подлеты и перелеты большим махом						
1.14.1	«Перелет Ткачева»	Исп. с мощным разгибанием на подъеме. Выход в стойку с последующим спадом и перемахом ноги врозь в вис - суррогат. Дохват в вис - не ниже горизонтального положения на уровне опоры.			П	П Р
1.14.2	Перелет типа «Воронин»	Исп. на базе броскового оборота вперед (1.11.8). Наличие вылета с поворотом при переходе через ж.		П	П Р	Р О С
1.14.3	«Перелет Шушуновой»	Исполнение поворотов и перемаха ноги врозь слитно, в едином темпе.				П
1.15. Движения из стойки на руках						
1.15.1	Курбет - сальто назад в соскок	Исп. в темповом соединении с предыдущим дв.		П Р О	Р О С	ОС
1.15.2	Антикурбет – сальто вперед в соскок	То же, что 1.15.1.			П Р О	Р О С

2. БРЕВНО

№ п/п	Упражнения	Технические требования	УТ			
			1	2	3	4-5
2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены						

2.1.1	На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др.	Сохранение «подтянутой» осанки и благоприятного м. тонуса без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. Навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольное владение вариантами расстановки стоп на опоре. Уверенный баланс в статике и при переходах со стопы на полупальцы и обратно, при смене положений переступаниями.	С			
2.1.2	То же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами	То же, что 2.1.1.	С	С		
2.1.3	То же в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений	То же, что 2.1.1, в условиях смены положений.	С	С		
2.1.4	То же, что 2.1.1-3, на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной и подвижной опорах	Демонстрация тех же (2.1.1-3) навыков в усложненных опорных условиях.	О С	С	С	
2.1.5	На низком и стандартном бр. поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия	Исп. на базе равновесий на полу (см. 6.1.7).	Р О С	О С	С	С
2.1.6	То же в форме равновесия с наклоном назад	То же, что 2.1.5, с контролем равновесия в условиях ограниченного зрительного контроля.		П Р	Р О	О С
2.1.7	Вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад повыше, «вертикальный шпагат»	То же, что 2.1.5.	П Р	П Р О	Р О С	О С
2.1.8	Комбинации равновесий на одной (2.1.5-7 и др.) с переменами поз в одном упражнении	Навык надежного балансирования в условиях сбивающих воздействий.			П	П Р О
2.1.9	То же, что 2.1.5, с быстрого шага, наскока прыжка с поворотом	Навык точного «попадания», фиксации и экстренной коррекции позы в условиях одномоментного возникновения равновесного положения.			П	П Р
2.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены						
2.2.1	Седы на бедре (на обе н.), упор продольно, то же сзади, уп. ноги врозь поперек, продольно (на обе н.), упоры	Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами - стопами). Навык точной установки кистей в упорах.	С			

	присев, лежа, лежа сз., стоя согнувшись и др.					
2.2.2	Положения лежа на спине, животе	Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бр.	О С	С		
2.2.3	То же, 2.2.1-2, в форме комбинаций	То же, что 2.2.1-2, в условиях последовательной смены поз и опорных условий. Навык быстрой смены положений в комбинации с изменениями характера соединений.	О С	С	С	
2.2.4	То же в соединении со стойками на ногах и их переменами (2.1)	То же, что 2.2.2 и 2.1.3.	О С	С	С	С
2.2.5	Стойка поперек на лопатках	Навык быстрого захвата бр. при фиксации ст. Тело максимально выпрямлено и оттянуто вверх.	П Р О	Р О С	О С	С
2.2.6	Стойка на груди продольно	Навык захвата бр. снизу.	П	П Р О	Р О С	С
2.2.7	Напольное бревно: махом одной, толчком другой стойка на руках поперек и продольно	Исп. на базе, аналогичной ст. на полу (см.: Мужские группы: акробатика, 6.1.14). Четкая симметричная	П Р	П Р О	О С	О С
2.2.8	То же поперек с шага	Уверенная постановка кистей на опору, быстрая фиксация ст. без поправок. Четкий контроль тонуса, осанка полуоткрытая.	П	П Р	Р О С	О С
2.2.9	Из седа верхом поперек м. наз. силой-махом ст. на р.	Дв. с максимальным использованием махового дв., сохранение единого темпа подъема в ст.		П	П Р О	Р О С
2.2.10	В ст. на р. повороты пл. вперед и назад на 90, 180° (в 1—2 «шага») с перехватами в положение ст. поперек и продольно	Четкий баланс в динамике, сохранение осанки, уверенная работа кистями.	П	Р О С	О С	С
2.2.11	Из упора стоя продольно наскок в упор и силой стойка согнувшись, ноги вместе, врозь («спичаг»)	Исп. без паузы в упоре. См. также: Мужские группы: акробатика, 6.1.17, брусья, 2.2.4.		П Р	Р О С	О С
2.2.12	Упор углом продольно, ноги врозь вне, высоким углом	См.: Мужские группы: акробатика 6.1.22.	П Р	П Р О	Р О С	Р О С
2.2.13	Горизонтальный упор продольно на локте (на обеих и одной)	См.: Мужские группы: акробатика, 6.1.20.		П	П Р О	Р О С
2.2.14	То же на прямых руках	Допустимо применение упрощающих форм: наклонно (ноги повыше), ноги врозь.				П Р
2.3. Перемещения и прямые прыжки						
2.3.1	Шаги простые вперед, боком, назад	Исп. с носка, на полупальцах, в медл. и ускоренном дв., шагами разной величины, с различными позициями рук, с ограниченным зрительным контролем. Стабильный контроль осанки и оптимального м. тонуса.	О С	С		
2.3.2	То же, что 2.3.1, в ритмованной форме, со сменой ног	То же, что 2.3.1.	Р О С	О С	С	С

2.3.3	Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно	Навык «чувства опоры», передвижение на разной скорости, включая форсированный разбег, передвижения с органич. зрит. Контролем	Р О С	О С	С	С
2.3.4	Прыжки (подскоки) на месте простые	Навык одинарных и серийных подскоков с точным приходом на опору одной (разными ногами), обеими; сохранение устойчивости.	Р О С	О С	О С	О С
2.3.5	Темповый подскок («вальсет») с шага и разбега	Быстрое свободное дв., отвечающее требованиям исп. акробатических упр.	Р О	О С	О С	С
2.3.6	То же, что 2.3.4. с поворотами поперек-продольно и различными дв. руками	То же, что 2.3.4.	Р О С	О С	О С	О С
2.3.7	То же, что 2.3.6, с увеличением высоты и приходом в остановку	Исп. в в сериях «прыжок-приземление».	Р О С	О С	О С	О С
2.3.8	То же, что 2.3.7, с поворотами кругом	То же, что 2.3.7.	Р О	О С	О С	О С
2.3.9	Прыжки шагом, шагом с поворотом кругом	Исп. с разбега, толчком «своей» и «чужой» н.; приход на одну, в остановку и с шагом вп.	П	П Р	П Р О	Р О С
2.3.10	То же в равновесие на одной	Равновесие на базе 2.1.5.	П	П Р	Р О	Р О С
2.3.11	Прыжки в шпагат, полушпагат («прыжок- олень»), со сменой ног, сгибаясь-разгибаясь, в «кольцо»	Высокое движение с четкой демонстрацией «фигуры прыжка» и уверенным приземлением.				П
2.4. Маховые и толчковые повороты						
2.4.1	Повороты на 90, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, в равновесие	Широкая амплитуда д в., четкая фиксация конечн. пол. в стойке на одной поперек и продольно, навык быстрого поворота на опорной стопе.	П Р	Р О С	С	
2.4.2	То же с прыжком	То же, что 2.4.1.	П Р	Р О С	О С	О С
2.4.3	То же, что 2.4.1, махом одной назад в стойку другая вп., в равновесие с наклоном назад, с переворотом назад	Требования, аналогичные 2.4.1. Равновесие исп. на базе 2.1.6.		П Р О	Р О С	О С
2.4.4	Из стойки продольно ноги врозь или из пол. выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180-360°	Равномерное вращение с уверенным сохранением равновесия.	П Р	Р О С	О С	О С
2.4.5	То же с быстрым круговым поворотом на 360° и б.	Навык ускоренного инерционного вращения с приведением ноги, рук к вертикальной оси тела и выпрямлением тела; сохранение устойчивости без «сбросов», четкая остановка в стойках продольно и поперек.	П	П Р О	Р О	Р О

2.4.6	То же с прыжка на месте	То же, что 2.4.5.		П	П	Р
2.4.7	То же с перемещениями вдоль бревна	То же, что 2А.5-6.			П	П
2.5. Перекаты и кувырки						
2.5.1	Из седа верхом поперек пережат назад в стойку на лопатках	Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение ст.	П Р О	Р О С	С	
2.5.2	Из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа	Навык уравновешенного движения в перекате, владение перехватами.	П Р	Р О С	О С	О С
2.5.3	Наклоном вперед из стойки на н. поперек кувырок вп. в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата	Навык быстрого «прокатного» дв. без выхода из плоскости снаряда; при выходе в уп. присев четкая постановка стоп на полупальцы.		П Р	Р О С	Р О С
2.5.4	То же с наскока в стойку на две и одну ноги	Выраженная фаза полета до прихода руками на опору; быстрое вставание с темпом вперед.			П Р	Р О С
2.5.5	То же, что 2.5.3, в ст. на лопатках	Навык регуляции скорости дв. в расчете на остановку в ст.; мягкое окончание дв. без поправок в ст. на лопатках.			П Р	Р О С
2.5.6	Из ст. на руках поперек (или движ. через ст.) кувырок вп. в сед верхом, в упор присев	Мягкое равномерное движение с переходом на опору спиной, возможность сохранения темпа для отмаха назад из седа верхом или для продвижения вп. из упора присев.			П Р	Р О С
2.5.7	Из упора поперек, седа верхом, присев кувырок назад в упор присев в остановку и с вставанием в ст. на ногах	То же, что 2.5.1, но с быстрым инерционным дв. назад и сохранением точной плоскости дв.	П	П Р	Р О С	О С
2.5.8	Из ст. на лопатках поперек кувырок назад в сед верхом, в упор присев	Четкие действия при переменах опоры руками.	П	Р О С	О С	С
2.5.9	То же, что 2.5.7, в ст. на руках в проход и в остановку	Навык темпового разгибания из положения упора согнувшись на спине с минимальной силовой работой			П Р	Р О С
2.6. Медленные полуперевороты и перевороты						
2.6.1	Из ст. на руках медленные полуперевороты вп. в «мост» и из «моста» в ст. на ногах поперек	Точное движение по продольной оси снаряда с уверенной постановкой стоп без зрительн. Контроля.		П	П Р О	Р О С
2.6.2	То же с шага махом одной толчком другой	То же, что 2.6.1, с учетом повышенного темпа движения.		П	Р О	Р О С
2.6.3	С шага переворот вперед на две («перекидка»)	То же, что 2.6.2.		П	П Р О	Р О С

2.6.4	То же с поочередной постановкой рук и ног (по типу «арабского»)	То же, что 2.6.2-3.			П Р	Р О С
2.6.5	Из стойки поперек наклоном назад медленный переворот через «мост» (с остановкой и без ост.) и ст. на руках в ст. поперек	Навык точной постановки рук с ограниченным зрительным контролем.	П	П Р О	Р О С	О С
2.6.6	«Перекидка» назад	Навык быстрой постановки рук, динамичное движение вдоль снаряда.		П	П Р	Р О С
2.6.7	Полупереворот назад в ст. на р.	Навык дозированного движения назад при точном балансировании.			П	П Р
2.6.8	«Перекидка» вперед из ст. продольно	Навык компенсаторных действий в плечевом поясе при перевороте без перемещения в передне-заднем направлении.				П Р О
2.6.9	То же назад	То же, что 2.6.8.				П Р О
2.6.10	Из ст. продольно и поперек переворот боком в ст. продольно ноги врозь	Выполнение без сгибания в тазобедренных суставах; навык замедленного и более динамичного движения; окончание в ст. продольно ноги врозь. См. также: мужские группы: акробатика, 6.11.1.			П Р	Р О С
2.6.11	Полупереворот боком в ст. на руках продольно	Общие требов., как в 2.6.10.				П Р О
2.7. Темповые перевороты						
2.7.1	Переворот вперед с поворотом кругом (рондат)	Исп. на базе акробатич. рондата (см.: Мужские группы, 6.6.2). Быстрое строго точное движение в плоскости снаряда с уверенной постановкой ног. В расчете на отталкивание после рондата - предельно сближенная постановка стоп на опору; явно поочередная постановка ног с «дроблением» последующего отталкивания - грубая ошибка.		П Р	Р О С	О С
2.7.2	Вальсет и переворот вперед	Одновременное отталкивание руками с минимальной расстановкой стоп в передне-заднем направл. при приземлении. Приход в остановку и с темпом вперед.			П Р	Р О С
2.7.3	Переворот назад (фляк)	Навык чисто прыжкового переворота с низким быстрым движением, предельно краткая, но выраженная полетная фаза в обеих частях упражнения. Точная (индивидуализированная) постановка рук и ног «с лета» на опору; строгое движение всем телом по оси бревна. Навык исполнения фляка в остановку и с темпом назад.		П Р	Р О	Р О С
2.7.4	Связка переворотов назад (базовый навык)	Исп. на базе 2.7.3. Навык исполнения разгонных переворотов по модели фляков на обычной опоре. Быстрое продвижение вдоль снаряда; фляки «под себя» с быстрым вращением, но слабым передвижением назад здесь - грубая ошибка.		П	П Р О	Р О С
2.7.5	С шага вальсет - рондат - фляк - отбив (базовое соединение)	Уверенное наращивание скорости продвижения по бревну, мощное отталкивание в финале.			П Р	Р О С
2.7.6	Маховый переворот назад («румынский» фляк)	Навык одного-двух переворотов, допустимо - без существенного передвижения назад. Подмена «румынским» фляком базового переворота (2.7.3) и разгонной базовой связки (2.7.4) - грубейшая ошибка.			П	П Р О
2.7.7	Полупереворот назад с поворотом кругом и	Сохранение темпа на движение вперед.				П

	полупереворот вперед				
2.7.8	То же с поворотом во второй части упражнения	То же, что 2.7.7.			П
2.7.9	Полупереворот назад в стойку на руках, стоять, то же с поворотом кругом	Более выраженный подлет со стопорящей постановкой рук на опору.			П Р
2.8. Сальто					
2.8.1	Из стойки поперек сальто назад в группировке («корбут»)	Исп. на базе ординарного сальто (см.: Мужские группы, 6.8.1). Навык точной постановки стоп с достаточной амортизацией приземления.		П Р	Р О С
2.8.2	То же в форме «темпового» сальто	Исп. без значительного смещения назад.			П Р О С
2.8.3	Рондат - (фляк) - сальто в полугруппировке в соскок	Исп. на базе 2.7.5 и ординарного акр. соединения (см. Мужские группы, 6.8.3).			П Р О С
2.8.4	То же и сальто прогнувшись (выпрямившись)	Исп. на базе 2.8.3.			П Р
2.8.5	То же и сальто с поворотами на 360° и более	Исп. на базе 2.8.3-4 и акробатич. сальто (см.: Мужские группы, 6.8.6).			П
2.8.6	То же и двойное сальто в полугруппировке и согнувшись	Исп. на базе 2.8.4.			П Р
2.8.7	То же с поворотом на 360°	Исп. на базе 2.8.6 и акробат. Прыжков (см.: мужские группы, 6.8.11).			П
2.8.8	Рондат-(фляк)-сальто назад в группировке на бревно	Исп. на базе 2.8.4. и 2.8.1.			П Р О
2.8.9	То же и сальто прогнувшись	То же, что 2.8.8.			П Р О
2.8.10	С шага маховое сальто с поворотами	Высокое движение без «сваливания» и значительного продвижения назад.		П Р	Р О С
2.8.11	То же с продвижением вперед или вперед-в сторону в соскок («ауэрбах»)	Широкое маховое движение с вылетом.			П Р О С
2.8.12	С шага, разбега сальто вперед в группировке на бревно	Короткий энергичный разбег со стопорящим отталкиванием и полетом без сильного продвижения вперед (см. также: мужские группы, 6.9.2).		П Р	П Р О С
2.8.13	Маховое сальто вперед на бревно, то же с поворотом кругом	Исп. на базе ординарного акр. прыжка (см.: Мужские группы, 6.9.13).		П Р	Р О С
2.8.14	То же с поворотом на 90° в ст. ноги врозь продольно	Приход поочередной постановкой ног.		П Р О С	О С
2.8.15	С шага сальто боком	То же, что 2.8.15.			П Р

2.8.16	С разбега двойное сальто вперед в соскок	В группировке, полугруппировке, вариант - с поворотом кругом перед приземлением.			П Р	Р О С
2.9. Входы и вскоки						
2.9.1	Из упора стоя наскоки в упор продольно, с поворотом в седы, с перемахами одной, двумя в упор верхом, упор сзади и др.	Быстрая точная фиксация к.п. с сохранением технич. осанки и без «поправок».	С			
2.9.2	С разбега, с мостика, махом одной толчком др. вскок в ст. на одной поперек в остановку и в проход вперед	Навык точно направленного разбега и отталкивания, мягкий, амортизированный приход на опорную н.	П Р О	Р О С	О С	С
2.9.3	То же с опорой руками в упоры стоя, присев, седы	Исп. через высокий упор с опусканием в к.п.	Р О С	О С	О С	С
2.9.4	То же в стойку на руках продольно и поперек	Навык прихода в остановку или в дв. с поворотами.		П Р	Р О С	О С
2.9.5	С разбега вскок в форме переворота вп. «перекидкой» в ст. поперек	Исп. в едином темпе, начиная с наскока.			П Р	Р О С
2.9.6	То же в форме переворота боком	Исп. на базе 2.6.10.			П Р	Р О С
2.9.7	С разбега вскок сальто вперед в ст. поперек	Приход в высокий полуприсед с быстрым выпрямлением в ст. поперек.		П	П Р О	Р О С
2.9.8	С разбега рондат на мостик и переворот назад на бревно	Исп. на основе акр. Сальто назад прогнувш. и «перекидок» назад на бревне (2.6.6.). Приход без падения на руки.			П	П Р
2.9.9	То же с поворотом кругом в форме «твиста» и переворот вперед	Исп. на базе акр. сальто «твист» и медленных переворотов вп. на бревне (2.6.4).				П Р

3. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

№ п/п	Упражнения	Технические требования	УТ			
			1	2	3	4-5
3.1. Прямые прыжки						
3.1.1	Козел, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись	Исп. с быстрого разбега, с отставленным мостиком. Замах порядка 30° над горизонталью.	Р О С	С		
3.1.2	То же согнув ноги	Разбег и наскок на базе 3.1.1. Сгибание ног используется в роли курбетного дв. с энергичным отталкиванием руками. Перемах ногами под руками - грубая ошибка.	П Р	Р О С	С	
3.1.3	То же, прыжок ноги врозь	Наскок, как в 3.1.1. Навык курбета, синхронного с отталкиванием руками со сгибанием в тазоб. суст. не более, чем до угла 135°. Опускание стоп в курбете не ниже уровня плечевого пояса. «Сваливание» плеч вперед при отталкивании руками - грубая ошибка. Полное разгибание тела и широкое разведение ног сразу	П Р	Р О	О С	С

		после (но не вовремя) курбета. Высоко-далекая траектория полета после толчка руками.				
3.1.4	То же согнувшись	Исп. на базе 3.1.2.	П	П Р О	О С	С
3.1.5	Прыжок летом	Исп. на базе 3.1.2-3. Замах в пределах 30-40° над гор. с легким прогибанием. Сгибание при курбете не более, чем до 135°, с опусканием ног не ниже, чем до горизонт. положения. Положение в полете прямое или слегка прогнутое, руки вверх.			П	П Р О
3.2. Прыжки переворотом вперед						
3.2.1	Стол: отталкиванием с трамплина, мини-трампа переворот вперед прогнувшись	Демонстрация двух полетных фаз движения, отталкивание прямыми руками без сваливания плечами вперед.	П Р О	О С		
3.2.2	То же с мостика через коня в ширину	Активный разбег, навык стопорящего отталкивания ногами с мостика и руками от коня; замах в зоне 45° над гор.; сохранение прямых рук в отталкивании при использовании рессорных свойств пл. пояса. «Сваливание» плечами вперед - грубая ошибка. Выраженный вылет после отталкивания руками.		П Р	Р О С	О С
3.2.3	Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь	Исп. при полной мощности разбега, низким стопорящим наскоком. Навык отталкивания прямыми руками с элементами «кипы», тормозящей избыточное вращение вперед без потери высоты полета. Демонстрация четкой «складки» в полете с ранним разгибанием.		П	Р О	О С
3.2.4	Переворот вперед «яма- сита»	Низкий жесткий наскок с закрытой осанкой и отталкивание с близко поставленного мостика с разгибанием тела и «броском» ногами вперед-вверх до полного выпрямления (или легкого прогибания) тела.			П Р	Р О С
3.2.5	Переворот вперед с поворотом на 360°	Исп. на базе 3.2.2. Поворот только после отрыва от опоры, завершение полного поворота не позднее прохождения телом (перед приземлением) положения 45° над горизонталью. Разведение рук в стороны не раньше окончания поворота.			П	П Р О
3.2.6	То же техникой «ямасита»	Исп. на базе 3.2.4. Поворот - от разгибания тела после отталкивания руками.				П Р
3.3. Прыжки переворот вперед – сальто (конь в ширину, снаряд Spieth)						
3.3.1	Профилирующий переворот - сальто вперед	Мощный разбег, короткий низкий стопорящий наскок, жесткое отталкивание руками с использованием рессорных свойств двигательного аппарата, отход в полет в прямом вертикальном положении. Начало группирования (полугруппировка) не раньше потери связи с опорой; плотное сгибание тела в полете - недостаток. Разгруппировка - в начале нисходящей части высоко-далекой траектории полета.			П Р	Р О
3.3.2	То же с поворотом кругом	Псп. на базе 3.3.1. Поворот при разгруппировании движением стоп вверх-вперед с выпрямлением ног. Поздний поворот перед приземлением - ошибка.				П
3.3.3	То же, что 3.3.1-6, техникой «ямасита»	Наскок и отталкивание руками исп. на базе 3.2.4, полетная часть - как в 3.3.1-6.				П
3.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в ширину, снаряд Spieth)						
3.4.1	«Цукахара» в полугруп- пировке (профилирующий прыжок)	Полный поворот кругом в наскоке на руки, в наскоке положение «натянутого лука» в ст. на р., активное курбегное дв. (с «ударом» стопами вверх-назад на подъем); курбет от напряженно прогнутого до незначительно согнутого положения тела при переходе в полет. Поздний низкий курбет «в пол» - грубейшая ошибка. Отход в полет не позднее ухода тела от вертикал. ст. на р. на 15-20°. Руки в полете свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу - ошибка. Навык вариативного исполнения прыжка по типу «перекрут-не до круг» без потери высоты полета.		П Р	Р О С	О С
3.4.2	То же согнувшись	Исп. на базе 3.4.1 с неполным сгибанием тела. Разгибание не позднее прохождения телом гориз. Положения перед доскоком.		П	П Р О	Р О С

3.4.3	То же с прямым телом	Исп. на базе 3.4.2 с еще меньшим по углу сгибания, но более мощным курбетом. После сгибания в куберте немедленное выпрямление тела с подъемом плечами вверх-назад.			П Р О	Р О
3.4.4	«Цукахара» с поворотами на 360°, 540°, 720°	Исп. на базе 3.4.1-3.4.3. Начало винтообразующего движения в повороте-на разгибании от курбета. Направление поворота в наскоке и при отходе – физически одноименное.			П	П Р О
3.4.5	Наскок с поворотом на 90° в стойку боком и поворотом на 270° в стойку лицом к снаряду («касамацу»)	Прыжок, часто ошибочно именуемый и оцениваемый как «цукахара с поворотом на 360°». В отличие от собственно «цукахары» (3.4.1-5) не имеет курбетных действий и исп., в основном, за счет «наката», получаемого в разбеге, а повороты в наскоке и после отхода выполняются в разные стороны. В безопорной фазе технически базируется на сальто вперед с поворотами (а не назад, как в «цукахаре»).		П Р	Р О	Р О
3.4.6	То же с поворотом на 540° во второй полетной фазе	Прыжок, ошибочно квалифицируемый как «цукахара с поворотом на 720°». Исп. на базе 3.4.6.				П Р
3.5. Рондатовые прыжки (конь в ширину, снаряд Spieth)						
3.5.1	Рондат на мостик - полупереворот назад на руки -1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись	Приход на руки, отталкивание и вторая полетная фаза - по модели наскока в «цукахаре» (3.4.1).			П	П Р
3.5.2	Рондат на мостик - «твистовый» полупереворот назад с поворотом кругом на руки и 1,5 сальто вперед в полугруппировке, согнувшись, выпрямивш.	Низкий стопорящий наскок в закрытое положение с отталкиванием по типу «ямаситы» (3.2.4, 3.3.7).				П Р
3.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в ширину, снаряд Spieth)						
3.6.1	Наскок с поворотом на 90° и соскок в стойку боком к снаряду	Активное, возможно более синхронное отталкивание руками с подлетом после перехода в безопорное положение.		П Р	Р О С	С
3.6.2	То же с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на 90° в стойку лицом и спиной к снаряду	Исп. на базе 4.6.1 с быстрым поворотом на взлете.		П Р	Р О С	С
3.6.3	То же с одноименным (разноименным) поворотом на 270° в ст. спиной (лицом) к снаряду	Исп. на базе 4.6.2.		П	Р О С	О С
3.6.4	То же и полтора сальто боком в «разорванной» группировке или согнувшись ноги врозь	Исп. на базе 4.6.1.				П Р

4. АКРОБАТИКА

	Упражнения	Технические требования	УТ
--	------------	------------------------	----

№ п/п			1	2	3	4-5
4.1. Упоры, равновесия, стойки						
4.1.1	«Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад	Исп. с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечн. тонуса с наклоном головы назад.	С			
4.1.2	Передне-задний «полу-шпагат» и «шпагат»	Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».	О С	С	С	С
4.1.3	Фронтальный («прямой») «шпагат»	Полное опускание тазом на опору.	О С	С	С	С
4.1.4	Стойка на одной другая вперед, в сторону выше	Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.	О С	О С	С	
4.1.5	Равновесие на одной ординарное («ласточка»)	Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело, прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).	О С	О С	С	С
4.1.6	Равновесие на одной боковое	То же, что 4.1.7.	П Р	Р О С	О С	О С
4.1.7	Равновесие на одной с наклоном назад	Навык балансирования при усложненном зрительном контроле.		П Р О	Р О С	О С
4.1.8	Равновесие на одной другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги	То же, что 4.1.7-8. Свободное владение «прямым» шпагатом на основе активной подвижности в суставах.		П Р	Р О С	О С
4.1.9	Равновесие на одной с изменениями позы	Исп. как последовательное соединение равновесий типа 4.1.7-9 и т.п. Навык уверенного контроля баланса в условиях сбивающих воздействий, изменения мыш. тонуса.	П	Р О	Р О С	О С
4.1.10	Равновесия с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов	Навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррекций при сложном балансировании.	П Р	Р О С	О С	С
4.1.11	Из упора присев стойка на голове и руках	Исп. силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое.	Р О С	О С	С	
4.1.12	Стойка с опорой головой о ладони и предплечья	Длительное удержание стойки с прямым телом	П Р О	Р О С	С	
4.1.13	Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером	Исп. на полу. Первичный навык балансирования. Расстановка кистей - уже ширины плеч. Тело выпрямленное, активно оттянутое, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Приподнятая голова, напряженная шея и сильное прогибание - грубые ошибки. Навык самостоятельной фиксации ст. не менее 3 с.	П	Р О	О С	
4.1.14	То же без опоры и помощи	Точный выход в равновесное положение первым же махом-толчком. Длительное (10 с и б.) удержание ст. с уверенным балансированием.	П	Р О	О С	О С
4.1.15	Из упора присев, толчком стойка на р.с прямыми руками	Навык быстрого, темпового выхода в ст. с четким выпрямлением тела в равномерном положении.			П Р	Р О С
4.1.16	Из упора стоя согнувшись стойка на р. прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»)	Поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедр. суст. в ровном темпе, без ускорения во второй части подъема. Одновременное выпрямление в плечах и тазоб. суст. с сильным наклоном плечами вперед - ошибка. При исп. ноги врозь разведение ног (точно через стороны) только после полного выпрямления в плечах.				П Р

4.1.17	Стойка на одной руке сильно прогнувшись, в «шпагате» и др.	Произвольный выход в равновесное положение поза удержания – по выбору.				П
4.2. Простые прыжки и приземления						
4.2.1	То же, что 4.2.1, с разбега	3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания.	С			
4.2.2	То же с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат	Исп. на базе 4.2.2-3. Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.	О С	С		
4.2.3	То же, что 4.2.1^-, с поворотом кругом и доскоком	Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.	О С	С		
4.2.4	То же, что 4.2.5, с поворотом на 360°	То же, что 4.2.5.	Р О С	О С	С	
4.2.5	Темповой подскок («вальсет»)	Владение координацией «вальсета» в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения «вальсета» со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись».	О С	С	С	С
4.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты»						
4.3.1	В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичным «распускании» и быстрым восстановлении гр.) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вр. наз.).	С			
4.3.2	То же, что 4.3.2, до упора присев при дв. вп. и до высокого упора (стойки) на лопатках при дв. наз.	То же, что 4.3.2.	О С	С		
4.3.3	Из основной ст. сед с прямыми ногами и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.	Р О С	С		
4.3.4	Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях	Неоднократное повторение перекатов вперед-назад, правильная работа головой в положениях прогнувшись.	Р О С	Р О С	С	
4.3.5	Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо)	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием при перекате.	Р О С	С		
4.3.6	Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед	Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упр. При дв. со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях - грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.	О С	С		
4.3.7	То же с серией темповых кувырков	Каждый кувырок исп. в соответствии с требованиями в 4.3.7.	Р О С	С		
4.3.8	прыжка или спадом из ст. на р. кувырок вперед с прямыми ногами, встать в осн. стойку	Спад с незначит. согнутым (округленным) телом и энергичным «накатом» вперед; переход к вставанию с выпрямлением тела без потери темпа дв.	П Р О О	Р О С	С	
4.3.9	Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев	Исп. с темпового наклона вп. с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову пальцами по ходу дв. Разворот кистей наружу, опора кулаками приход в упор на коленях - грубые ошибки. Активная опора	Р О С	О	С	

		руками с полным освобождением головы от опоры о мат. Четкое удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голени при завершении упр.				
4.3.10	То же с серией быстрых кувырков назад	В каждом цикле кувырка подчеркнуто активное отталкивание ногами с энергичным дв. назад плечами в перекал.	П Р О	Р О С	С	
4.3.11	Из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырков назад	Сохранение единого темпа в серии, контроль группировки.	П Р О	Р О С		
4.3.12	Кувырок назад через плечо и перекал в упор на бедрах или уп. лежа	Исп. на базе 4.3.10. Навык асимметричной работы руками и головой с ее наклоном к плечу. Опора головой о мат - ошибка.	П Р О	Р О С		
4.3.13	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согн.	При опоре руками за головой — темповое разгибание ногами вверх с полным освобождением головы от возможного касания мата.	П Р О	Р О С		
4.3.14	Кувырок назад в стойку на р. с согнутыми и прямыми руками	Исп. из спада в сед (4.3.4). При работе с согнут, р.р. - точный подворот кистей перед постановкой. При исп. с прямыми р.р. - навык постановки и разворота кистей.	П	П Р	Р О С	Р О С
4.3.15	На акр. дорожке с разбега полет-кувырок	Быстрое набегание со взмахом руками вверх- вперед; низкое дв. руками - грубая ошибка. Полет по высоко-далекой траектории (через «препятствие»). Группирование - только по мере последовательного прихода звеньев тела на опору; сгибание ног в группировке не раньше прихода поясницей на опору. Плотная фиксация группировки по окончании кувырка с «темпом» на дв. вп.; разбросанная группировка — грубая ошибка.	П	Р О	Р О С	О С
4.3.16	То же отталкиванием с мостика и мини-трампа	Исп. на базе 4.3.16. Движение по высокой растянутой траектории с открытой осанкой и прогибанием («ласточкой») в высшей точке движения.		П Р	Р О С	О С
4.3.17	То же с поворотом на 360°	Исп. на базе 4.3.16. Владение техникой винтообразующих действий с асимметричной работой руками. Окончание поворота в начале нисходящей ветви траектории.			П	Р О
4.3.18	Рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака»)	Требования к траектории, как в 4.3.17. Владение навыком быстрого безопорного поворота кругом в высшей точке полета.				П Р
4.4. перемахи и круги ногами						
4.4.1	Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади	Невысокое движение тазом над опорой, круговое дв. прямой ногой без касания пола, приход в к.п. с прямым телом.	Р О	О С	С	
4.4.2	То же согнувшись в упор лежа сзади	Перемах прямыми ногами без касания пола.	П Р	Р О С	О С	С
4.4.3	То же в упор углом, упор высоким углом	Исп. на базе 4.4.2. Замедленное равновесное движение.			П Р	Р О
4.4.4	Из упора лежа прямой и круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно	Четкая фиксация к.п. без опускания таза к полу, голова приподнята.		П Р	Р О С	О С
4.4.5	Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор	Четкое дв. прямой ногой, низкое расположение таза над опорой.	П Р	Р О С	О С	С
4.5. Непрыжковые перевороты						
4.5.1	Махом одной, толчком другой через ст. на р. полупереворот вперед в «мостик»	Исп. на базе 4.1.3, 4.1.15. Приход в «мостик» замедленный, равновесный, без падения на ноги.	П Р О	Р О С	О С	С

4.5.2	Из «мостика» полупереворот назад через ст. на р.	Исп. на базе 4.1.3, 4.1.16.	П Р	Р О	О С	С
4.5.3	Переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»)	Единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой. Со второй половины упр. и до прихода в к.п. голова сильно наклонена назад. К.п. - стойка одна вперед на носок руки вверх. Раннее опускание рук и движение головой на грудь - грубые ошибки.	П Р	Р О С	О С	О С
4.5.4	То же назад	Техн. требования по аналогии с 4.5.3.	П	П Р	Р О С	О С
4.5.5	То же, что 4.5.4, в ст. на руках, стоять	Умеренное продвижение назад со своевременным выпрямлением тела и переходом от открытой осанки к полуоткрытой в ст. на р.		П Р	Р О С	О С
4.5.6	Из седа в упоре сзади махом одной толчком др. полупереворот назад в или через ст. на р. То же с поворотами в ст. на р.	Навык организованной подвижности в плечах и правильной работы кистями на опоре.		П	Р О	О С
4.6. Перевороты вперед						
4.6.1	С шага и «вальсета» переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед	Навык жесткого стопорящего отталкивания руками с использованием рессорных свойств плечевого пояса, с выраженным вылетом. Приземление в прогнутом положении голова назад; раннее опускание головы на грудь с поиском «удобного» визуального контроля - грубая ошибка. К.п. - выпрямленная стойка голова и руки вверх.	П	Р О	О С	С
4.6.2	Переворот вперед с поворотом кругом (рондат) и отскок; отскок с поворотом кругом	Исп. с места, с шага, с разбега и «вальсета». Навык мощного разгонного движения с полноценным использованием маховой работы своб. ногой. Владение правильной закрытой осанкой, техникой разворота и поочередной постановки кистей вдоль основной линии продвижения вперед; владение «смягченной» подстро- ечной работой рук на опоре; навык куберт- ного движения в процессе поворота кругом с заключительным доталкиванием руками. Навык варьирования дальности курбета в зависимости от необходимой и достигнутой скорости продвижения.	П	П Р О	Р О С	О С
4.6.3	С разбега и «вальсета» серия переворотов вп. на одну	Навык сочетания отталкивания руками с активной маховой работой свободной ногой. Приходы на одну со значительным выведением свободной ноги вперед. Навык исполнения серии переворотов с быстрым продвижением вперед, «в ход», без задержек при переходе от одного перев. к другому.		П Р О	Р О С	О С
4.6.4	Переворот со сменой ног по отдельности и в сериях	Исп. на базе 4.6.1. Активное дв. маховой ногой с выраженным подлетом при смене ног.		П Р	Р О С	О С
4.6.5	С разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед	Навык исп. темпового соединения переворотов с наращиванием и сохранением высокой скорости продвижения вперед с мощными толчковыми действиями.		П	Р О	О С
4.6.6	Переворот вперед-полет-кувырок, то же с поворотом на 360° в кувырке	Исп. на базе 4.6.5 и 4.3.16, 4.3.18.		П	П Р О	Р О С
4.7. Перевороты и темповые сальто назад						
4.7.1	Из стойки на р. активный полупереворот назад и отскок (курбет)	Исп. с темповым замахом ногами в начале падения назад из стойки. Активное отталкивание прямыми руками за счет действий в плечевом поясе.	П Р	Р О С	О С	
4.7.2	С места переворот назад (фляк) и темповой отскок	Минимально необходимое по высоте движение с правильной постановкой кистей и активным продвижением назад в обеих частях упр. Навык перевода головы вперед с началом курбета, активное выталкивание	П Р	Р О С	О С	С

		руками с рессорной работой пл. пояса. Стопорящая постановка ног с носка и без паузы - отскок вверх или вверх-назад со взмахом руками вверх при закрытой осанке.				
4.7.3	То же и серия ускоренных переворотов (базовый навык)	Исп. на базе 4.7.1. Исп. не менее 3 — 4 низких переворотов с подчеркнуто коротким курбетом «под себя»; высокое выпрыгивание назад с «падением» на руки - грубейшая ошибка. При отталкивании руками на высокой скорости допустимо их легкое амортизационное сгибание. Установка кистей - анатомически (индивидуально) удобная, но без сильного их разворота наружу. Навык форсированного наращивания скорости продвижения по дорожке с увеличением длины флажков и уменьшением степени прогибания-сгибания тела; последний переворот - с тенденцией к опрокидыванию назад и пробегке; окончание серии - со спокойной остановкой - признак ошибки.		П Р	Р О	О С
4.7.4	С шага и разбега вальсет - рондат - серия переворотов назад	Исп. на базе 4.7.2. Навык варьирования скорости продвижения по дорожке в зависимости от задачи упр.		П Р	Р О С	О С
4.7.5	Полупереворот назад с поворотом кругом - полупереворот вперед	Быстрый низкий полупереворот назад с активной стопорящей постановкой рук для отталкивания и полупереворот вперед с выраженным подлетом.		П	Р О С	О С
4.7.6	То же с поворотом кругом во второй части	Сохранение единого высокого темпа в обеих частях упр. с сохранением возможности активного продолжения связки.			Р О	О С
4.7.7	Полупереворот назад с поворотом на 360° - полупереворот назад	Несколько увеличенное по высоте (в сравнении с базовым флажком) выпрыгивание, предельно быстрый поворот.			П Р О	Р О С
4.7.8	Темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно	Низкое дв. по схеме переворота назад (4.7.2).		П	П Р	Р О С
4.7.9	Рондат – флаж – темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком	Техн. требования, как в 4.7.3.			П	Р О С
4.8. Сальто назад						
4.8.1	Сальто назад с места	Демонстрация основных техн. компонентов: правильная подготовка с замахом («без подпрыжки»), высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, позднее (только после полного выталкивания) взятие плотной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх. Навык управления горизонтальным смещением: исполнение («по заказу») точно на место отталкивания («стопы в стопы»), или с заданным смещением назад-вперед (в последнем случае с необходимым «стрикоссатом»).		П Р	Р О С	О С
4.8.2	Рондат - сальто в группировке	Исп. с места, с шага, с короткого разбега. Модельное сальто с хорошо выраженного стопорящего отталкивания, мощным махом руками вверх-назад, высоким полетом в полураскрытом положении с минимальным смещением назад.		П Р	Р О С	О С
4.8.3	Рондат — флаж (фляки) - сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад)	Исп. с нескольких шагов разбега и места. Наращивание скорости к концу соединения. Высоко-далекий полет с прямым телом (с появлением эффекта «вокруг плеч»), руки свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу - грубая ошибка. Отсутствие значительного сгибания тела при приземлении. Владение вариативным навыком исполнения прыжка с разными (по необходимости) параметрами, в разных соединениях, в состоянии утомления.		П Р	Р О С	О С
4.8.4	Сальто сгибаясь-разгибаясь или «затяжное» сальто	Владение навыком высоко-далекого полета с активным ограничением вращения по сальто без потери мощности дв. В сальто сгибаясь-разгибаясь демонстрация четкой «складки» в полете, в затяжном - долгое удержание прямого положения в полете с нарочито поздней группировкой.			П Р О	Р О С

4.8.5	Сальто выпрямившись с поворотом на 360° («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами)	Исп. на базе 4.8.3. Быстрый компактный поворот после полного отрыва от опоры, на вершине траектории, выраженная фаза движения без поворота перед приземлением. Ранний поворот со «скручиванием» тела на опоре - ошибка.			П Р	Р О С
4.8.6	То же с поворотом на 720°	Исп. на базе 4.8.5. Окончание полного поворота до приземления.				П Р
4.8.7	Сальто с поворотом кругом и на 540° в переход на одну ногу	Исп. на базе 4.8.6, но с более низким настильным полетом при сохранении быстрого горизонтального смещения (в пробежку).				П Р
4.8.8	Двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто)	Исп. на базе 4.8.3. Отход вверх-назад с полным активным выпрямлением («отбивом») без раннего группирования, с последующей полугруппировкой и возможностью усложнения упражнения поворотами. Раскрытие перед приземлением - не позднее положения лицом вниз перед доскоком.			П	П Р О
4.8.9	То же согнувшись	Исп. на базе 4.8.9 с неплотным сгибанием в полете. Обязательно частичное выпрямление тела перед приземлением. Доскок без раскрытия в положении согнувшись – ошибка.				П Р
4.8.10	То же, что 4.8.9, с поворотом на 360°	Поворот компактным движением в полугруппировке или при быстром раскрытии.				П Р
4.8.11	Двойное сальто прогнувшись, выпрямившись	Высшая форма базового двойного сальто. Осваивается на базе 4.8.9. Отталкивание на высоко-далекий отход без сильного стопорения и «сваливания» плечами назад; низкое сальто по типу темпового - грубая ошибка. Вращение по сальто в прямом или слегка прогнутом положении; перед приземлением легкое сгибание с полузакрытой осанкой.				П
4.9. Сальто вперед						
4.9.1	С разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке	Исп. махом рук снизу вперед-вверх. Владение коротким ускоренным набеганием со стопорящим отталкиванием. Положение тела при отталкивании - вертикальное, голова в прямом положении. Раннее «сваливание» вперед со сгибанием тела - грубейшая ошибка. Группировка в полете неполная, с ранним раскрытием. Высокая траектория, сокращенная по горизонтали с приходом «в рост».	П	Р О	О С	С
4.9.2	То же на помосте, дорожке («профилирующий» прыжок для сальто вперед)	Основные требования те же, что в 4.9.1. Исп. с сокращенного разбега, с шага. Навык исполнения в остановку и с сохранением продвижения вперед, «в пробежку».		П Р О	Р О С	О С
4.9.3	То же разными «темпами»	Владение сальто махом рук (кроме «темпа» в 4.9.1) «из-за головы», махом рук вниз-назад-вверх, «за спину».			П Р О	Р О С
4.9.4	То же, что 4.9.2-3, согнувшись	Исп. на базе 4.9.2-3 с неплотным сгибанием.			П Р	Р О С
4.9.5	То же, что 4.9.2-4, на одну	Исп. на базе 4.9.2-4		П Р	Р О С	О С
4.9.6	С разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись	Сохранение единого ритма соединения, отталкивание на сальто без задержки ног на опоре и без «сваливания» вперед.			П Р	Р О С
4.9.7	То же и сальто прогнувшись	Отход на сальто с легким сгибанием и последующим прогибанием тела.				П Р О
4.9.8	То же и сальто с поворотами на 180-540° в остановку и в переход	Начало поворота – от разгибания при переходе в полет. При исп. в переход – добавочное вращение по сальто и движ. «вход».			П Р	Р О С
4.9.9	С разбега связка 2-3 последовательных сальто	Сохранение быстрого темпа и активного перемещения и вращения вперед.			П Р	Р О С

4.9.10	С разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед	Исп. в полугруппировке.			П	Р	О
4.9.11	Переворот вперед – двойное сальто вперед	Исп. на базе 4.9.7.				П	
4.9.12	С шага маховое сальто	Высокий подлет после мощного взмаха ногой и его торможения. Мах ногой исп. с приподнятым положением плеч, пояса; сильный наклон туловищем к опорной ноге-ошибка.		П	Р	О	С
4.9.13	То же с поворотом кругом	Поворот во второй части сальто, приход на опору без сильного наклона вперед.			П	Р	О
4.10. Сальто типа «твист» и «колпинское»							
4.10.1	Рондат - фляк - твист в полугруппировке, согнувшись	Ранний поворот кругом и сальто вперед с незначительным сгибанием и приходом в «пробежку».		П	П	Р	О
4.10.2	То же с поворотом кругом и на 540° в сальто вперед	Поворот от разгибания в начале сальто вперед, далее поворот в положении, близком к прямому.			П	П	О
4.10.3	То же, что 4.10.1, с двойным сальто вперед	Исп. на базе 4.10.1 и 4.9.10.				П	
4.10.4	Рондат - (фляк) - отскок назад с поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с разведением	Приход в прогнутом положении, голова приподнята. Исп. в остановку и с продвижением вперед.		П	П	Р	О
4.11. Перевороты и сальто боком							
4.11.1	С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону	Исп. с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной опорой руками. Конечное положение - стойка ноги врозь руки вверх. Отклонение от прямой осанки и приход в стойку с сомкнутыми ногами - грубая ошибка.	Р	О	С		
4.11.2	С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком	Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.	Р	О	С		
4.11.3	Переворот боком замедленный	Исп. с четким демонстрационным обозначением каждой фазы постановки рук и ног и отталкивания ими.	П	Р	О	С	
4.11.4	То же, что 4.11.1 и 4.11.3, с поворотом кругом в стойке на руках	То же, что 4.11.3.		П	Р	О	С
4.11.5	С шага сальто боком	Исп. в «разорванной» группировке, в стойку ноги врозь руки в стороны.		П	Р	О	С
4.11.6	Рондат - фляк - сальто боком согнувшись ноги врозь	Поочередная постановка ног в приземлении в ст. ноги врозь руки в стороны.			П	Р	О
4.11.7	Темповые перевороты и сальто боком	Исп. на базе 4.11.2 и 4.11.5.			П	Р	О
4.12. Базовые комбинации прыжков							
4.12.1	Рондат - фляк - сальто назад выпрямившись	См. 4.8.3.		П	Р	О	С
4.12.2	Рондат - фляк - темповое сальто назад - фляк - сальто назад («окрошка»)	Наращивание и сохранение высокой скорости продвижения до конца комбинации. Потеря скорости в середине комбинации или к ее концу - грубая ошибка. Вариативное выполнение отталкивания в первом фляке, темповом сальто (с курбетом «под себя») и в последнем фляке (стопорящий курбет). Навык коррекции скорости продвижения по комбинации в зависимости от ее конкретного хода. Финальное сальто - по выбору.			П	Р	О

4.12.3	Рондат - фляк - сальто назад выпрямившись - фляк - сальто	Навык выполнения срединного сальто без явной потери скорости и утрированного «стрикоссата», быстрое восстановление скорости в случае ее падения в середине комбинации.			П Р	Р О С
4.12.4	Рондат - (фляк)- серия 2-3 сальто прогнувшись в	Требования к сальто прогнувшись, как в 4.12.3.				П
4.12.5	Сальто вперед твист на одну в переход	Навык перехода к рондату без потери темпа.		П Р	Р О С	О С
4.12.6	Переворот вперед - сальто вперед (полет-кувырок)	Сальто исп. на параметрах, соответствующих базовому прыжку (4.9.2).			П Р	Р О С
4.12.7	Переворот вп. - сальто вп. с поворотом кругом – фляк (темповое сальто)	Сохранение высокого темпа, достаточного для мощного продолжения связки.				П Р
4.12.8	С места и в темповых соединениях: сальто назад-сальто вперед	Навык точной организации прихода для отталкивания «в одно касание» с последующим противовращением.				П Р

5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОК

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это - приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фразе); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. Ее танцевальная система оказала большое влияние на классический танец, современный модерн-танец, пантомиму, а также отразилась на оздоровительных формах физического воспитания. В частности, современные виды аэробики (джаз, фанк, афро и др.) помимо традиционных гимнастических средств и элементов базовой аэробики широко используют движения джазового танца. Специфика джазового танца определяется принципом нолицентрики-полиритмики, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела.

Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, плоскостопию. При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными средствами партерной хореографии являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;
- хореография модерн и джазового танца;
- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (powerjoga);
- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышц брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения исполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в гимнастике;
- упражнения на растягивание (статического и динамического характера);
- элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения.

Партерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры.

В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:

- необходимо обращать внимание на ритм и координацию движений и дыхания; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;
- дозировка: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;
- упражнения выполняются с учетом принципа симметрии (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);
- начинать тренировку следует с посильной нагрузки, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;
- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета - очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

Материал для групп УТ(СС).

Элементы классического танца.

Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных.

Упражнения у опоры.

Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук.

Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании.

Освоение батман фразпэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение пассе, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ пассе, гран батман жэтэ руанте.

Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.

Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассе.

Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре.

Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями. Упражнения на середине. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.

Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.

Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением.

Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).

Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок.

Выполнение серии прыжков с поворотом.

Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».

Прыжки шагом с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн.

Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).

Взмахи руками в стороны-кверху.

Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре.

Волны в стороны лицом к опоре.

Обратная волна туловищем.

Целостные волны, целостные взмахи.

С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Партерная хореография.

Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие.

Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное.

Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной рукой стопы.

Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая невыворотно.

В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.

Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.

Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.

Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.

Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.

Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).

В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.

В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.

Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.

В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.

Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой. То же, но с упором ладонью (рука прямая).

В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой.

Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.

Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п.

Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотно. По дуге разогнуть ноги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами.

Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.

Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.

Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.

Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.

Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.

То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.

Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад.

Лежа на животе согнуть выворотню одну ногу (пассэ), то же с другой. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги.

То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом).

Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног).

То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.

То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов.

Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой.

Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя).

Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой.

Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами.

В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Историко-бытовой и народный танец.

Ча-ча-ча, мамбо.

Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.

Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла.

Джазовый танец.

Освоение основных позиций рук джазового танца.

Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).

Изолированные движения плечами: вверх-вниз-поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.

Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу.

То же тазом. Восьмерка тазом.

Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.

Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.

Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом.

Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.

Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны.

Танцевальные соединения на 32, 64 счета.

Равновесия, повороты, прыжки.

Равновесия нога вперед, с удержанием руками.

Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.

Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.

Повороты: шэнэ в быстром темпе;

Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°.

Поворот махом ноги вперед, назад.

То же в равновесие на всей стопе.

Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.

Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону).

Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.

Прыжок шагом с разбега.

Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°.

Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°.

«Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.

Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди. То же с падением в упор лежа.

Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

Хореографические упражнения на бревне.

Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна.

Различные сочетания из ранее пройденных элементов.

Повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пассе (невыворотно или выворотно).

Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом. То же с падением в положение лежа.

Повороты махом ногой назад.

Прыжки толчком двух ног по классическим позициям (невыворотным).

Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом.

Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев).

Сочетания элементов хореографии с акробатическими движениями.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в учебно-тренировочном процессе органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке определен в Таблице

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап СП	Темы по теоретической подготовки	Краткое содержание
УТ	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
УТ	Основы спортивного питания	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
УТ	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию в спортивном зале, раздевалках. Спортивная экипировка для занятий и выступлений на соревнованиях
УТ	Требования техники безопасности при занятиях	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.
УТ	Основы законодательства	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

	тва в сфере ФК и спорта	Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
УТ	Основы спортивной тренировки	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающегося, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по спортивной гимнастике и показатели тренированности различных по возрасту групп обучающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.
УТ	Сведения о строении и функциях организма человека	Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности, обучающегося: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

