

**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.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика
(спортивная дисциплина – 0160001611Я)**

Возраст обучающихся – от 5 лет

Срок реализации программы:

НП – 3 года

УТ – 6 лет

ССМ – без ограничений

ВСМ – без ограничений

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

г. Красноярск, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	стр. 3
2.	Характеристика Программы	стр. 4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	стр. 5
2.2.	Объем Программы	стр. 6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	стр. 6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	стр. 10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	стр. 12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	стр. 13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	стр. 15
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	стр. 16
3.	Система контроля	стр. 17
4.	Рабочая программа	стр. 25
4.1.	Раздел спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»	стр. 25
4.2.	Раздел спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»	стр. 27
4.3.	Раздел спортивной подготовки «Техническая подготовка»	стр. 29
4.4.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	стр. 125
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	стр. 127
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 128
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	стр. 128
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	стр. 131
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	стр. 132

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2025 г. № 1136 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (далее - ФССП) зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 02.02.2026 №85175.

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с ВРВС

Номер-код вида 0160001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
0160011611Я	командные соревнования
0160021611Я	многоборье
0160031611Я	вольные упражнения
0160041611Я	конь
0160051611Я	кольца
0160061611Я	опорный прыжок
0160071611Я	параллельные брусья
0160081611Я	перекладина
0160091611Я	разновысокие брусья
0160101611Я	бревно

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2023 г. № 848 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта спортивная гимнастика» а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

начальной подготовки (НП);

учебно-тренировочный (УТ);

совершенствования спортивного мастерства (ССМ);

высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. Характеристика Программы

Спортивная гимнастика – сложно-координационный вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах у мужчин и на четырех у женщин. Современная программа гимнастического многоборья состоит: для женщин — разновысокие брусья, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения; для мужчин — вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья и перекладина.

История гимнастики уходит корнями в античность. Гимнастика в качестве прикладной дисциплины использовалась для подготовки спортсменов еще к древним Олимпийским играм. Затем гимнастические упражнения входили в разнообразные комплексы физического развития, и только в XIX стали проводиться соревнования в отдельных дисциплинах.

Спортивная гимнастика - олимпийский вид спорта. Она входила в программу первых Олимпийских игр современности (1896), а 15-ю годами ранее была основана Международная федерация спортивной гимнастики (FIG). Под ее эгидой в 1903 году был проведен первый чемпионат мира. На Олимпиаде 1928 года в этом виде спорта начали соревноваться и женщины.

Описание разновидностей спортивных дисциплин

Командные соревнования - когда результаты отдельных участников засчитываются командам;

Многоборье - в программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.

Вольные упражнения гимнасты выполняют на специальном амортизирующем настиле, покрытом шерстяным или синтетическим ковром. Содержат сочетания различных передвижений, танцевальных элементов, кругов руками и ногами, перемахов, статических положений, сальто и переворотов, объединенных в законченную, отвечающую определенным требованиям, комбинацию. Продолжительность вольных упражнений для мужчин 50-70 секунд, для женщин 70-90 секунд. Женщины исполняют упражнения под музыку (фонограмму без пения).

Конь - содержат различные перемахи и круги одной или двумя ногами, перемещения в упоре поперек или продольно с опорой о коня, на одну руку и коня, на одну или обе ручки, исполняемые только махом и слитно.

Кольца - содержат различные подъемы, обороты, выкруты, выполняемые махом и силой, статические положения — стойки на руках, горизонтальные висы и упоры, кресты.

Опорный прыжок - выполняется с разбега через специальное устройство, высота которого для женщин 120 см, для мужчин — 135 см. Длина специальной дорожки для разбега — 25 м. Толчок осуществляется о специальный амортизирующий мостик высотой 20 см двумя ногами, а о коня — двумя, а для мужчин, одной рукой. Прыжки могут быть прямые (толчок и приземление осуществляются в одном направлении), переворотные, содержать повороты и сальто до и после толчка руками, а также ронданные (наскок на мостик с помощью рондата).

Параллельные брусья - содержат различные подъемы, повороты, переходы, перемахи, круги одной и двумя ногами, сальто над и под жердями, большие обороты, а также в ограниченном объеме статичные положения — стойки на руках, горизонтальные упоры.

Перекладина - содержит различные подъемы, обороты, большие обороты, повороты, перемахи, подлеты и перелеты, выполняемые только махом.

Разновысокие брусья - содержат различные подъемы, обороты, большие обороты, подлеты, перелеты через верхнюю жердь и с одной жерди на другую, выполняемые только махом.

Бревно - содержит различные передвижения, прыжки, повороты, перевороты, сальто, танцевальные элементы, а также в ограниченном объеме статические положения и позы.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены в Таблице 1

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)	
		мальчики	девочки		
Этап начальной подготовки	2-3	6	5	до двух лет	12
				свыше двух лет	10
Учебно-тренировочный этап	5-6	9	8	до трех лет	5
				свыше трех лет	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	13	до года	2
				свыше года	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1	

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:
 возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 спортивных результатов;
 возраста спортсмена;
 наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта спортивная гимнастика (спортивная дисциплина спортивная гимнастика).

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта спортивная гимнастика.

2.2. Объем Программы

Объем Программы определен в Таблице 2

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6-10	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-520	520-728	728-936	936	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия – групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочные сборы;

спортивные соревнования – контрольные и основные;

работа по индивидуальным планам;

инструкторская и судейская практика.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы могут объединяться (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

учебно-тренировочные занятия могут проводиться (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышая разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядах;
- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием обучающихся.

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в Таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21	21

	соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2-х суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3-х суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, обучающихся организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарных планов физкультурных и муниципальных образований города Красноярска.

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
	Первенство по СФП	ПСШОР	ПСШОР КС ВФМ	ПГ ЧГ КТ ВС МС ДМСС ВФМ МФМ	ПГ (ЧГ) ПК (ЧК) КТ ВС МС ДМСС ВФМ МФМ	ЧГ ЧК ЧСФО ВС КР МС ДМСС ВФМ МФМ
Основные	-	1	2	2	2	2
	ПСШОР	ПГ	ПГ ПК	ПК ПСФО ПР СУ	ВС ПСФО ЧСФО ПР СС СУ	ВС ЧР КР СС

ПСШОР – первенство СШОР

КС – краевые соревнования (не входящие в ЕКП)

ПГ – первенство города

ПСФО – первенство Сибирского федерального округа

ЧСФО – чемпионат Сибирского федерального округа

ЧГ – чемпионат города
ПК – первенство края
ЧК – чемпионат края

ВС – всероссийские соревнования
ПР – первенство России
ЧР – чемпионат России
КР – кубок России
СС – спартакиада сильнейших
СУ – спартакиада учащихся
МС – международные соревнования на территории РФ
ДМСС – другие межрегиональные спортивные соревнования
ВФМ – всероссийские физкультурные мероприятия
МФМ – межрегиональные физкультурные мероприятия

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в контрольных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.3.5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Годовой учебно-тренировочный план определен в таблице 5.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут;

используются следующие виды планирования:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ (СС)		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-30	20	10	5	4	2
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25	30	25	24	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	2	8	15	15
4.	Техническая подготовка (%)	48-51	50	51	55	50	50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	2	4	3	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	2	2	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2	2	2	2	5

8.	Общее количество часов в год	312	416	520	728	936	1248
----	------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	------

2.5. Календарный план воспитательной работы

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Воспитание - целенаправленная деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Календарный план воспитательной работы определен в Таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

Цели воспитательной работы:

развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству)	1. Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, направленные на воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе. 2. Празднование дня защитника Отечества, дня Победы	В течение года
2	Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту)	Беседы, встречи, диспуты, индивидуальные и коллективные беседы для обучающихся через участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия).	В течение года
3	Профессиональные качества (волевые, физические)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения	В течение года
4	Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей)	индивидуальные и коллективные беседы для обучающихся, направленные на: - воспитания толерантности и взаимоуважения.	В течение года
5	Социально-психологическое (формирует положительный морально психологический климат в коллективе)	Беседы, встречи, диспуты, индивидуальные и коллективные беседы для обучающихся; организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним определен в Таблице 7

Таблица 7

**План мероприятий,
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

определить уровень знаний, обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);
разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	1. Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»; 2. Теоретическое занятие «Последствие допинга в спорте для здоровья спортсменов»; 3. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении.
УТ(СС)	1. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»; 2. Теоретическое занятие «Последствие допинга в спорте для здоровья спортсменов»; 3. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении.
ССМ и ВСМ	1. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»;	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания

	2. Теоретическое занятие «Последствие допинга в спорте для здоровья спортсменов»;		по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении.
	3. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»		
	4. Теоретическое занятие «Допинг-контроль»;	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении.
	5. Теоретическое занятие «Система АДАМС»		
	6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы образования.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

План инструкторской и судейской практики определен в Таблице 8.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

Цель: подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
УТ (СС)	Теоретические занятия		Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия		Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
ССМ и ВСМ	Теоретические занятия		Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия		Проведение обучающимися занятий с младшими группами;

			Руководить обучающимися на спортивных мероприятиях в качестве помощника тренера-преподавателя
Судейская практика			
УТ	Теоретические занятия		Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия		Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных спортивных мероприятий.
ССМ и ВСМ	Теоретические занятия		Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия		Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий; Уметь составлять Положение о проведении спортивного мероприятия; Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» и «судья третьей категории»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Цель: медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения
НП	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	Углубленные медицинские осмотры	1 раз в год
	Применение педагогических средств	в течение года
	Применение психологических средств	в течение года

	Применение гигиенических средств	в течение года
УТ(СС)	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	Периодические медицинские осмотры (углубленные)	2 раза в год
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Применение медико-биологических средств	в течение года
	Применение педагогических средств	в течение года
	Применение психологических средств	в течение года
	Применение гигиенических средств	в течение года
ССМ и ВСМ	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	Периодические медицинские осмотры (углубленные)	2 раза в год
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Применение медико-биологических средств	в течение года
	Применение педагогических средств	в течение года
	Применение психологических средств	в течение года
	Применение гигиенических средств	в течение года

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивная гимнастика";
 формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спортивная гимнастика";
 повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 овладение основами техники вида спорта "спортивная гимнастика";
 получение общих знаний об антидопинговых правилах;
 соблюдение антидопинговых правил;
 формирование навыка соревновательной деятельности путем обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года обучения;
 выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
 получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);
 укрепление здоровья.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спортивная гимнастика";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная гимнастика";
изучение антидопинговых правил;
соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
изучение правил безопасности при занятиях видом спорта "спортивная гимнастика" и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная гимнастика";
выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
укрепление здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и стабильность результатов в соревновательной деятельности;
соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная гимнастика";
выполнение плана индивидуальной подготовки;
углубление знаний антидопинговых правил;
соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
сохранение здоровья.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующий виду спорта "спортивная гимнастика";
соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнение плана индивидуальной подготовки;

соблюдение антидопинговых правил, не иметь нарушений таких правил;
 выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
 участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 достижение результатов, соответствующих присвоению спортивного звания "мастер спорта России", не реже одного раза в три года или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса"
 достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки определены в таблицах 10-13.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,6	11,0	10,3	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	8	8	5
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	2	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	-	6
1.5.	Вис на согнутых руках. Фиксация	см	не менее		не менее	

	положения		5	2	-	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			-	-	+3	+5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			90	85	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	-	6,0	6,0
2.3	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			4,0	4,0	-	-
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			2,0	2,0	6	6
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд" "второй юношеский спортивный разряд"			

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивная специализация) по виду спорта спортивная гимнастика

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количество раз	не менее	
			-	10
2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой согнувшись подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор "углом" на гимнастических стоялках.	с	не менее	

	Фиксация положения.		10,0	10,0
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	10,0
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40,0	40,0
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	5,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" "третий спортивный разряд",		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта спортивная гимнастика**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг")	количество раз	не менее	
			-	4
2.5.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20,0	
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	-
2.9.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15,0
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение - стойка на руках, на	количество	не менее	

	жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор с последующим отмахом в стойку на руках	раз	-	4
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд - "первый спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд - "кандидат в мастера спорта"		

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта спортивная гимнастика

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа	количество	не менее	

	на спине за 1 мин	раз	45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	-
2.5.	Упражнение "высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10,0
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди.оборот назад, не касаясь жерди, в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60,0	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

4. Рабочая программа

4.1. 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 группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (УТ), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

ОФП ДЛЯ ГРУПП НП, УТ(СС), ССМ, ВСМ

Ходьба.

Группы НП: 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.

Группы Т: то же и виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Беговые перемещения.

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

Строевые упражнения.

Группы НП: 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. Перемещение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Группы Т(СС): ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

Элементы легкой атлетики.

Группы НП: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Группы Т(СС): кроссовый бег до 1-1,5 км. в летний период.

Группы ССМ, ВСМ: кроссовый бег 1,5-2 км. в летний период.

Лыжи.

Группы ССМ, ВСМ: прогулки на лыжах в зимний период.

Плавание.

Группы НП: плавание произвольным способом 20-25 м без учета времени.

Группы Т(СС): плавание 50 м.

Группы ССМ, ВСМ: плавание 100 м вольным стилем без учета времени.

Подвижные игры.

Группы НП: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Группы Т (СС) и СС: мини-футбол, волейбол, баскетбол (по необходимости с упрощенными правилами).

4.2. 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 брусьях, 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 виса 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 виса сзади;
Удержание виса 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 отталкиванием%; 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.

4.3. 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 э н е р г о о б е с п е ч и в а ю щ и е 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.

4.3.1. 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	НП		УТ				ССМ	ВСМ
			1	2	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.	П Р	Р О С						
1.1.2.	Размахивания изгибами хватом сверху	Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад.		П	Р О С					
1.1.3.	Мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой; сгибая руки	Подъем с маха дугой в положение не ниже горизонтального с полной оттяжкой до начала спада.		П	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.		П	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			П	Р	Р О	О С		

		оттяжки в крайних положениях махов вп. и наз. Переход к большим оборотам назад.								
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	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 хватом	Контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения - ускорение поворотов, контроль точности дохватов без поправок кисти на опоре.	П Р	Р О	О С					
1.2.2.	«Рабочий» упор хв. св. и серия малых отмахов назад с возвращением в упор	Опора о гриф тазоб. сгибом с прямыми руками за счет «про-валивания» 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.		П	П Р	Р О	О С	С		
1.2.4.	Из упора хв. сн. 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	П Р	Р О	О С	С		
1.2.5.	Из упора хв. сн. 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	О С	
1.3. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина)										
1.3.1.	Из виса хв. св. пере- мах 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		П	П Р	Р О	О С			

		активными действиями типа «полумахов» дугой вп. и наз. и наращиванием амплитуды движения.								
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	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	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 висе согнувшись и приход в упор сзади с темпом для отмаха «через голову».				П Р	О	С	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	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 Р	Р О С	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	П Р	Р О	О С	С	С	
1.4.2.	То же, что 1.4.1, и бросковые размахивания	Освоение техники броскового маха вперед, включая замах на спад. Размах движений - с отклонением от вертикали на 60° и более. Надежный хват.		П	П	П Р О	Р О С	О С	О С	С
1.4.3.	То же, что 1.4.1 в висе сзади хв. сн. без вкручивания	То же, что 1.4.1.		П	П	П Р О	Р О С	О С	О С	С
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	С	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	Р О С О С С	С
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 прихода в вертикальный вис, отсутствие «обрыва» в плечах. Подъем м. вп. - как в 1.4.5.					П	П Р	Р О С	С
1.4.7	Из виса хв. сн.	Перемах согн., как в 1.3.1. Полная					П	П	Р	

	«полумах», перемах со- гнувшись, подъем вп. в вис сз. и м.н. подъем разгибом назад в упор сзади	оттяжка в висе сзади до опускания плечами ниже грифа.							Р	О	С	
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	Р О С		
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	Р О С		
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	Р О С		
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	С		
1.5.2.	То же хв. сн.	Требования, аналогичные 1.5.1.					П Р	Р О С	О С	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	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 Horiz.		П	П		П Р	Р О	Р О С	О С		
1.5.5.	Размахивания и пе- рехваты 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	О С	С	
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	О С	С	
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	О С	С	
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	Р О С		
1.5.9	М.н. из упора хв. св. перехват одной в хв. сн. и переворот вп. в вис (или б. оборот вп.).	Владение техникой «глубокого» опережающего хвата, сохранение полноценной оттяжки при спадах.							П	Р О С		

	То же из хв. сн. с перехватом в хв. св.									
1.5.10	Большой об. вперед хв. св.	То же, что 1.5.9.							П Р О	С
1.5.11	Большой об наз. в разн. хв.	То же, что 1.5.9 - 10.							П Р О	С
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 отпуская 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	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 «слепого» работы кистями. Требования к мощности маха несколько ниже, чем для «санжировки» на махе вп.				П	П Р	Р О	О С	С
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	Бросковым махом подъем всем телом				П	П	О	С	

	дугой и подъем махом наз.	до положения 45° над опорой со свободным опусканием в упор; закрытая осанка. Уверенный контроль хвата. Раннее низкое притягивание в упор - грубая ошибка.					Р 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	О С	
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	О С	
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 до- жима в стойку и сильного «сваливания» плечами вперед.				П Р	Р О	С		
1.7.6.	Из упора сзади (упора ноги вр. вне) спад назад в вис согнувшись (вис согн. ноги врозь вне), полумах дугой с перемахом и подъем разгибом в упор с последующим отмахом назад	Высокий полумах дугой, другие требования - как в 1.7.3-4.				П	Р О	О С	С	
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	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	Р О С	
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	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			П	П Р	Р О	С		

		положений: с отмаха из упора, с низкого и высокого подъема, опусканием из стойки на руках (после б. об. наз.).				О				
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	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	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	С	
1.8.9.	То же вперед («эндо» и аналог ноги вместе)	То же, что 1.8.8.				П	Р О	О С	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	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.		П	Р О	О С	С			
1.9.2.	Из виса хв. сн. мах дугой к стойке на руках и переворот вперед в вис	Выполнение со слабого помага, быстрым подтягиванием, после прохождения плечами нижней вертикали руки прямые. Четкий контроль осанки, владение навыком перехода к подготовит, действиям для броска назад.					П	П Р	Р О С	
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	Р О	О С	
1.9.4.	То же, что 1.9.3, но с перехватами	Подчеркнуто акцентированное притормаживание ног после разгибания с полным освобождением					П	Р О	О С	

		кистей для перехвата.								
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 О	Р О С	О С	
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	П Р	Р О С	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 Р О	О С	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	Р О С	С	С	
1.9.9.	«Полумаж» 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	Р О С	О С	С	
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	Р О С	О С	С	
1.10. Большие обороты										
1.10.1	Из виса хв. св., в лямках: набор маха, раз-махивания 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	Р О	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	О С	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	О С	С	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	О С	С	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	Р О С	О С	С	
1.10.6.	Б. оборот наз. с поворотом на 360° («вертушка»)	Навык позднего броска с «отрывом» от опоры и полным освобождением кистей.				П Р	Р О С	О С	С	
1.10.7.	Б. оборот назад на	Уверенное исп. нескольких об. на					П	О	О	

	одной	средней и повышенной скор, с сохранением плоскости дв. и возможностью исп. подготовительных действий и броска в направлении основного маха.					Р О	С	С	
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	П Р О	Р О С	
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	П Р О	Р О С	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	П Р О	Р О С	О С	
1.10.12.	То же, что 1.10.11, с переменной темпо- ритма, времени и высоты броска	Владение вариативными темпами броска для сальто вп. в соскок, в вис, сальто через опору.					П Р	Р О	О С	
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	О С		
1.10.14.	Б. оборот вперед с оберучным 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 обор. 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	П Р	Р О	О С	
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	П Р	Р О	О С	
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	П Р	Р О	О С	
1.10.18.	Б. об. вперед на одной	Навык сохранения ориентации движения, без произвольных разворотов.					П Р О	Р О	О С	
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	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	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	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	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	С	С
1.11.6.	Профилирующее двойное сальто	Исп. в полугруппировке, допускающей исполнение поворота. Закрепление навыка сальто с плотной группировкой - грубейшая ошибка. Др. условия - как в 1.11.3 с некоторым увеличением требований к высоте, времени полета и «крутке».					Р О С	О С	С	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	О С	С
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	Р О	О С	С
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	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					П Р	Р О	О С	С

		перемещения и вращения.									
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. впер.).			П	П Р О	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	С		
1.12.3.	Сальто ноги врозь в вис	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 висе.				П	П Р О	Р О С	О С		
1.12.4.	Сальто с перелетом через опоры	Исп. на базе связки «накат-бросок» (1.10.11). Навык организации позднего броска назад-вверх- вперед. Высоко-далекий вылет вперед- вверх через гриф.				П	П Р О	Р О С	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.		П	Р О	Р О С	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	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	Р О С	С	
1.13.4.	То же с прямым телом	Исп. на базе 1.13.3.							П Р О С	С	
1.13.5.	Соскок дугой сальто вп. согнувшись	Точная мощная работа во всех фазах упражнения.					П Р О	Р О С	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	Р О С		
1.13.7.	Соскок летом	Исп. бросковым махом нарастающей					П	Р	О		

		мощности с тенденцией к высокому вылету с замедленным вращением назад. Исп. в связке «накат- бросок» (1.10.11). Незначительное, но мощное сгибание тела при отходе «курбетом», перелет над грифом в прямом положении.					Р О	О С	С	
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 опоры.						П Р О	Р О С	

2. БРУСЬЯ

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП		УТ				ССМ	ВС М
			1	2	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	С			
2.1.2.	Упор углом	Точность положения ног, открытая осанка, плечи, отклоненные назад, отсутствие «сутулости».		П Р	Р О С	О С	С	С	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	О С	С
2.1.4.	Упор ноги врозь вне	Активное положение с ногами и тазом, «подтянутым» вверх.			П Р	Р О	О С	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		П Р О С	Р О С	Р О С	Р О С	О С	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			П Р	Р О С	О С	С		

		равновесную стойку после подскока.								
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	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 стоянках и др.).			П	П Р О	Р О С	О С	С	
2.2.3.	Силой, согнувшись, сгибая руки стойка поперек	Быстрый выход в стойку единым темпом с четким «выключением» рук в локтях и одновременной фиксации 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 ногами - выведение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах - выведение ног вверх и фиксация стойки.				П	П Р	Р О С	О С	С
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	П Р	П Р О	Р О С	С
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	П Р О	Р О	О С	
2.2.7.	Поворот кругом плечом вперед медленный	Исп. как равновесное упр. с остановками в стойке продольно				П Р	П Р О	Р О	О С	
2.2.8.	Поворот кругом пл. вперед темповой («вальс»)	Исп. быстро, без переноса тяжести на продольную жердь.				П Р	П Р О	Р О	О С	
2.2.9.	То же, что 2.2.7-8, плечом назад	См. 2.2.7-8				П	П Р О	Р О	О С	С
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				П Р	Р О С	Р О С	Р О С	Р О С

		одноименном направлении								
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	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	О С	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	Р О С	С
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	О С	С
2.3.6.	Двойное сальто назад в группировке	Исп. на базе 2.3.5. Вращение в полугруппировке с раскрытием не позже прохождения тазом уровня жердей. Доскок без дохвата.						П	Р О С	С
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 отпусканьем и постановкой рук на жерди. Владение вариативным дв. «заножкой» и с остановкой в ст. на р.				П Р	Р О	О С	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 рань-				П	Р О	Р О	О С	

		ше, чем стопы пройдут уровень жердей.								
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	С	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	О С	С
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	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	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	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	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. Владе-				П Р	Р О	О С	С	С

		ние навыком ударноупругого взаимодействия с жердями после прихода плечами на опору. Владение подготовительными действиями для броска ногами.								
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	Р О С	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	Р О С	С
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 до- жима или с прямыми р. Владение вариантами с остановкой в стойке и с быстрым проходом через ст.					П	Р О	Р О С	С
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	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	С	
2.5.11.	Подъем м.н. с пере- махом 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	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	Р О С	
2.6. Движение из вися согнувшись										
2.6.1.	Размахивания в вися 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	С	
2.6.2.	Подъем разгибом	Исп. со спада назад из упора и из вися 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	О С	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	О С	
2.6.4.	Ординарный спад из упора в вис согн.	Исп. махом средней силы. Раннее сгибание тела при переходе в вис - ошибка.		П Р	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	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	О С	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	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	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	Р О С	С
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	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	Р О С	С
2.7.3.	Подъем м. вперед	Исп. в форме подлета, приход в упор на прямые руки.					П	П Р	Р О С	С
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	Р О С	С

3. КОЛЬЦА

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП		УТ				ССМ	ВСМ
			1	2	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).	П Р	Р О	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.		П	Р О	О С	С	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-кольцами-ми, развернутыми параллельно.			П Р	Р О	О С	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	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	С	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	С	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	О С	С
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	О С	С
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	О С	С
3.3. Силовые и темповые подъемы в стойку										
3.3.1.	Стойка силой,	Исп. по типу 2.2.3. Динамичное				П	Р	О		

	сгибаемая руки, согнувшись	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.				Р	О	С		
3.3.2.	То же с прямыми руками («спичаг»)	Исп. по схеме 2.2.4.				П	П Р	Р О С	О С	С
3.3.3.	Стойка силой, сгибаемая руки, прогнувшись	Исп. по схеме 2.2.5. Работа кистями с кольцами: в уп. углом кисти слегка супинированы, при переходе в вертикаль упор кисти развернуты б. пальцами наружу, после подъема тела до 45° над гориз. кисти слегка проинированы, в финальной фазе выхода в ст. - супинация кистей с кольцами до нормы (2.3.1).					П Р	Р О	О С	С
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	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	О С	С
3.4.3.	Из виса согнувшись 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	О С	О С
3.4.4.	С размахиваний	Исп. с высокого выкрута, с прямыми р. в остановку и «в проход».				П	П Р	Р О	О С	

	переворот назад в стойку на р.									
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	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	Р О С	С
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	Р О	С
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; подготовка 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	О С	С
3.5.3.	Серия высоких выкрутов	См. 3.4.3.					П	П Р О	Р О С	С
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	Р О С	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				П Р	Р О	О С		

		«поддергивания» колец при переходе в висовое полож., прямое положение тела с максималн. отведением колец «за голову». Свободное движение к вису без обрывов у нижней вертикали и потери силы маха.								
3.5.6.	Большой оборот	Исп. на базе 3.5.4-5.					П	Р О	О С	С
3.5.7.	Высокий выкрут вп. и серия б. об.	Исп. на базе 3.5.3 и 3.5.6. См. также 3.4.7.							О С	С
3.5.8.	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	О С	
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	С
3.6.2.	Профилирующее сальто выпрямившись	То же, что 3.6.1, при условии выполнения в комбинации с соблюдением параметрических требований.							О С	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	О С	С С
3.6.4.	Двойное сальто	Исп. на базе 3.6.2, в полугруппировке, в возможно более раскрытом положении.						П Р	Р О	С
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.							П Р	О С
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	О С
3.7.2.	То же с поворотом кругом	Поворот на разгибании тела с полным завершением не позднее прохождения тазом уровня колец.							П Р О	Р О С
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.								П Р О
3.7.4.	Двойное	Исп. на базе 3.7.1 при общей								П

	сальто в группировке	увеличенной мощности дв. Вращение в полураскрытом положении.								Р О	С
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	С		
3.8.2.	То же вперед	Требов., аналогичные 3.8.1. Выход в упор по типу подъема силой - ошибка.					П Р	Р О	О С		С
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	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	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	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	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	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	С		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 сог. тела. Владение вариативными «контрдействиями» в зависимости от изменения исходной силы маха вп. в висе.				П	Р О	О С	ОС		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	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	С		С
3.10.3	Вкручивание	Исп. по схеме 3.10.1				П	П	Р	О	ОС	

	вперед и силой вис прогнувшись					Р	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	ОС	
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	РО	ОС
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	ОС	С
3.10.7	Из ст. на р. опускание через гориз. упор в гориз. вис сзади или вис прогнувшись	Сохранение ровного темпа дв. и «обрыва» и точное попадание с приходом в конечн. пол.				П	П Р	Р О	РОС	С
3.10.8	То же через стойку руки в стороны	Требования, как в 3.10.6.						П Р	РО	С
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	С	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	РО	ОС

4. КОНЬ-МАХИ

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП		УТГ				ССМ	ВСМ
			1	2	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.	П Р	Р О	Р О С	О С				

4.1.2.	Упоры (4.1.1) в ручках, т. е. 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.	П Р	Р О	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.		П	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: колена «ведущей» ноги в высшей точке дв. - на уровне пл. пояса.		П	Р О	О С	С	С	С	
4.1.5.	Круги одной одноименные из упора (правой вправо, левой влево)	То же, что 4.1.4. «Ведомая» нога при перемахе назад подтягивается высоко вверх к «ведущей».			П Р О	Р О	О С	С	С	
4.1.6.	То же из упора сзади	См. 4.1.5.			П Р О	Р О	О С	С	С	
4.1.7.	Круги 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	С	
4.1.8.	То же из упора сзади (правой влевоЮ левой вправо)	То же, что 4.1.7.			П Р О	Р О	О С	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	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	С	С
4.1.11	Обратные скрещения в обе стороны	То же, что 4.1.10.			П Р О	Р О	О С	С	С	С
4.1.12.	Прямое скрещение	Навык динамичного смещения в						П	РОС	С

	с перескоком из ручек на т. и р.	сторону с полным освобождением от опоры. Сохранение ритма дв. при переходе к последующему элементу связки.						Р		
4.1.13	Прямое скрещение с поворотом	Сохранение темпа связки				О		П Р	РОС	С
4.2. Круги продольно и универсальный круг										
4.2.1	Круги на круглом «грибке»	Первичный навык серийных кругов. Владение высокой посадкой, устойчивым ритмом дв., навыком корректирующего «поворота» тазом внутрь при перемахе назад, умением удерживать исходную ориентацию в упоре на снаряде без «дрейфа» вокруг «грибка».		П	П Р	Р О	О С	С	С	
4.2.2	Круги 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	С	С
4.2.3	Круги 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	ОС	С
4.2.4	Круги на ручке (левой, правой)	Исп. на базе 4.2.2, особо высокая посадка с четким расположением кистей на ручке.						П Р	РОС	С
4.2.5	Круги на теле (ручка справа, слева) и седле	Исп. на базе 4.2.2-3					П Р	Р О С	ОС	С
4.2.6	Круги «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	ОС	С
4.2.7	Круги с сомкнутыми ногами и круги «деласал-томас» на полу (профилирующие формы кругов)	Навык выполнения длинной серии кругов с сохранением темпа и максимальной амплитуды движения.							П Р О	ОС
4.3. Круги поперек										
4.3.1.	Круги 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 отклонение от точно фронтального положения в упоре (обычно с разворотом вправо при кругах против часовой стрелки) - ошибки.			П	П	П	П Р	ПРО	РОС
4.3.2.	То же лицом наружу и на дальней ручке	Требования, аналогичн. 4.3.1, с соответствующим изменением ориентировки.					П	П Р	ПРО	РОС
4.3.3.	Круги поперек	Исп. на базе 4.2.7, 4.3.1-2.					П	П	ПРО	РОС

	«деласал-томас» на разных опорах							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	ОС	
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	ОС	С
4.4.3	То же «прыжком»	Сохранение ровного темпа при переходах, сохранение постоянной высокой посадки; выраженная поочередная смена кистей после «прыжка» -ошибка.							ПРО С	
4.4.4	Прямой переход «мимо ручек»	Исп. на базе 4.2.22, 4.4.1.						П	ПР О	ОС
4.4.5	Обратный переход по всем зонам коня («противоход»)	Исп. на базе 4.2.2-3, 4.4.2. Подчеркнуто расширенная амплитуда движений, четкая работа кистями в упорах сзади.							П Р	ОС
4.4.6	Прямой и обратный переходы кругами «деласал-томас»	Исп. на базе 4.2.6-7, 4.4.2-5.							П Р	ОС
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	РОС	ОС
4.5.2	То же назад	См. 4.5.1.						П Р	РО С	
4.5.3	Проходы вперед и назад кругами «деласал-томас»	Исп. на базе 4.2.6-7, 4.5.1-2.						П	ПР О С	ОС
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	ОС
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	ОС
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	ОС С
4.6.4	С кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на т. и р. («выход	То же, что 4.6.1-3.					П	Р О	Р О	ОС С

	обратным стойкли)»									
4.6.5	С кругов на т. и р. «вход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на ручках («вход обратным стойкли)»	То же, что 4.6.1-4.				П	Р О	Р О	ОС	С С
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	Р О	ОС	С С
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	П Р	Р О	ОС	С С
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	О С	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	П Р	Р О	ОС	С
4.6.10	«Чешский» на ручке (по типу 4.6.7)	То же, что 4.6.7.						П Р О	РОС	
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	РО	О
4.7. Круги 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	П Р	РО С	С
4.7.2	Круги прогнувшись на	Исп. на базе 4.7.1.							ПРО С	ОС

	теле («вертолет»), то же на полу									
4.7.3	Круг (круги) прогнувшись с «выходами» и «входами» плечом вперед и назад на разных частях коня и одной р.	Исп. на базе 4.7.1-2, 4.6.9.							П РОС	ОС
4.8. Круги 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	П Р	Р О С	ОС
4.8.2	То же на теле с промежуточными кругами двумя	То же, что 4.8.1. Минимальная разница в высоте движения при перемахх над ручками и махах в др. упорах.						П	П Р	РО С
4.8.3	То же без промежуточных кругов	Исп. на базе 4.8.2.							П	РО С
4.8.4	«Винты» с поворотами на 90° и «входами- выходами» с тела на ручку и обратно промежуточными перемахами и кругами	Исп. на базе 4.8.3 и 4.4-5.								ПРО
4.8.5	То же слитно, без промежуточных кругов	То же, что 4.8.4.								ПРО
4.8.6	То же с проходом «винтом» по всем частям коня	Исп. на базе 4.8.4-5.								ПРО
4.8.7	То же, что 4.8.4-5 на одной ручке	Исп. на базе 4.8.4, 4.2.4, 4.3.1-2, 4.7.3.								ОС
4.8.8	Элементы «винтов» и полный цикл поворотов «винтом» с проходом по всем частям коня в форме «деласал- томас»	Исп. на базе 4.8.6 и техники кругов «дела- сал-томас».								ОС
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	ПР
4.9.2	То же с кругов «деласал-томас»	То же, что 4.9.1.							П	ПР

	из упора поперек на теле лицом наружу в соскок									
4.9.3	То же с кругов в ручках	То же, что 4.9.1-2.						П	ПР	ОС
4.9.4	То же с кругов из упора поперек на теле лицом внутрь	То же, что 4.9.1-3.						П	ПР	ОС
4.9.5	Круги поперек (с сомкнутыми ногами) лицом наружу в стойку на руках и соскок	Владение модифицированным кругом двумя с намеренным опусканием ног в упоре сзади и высоким движением при перемахе назад в стойку на р.							ПР	ОС
4.9.6	То же лицом внутрь	То же, что 4.9.5, но с опусканием ног в упоре.							ПР	ОС
4.9.7	Прямое скрещение или круг одной с поворотом в стойку на руках одной ручке поперек и сход в упор ноги врозь на ручках	Исп. на базе 4.1.10 с предельно форсированной амплитудой маха и добавленной силовой работой на отведение опорной руки. Выполняется без нарушения общего темпа маховой работы; резкое замедление движения к стойке с явно выраженным «дожимом» -ошибка.							П	П Р О

5. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП		УТ				ССМ	ВСМ
			1	2	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.	П	П Р О						
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.		П Р	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	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	Р О С	ОС	С	
5.1.5	Козел в длину: прыжок ноги врозь с близко поставленного	Форсированный разбег, короткий наскок с низким замахом, владение ритмом резко укороченного гаскока с мощным отталкиванием руками и			П	П Р О	Р О С	ОС	С	

	мостика	высоко-далекий вылетом.								
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 лѐтом 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	ПРО	ОС	С
5.1.8	То же толчком о ближнюю часть коня	Исп. на базе 5.1.6-7.						П	ПРО	
5.1.9	Прыжки лѐтом 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	ПРО	С
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.		П	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	П Р О	Р О С	О С			
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	ОС	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	РО С	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	ПРО	ОС	С
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					П Р О	РО С	ОС	С

		стороны не раньше окончания поворота.									
5.2.7	То же техникой «ямасита»	Исп. на базе 5.2.5. Поворот от разгибания тела после отталкивания руками.						ПРО	РОС		
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	ПРО	РОС	С	
5.3.2	То же с поворотом кругом	Исп. на базе 5.3.1. Поворот на разгибании движением стоп вверх-вперед с выпрямлением ног. Поздний поворот перед приземлением - ошибка.							ПРОС	С	
5.3.3	Переворот - сальто вперед выпрямившись	Исп. на базе 5.3.1.							ПРОС	ОС	
5.3.4	Переворот - сальто вперед с поворотом на 360°	Исп. на базе 5.3.1, 5.3.3.							ПРО	ОС	
5.3.5	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.						ПРО	РОС	С	
5.3.6	Переворот-двойное сальто вперед («роче»)	Исп. на базе 5.3.3.							ПРО	РОС	
5.3.7	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	ПРО	С	
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 «перекрыт-недокрыт» без потери высоты полета.					П	ПРО	ОС	С	
5.4.2	То же согнувшись	Исп. на базе 5.4.1 с незначительным сгибанием тела. Разгибание не							ПРОС	С	

		позднее прохождения телом гориз. Положения перед доскоком.								
5.4.3	То же с прямым телом	Исп. на базе 5.4.2 с еще меньшим по углу сгибания, но более мощным курбетом. После сгибания в курбете немедленное выпрямление тела с подъемом плечами вверх-назад.							ПРО С	ОС
5.4.4	«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	П О	ОС
5.4.5	«Цукахара» с поворотом на 720°	Исп. на базе 5.4.3-4.							ПР	РОС
5.4.6	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	РО	ОС	С
5.4.7	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	П ОС	С
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	ПР	РО С	С
5.5.2	То же с поворотом на 360,720°	Исп. на базе 5.5.1 и 5.4.4-5.						П	ПРО	С
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	ПР	С
5.5.4	Рондат на мостик - «твистовый» полупереворот назад с поворотом кругом на руки и 1,5 сальто вперед в полугруппировке, согнувшись, выпрямившись	Низкий стопорящий наскок в закрытое положение с отталкиванием по типу «ямаситы» (5.2.5, 5.3.7).							ПРО С	С
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	РО С	ОС	
5.6.2	То же с одноименным и разноименным	Исп. на базе 5.6.1 с быстрым поворотом на взлете.					П Р О	РО С	ОС	

	поворотом на 90° в стойку лицом и спиной к снаряду									
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	РО С	ОС	
5.6.4	То же и полтора сальто боком в «разорванной» группировке или согнувшись ноги врозь	Исп. на базе 5.6.1.							ПР С О	ОС

6. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП		УТ				ССМ	ВСМ
			1	2	1	2	3	4-5		
6.1. Упоры, равновесия, стойки										
6.1.1	Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках	Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.	О С	С						
6.1.2	Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа сзади	Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом.	О С	С						
6.1.3	«Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад	Исп. с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечн. Тонуса с наклоном головы назад.	П Р О	Р О С	О С	С	С			
6.1.4	Передне-задний «полушпагат» и «шпагат»	Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С
6.1.5	Фронтальный («прямой») «шпагат»	Свободное опускание до упора тазом.	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С
6.1.6	Стойка на одной другая вперед, в сторону	Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.	О С	С	С					
6.1.7	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).	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	
6.1.8	Равновесие на одной боковое	То же, что 6.1.7.		П	П Р О	Р О С	С	С	С	
6.1.9	Равновесие на одной с наклоном назад	Навык балансирования при усложненном зрительном контроле.				П Р	Р О С	ОС	С	
6.1.10	Равновесие на одной другая вверх	То же, что 6.1.7-8. Свободное владение «прямым» шпагатом на				П Р	П Р	РО С	РОС	С

	(«вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги	основе активной подвижности в суставах.					О			
6.1.11	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	ОС	С	
6.1.12	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	РО С	РОС	ОС
6.1.13	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.	П Р	Р О	Р О С	С				
6.1.14	Стойка с опорой головой о ладони и предплечья	Длительное удержание стойки с прямым телом.			П Р О	С				
6.1.15	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	П Р О	Р О С	О С	С		
6.1.16	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	ОС	С	
6.1.17	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	ОС	С	
6.1.18	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	ОС	С	С С
6.1.19	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	ПРО С	ОС
6.1.20	Из упора лежа	Равномерное движение до							ПР	С

	стойка на р. силой, прогнувшись, согнутыми руками	равновесного положения. Сильное прогибание тела-ошибка.								О С	
6.1.21	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				
6.1.22	То же на согнутых и прямых руках	Тело прямое или незначительно прогнутое. Сильно поднятая голова - ошибка.			П		П	ПР	РО С	С	
6.1.23	Упор углом, упор ноги врозь вне, высоким углом	Исп. на базе 2.1.2-5.				П Р О	П Р О	РО С	ОС	С	
6.1.24	Стойка на одной руке	Произвольный выход в равновесное положение, поза удержания - по выбору.					П	ПР	РО С	ОС	
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.	Р О С	О С	С						
6.2.2	Прыжок (соскок) «в глубину» с подвешенного 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.		П Р О	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.		П Р О С	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.		П	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	П Р О С	Р О С	О С	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	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».	П	П Р	Р О С	С					
6.3. Перекаты, кувырки, кульбиты											
6.3.1	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Быстрое взятие положения гр. и выпрямление с возвращением в и.п. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в гр.и переменах.	Р О С								
6.3.2	В положении	Владение навыком нарастающего	П	Р	С						

	группировки, лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	«раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении гр.) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вр. наз.).	Р О	О С						
6.3.3	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.		П Р О С	О С					
6.3.4	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				
6.3.5	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	О С			
6.3.6	Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо)	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четкой группировкой в перекаате.	П Р О	О С						
6.3.7	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.	П	П Р	Р О С	С				
6.3.8	То же с серией темповых кувырков	Каждый кувырок исп. в соответствии с требованиями в 6.3.7.	П	П Р	Р О С	О С	С			
6.3.9	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	ОС		
6.3.10	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.			П Р О	Р О С	О С			

		Активная опора руками с полным освобождением головы от опоры о мат. Четкое удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голени при завершении упр.								
6.3.11	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			
6.3.12	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			
6.3.13	Кувырок назад через плечо и пережат 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			
6.3.14	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			
6.3.15	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 О С	Р О С	РО С	РОС	С
6.3.16	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 при окончании кувырка с «темпом» на дв. вп.; разбросанная группировка - грубая ошибка.			П	Р О	О С	С	С	
6.3.17	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	РО С	ОС	
6.3.18	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.						ПР ОС	РОС	
6.3.19	Рондат (рондат-фляк) и прыжок	Требования к траектории, как в 6.3.17. Владение навыком быстрого					П Р	РО С	ОС	

	назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака»)	безопорного поворота кругом в высшей точке полета.					О			
6.3.20	То же с поворотом на 540°	Исп. на базе 6.3.19.							ПРО	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	ОС	С	
6.4.3	То же в упор углом, упор высоким углом	Исп. на базе 6.4.2. Замедленное равновесное движение.					П	РО	ОС С	
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	ОС	С	
6.4.6	Круги двумя	Исп. на базе 4.2.7.							ПРО С	ОС
6.4.7	То же в форме «деласал-томас»	То же, что 6.4.6.						П	П Р О С	ОС
6.4.8	Круги двумя с поворотами по типу «стойкли»	Исп. на базе 4.6.							ПРОС	ОС
6.4.9	То же, что 6.4.7, в стойку на руках	Исп. на базе 4.9.1.							П Р О С	ОС
6.4.10	То же, что 6.4.7, с «винтами»	Исп. на базе 4.8.8.							П Р О С	С
6.4.11	Круги прогнувшись «вертолетом»	Исп. на базе 4.7.2.							П Р О С	ОС
6.4.12	Вращения на спине с поворотами на основе техники «брейк-данса»	Исп. с кругов двумя, с прямыми ногами. Навык серийного исполнения дв.						П	П Р О С	ОС
6.5. Непрыжковые перевороты										
6.5.1	Махом одной, толчком другой через ст. на р.	Исп. на базе 6.1.3, 6.1.15. Приход в «мост» замедленный, равновесный, без падения на ноги.			П Р О	Р О С				

	полупереворот вперед в «мост»									
6.5.2	Из «моста» полупереворот назад через ст. на р.	Исп. на базе 6.1.3.				П	Р О С	ОС		
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	ОС	С	
6.5.4	То же назад	Техн. требования по аналогии с 6.5.3.				П Р	Р О С	ОС	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 полуоткрытой в ст. на р.						ПР О	РОС	
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.						ПР О	РОС	
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. - вы- прямленная стойка голова и руки вверх.				П	Р О С	О С	С	С
6.6.2	Переворот вперед с поворотом кругом («фрон- дат») и отскок; отскок с поворотом кругом	Исп. с места, с шага, с разбега и вальсета. Навык мощного разгон- ного 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				П	Р О С	О С	С	С

		варьирования дальности курбета в зависимости от необходимой и достигнутой скорости продвижения.								
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	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	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	РО	ОС	С
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	ПР	РОС	
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 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	С			
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			П	П Р	Р О С	ОС	С	С

		легкое амортизационное сгибание. Установка кистей - анатомически (индивидуально) удобная, но без сильного их разворота наружу. Навык форсированного наращивания скорости продвижения по дорожке с увеличением длины флаков и уменьшением с тенденцией к опрокидыванию назад и пробежке; окончание серии - со спокойной остановкой - признак ошибки.								
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	ОС	С	
6.7.5	Полупереворот назад с поворотом кругом - полупереворот вперед	Быстрый низкий полупереворот назад с активной стопорящей постановкой рук для отталкивания и полупереворот вперед с выраженным подлетом.							ПРО С	
6.7.6	То же с поворотом кругом во второй части	Сохранение единого высокого темпа в обеих частях упр. с сохранением возможности активного продолжения связки.							ПРО С	
6.7.7	Полупереворот назад с поворотом на 360° - полупереворот назад	Несколько увеличенное по высоте (в сравнении с базовым флаком) выпрыгивание, предельно быстрый поворот.							ПРО С	
6.7.8	Темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно	Низкое дв. по схеме переворота назад (6.7.2).				П	Р О С	С		
6.7.9	Рондат - флак - темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком	Техн. требования, как в 6.7.3.				П	Р О С	ОС	ОС	С
6.8. Сальто назад										
6.8.1	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 «стри- коссатом»).		П	Р О С	С				
6.8.2	Темповое исполнение 2-3	Навык подстроечного отталкивания на следующее сальто в зависимости						РО С	ОС	

	сальто с места	от характера предыдущего прыжка. Исполнение всей серии без значительного смещения по опоре.								
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	ОС	С	
6.8.4	Рондат - фляк (фляки) - сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад)	Исп. с нескольких шагов разбега и места. Нарастание 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 О	ОС	С	С
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	ПР ОС	ОС	
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	РО С	ОС	С
6.8.7	То же с поворотом на 720°	Исп. на базе 6.8.6. Окончание полного поворота до приземления.						ПР	РОС	С
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 пробегку).					П	ПР	РОС	С
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					П	ПР	РОС	С

		поворотами. Раскрытие перед приземлением - не позднее положения лицом вниз перед доскоком.								
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.						ПР	РОС	С
6.8.11	То же, что 6.8.9, с поворотом на 360°	Поворот компактным движением в полугруппировке или при быстром раскрытии.						П	ПР	ОС
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 полузакрытой осанкой.						П	РОС	С
6.8.13	То же с поворотом на 360, 720°	Поворот на базе 6.8.6-7.							ПР О С	ОС
6.8.14	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 стрикоссатом для сохранения горизонтальной скорости и вращения назад.						П	ПРО	ОС
6.8.15	То же прогнувшись	То же, что 6.8.14. Вращение по сальто ускоренное, приход с некоторым «отвалом» назад.							ПРО С	ОС
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 пробегу».			П	П Р О	Р О	ОС	С	
6.9.3	То же разными «темпами»	Владение сальто махом рук (кроме «гтемпа» в 6.9.1) «из-за головы»,					П Р	РО С	ОС	С

		махом рук вниз-назад-вверх, «за спину».								
6.9.4	То же, что 6.9.2-3, согнувшись	Исп. на базе 6.9.2-3 с неплотным сгибанием.					П Р О	РО	ОС	
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 рондатом.				П Р	Р О С	ОС	ОС	
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	РО С	ОС	С
6.9.7	То же и сальто прогнувшись	Отход на сальто с легким сгибанием и последующим прогибанием тела.						ПР ОС	ОС	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	РО С	ОС	С
6.9.9	С разбега связка 2-3 последовательных сальто	Сохранение быстрого темпа и активного перемещения и вращения вперед.						ПР	РОС	С
6.9.10	С разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед	Исп. в полугруппировке.				П Р О	Р О С	ОС	С	
6.9.11	Переворот вперед - двойное сальто вперед	Исп. на базе 6.9.7.						ПР	РОС	С
6.9.12	То же с полуторным сальто вп. в кувырок	Исп. на базе 6.9.11 и 6.3.16.							ПРО	ОС
6.9.13	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	ОС	С	
6.9.14	То же с поворотом кругом	Поворот во второй части сальто, приход на опору без сильного наклона вперед.					П Р О С	ОС	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	ОС	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	РО С	ОС	
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	РО С	ОС	С
6.10.4	Рондат (фляк) -	Приход в прогнутом положении,				П	Р	ОС	С	

	отскок назад с поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с разведением ног в передне-задней плоскости на одну («колпинское»)	голова приподнята. Исп. в остановку и с продвижением вперед.				Р	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.	П	П	Р	О	С	С			
6.11.2	С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком	Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.		П	Р	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	О	С	С		
6.11.4	То же, что 6.11.1 и 6.11.3, с поворотом кругом в стойке на руках	То же, что 6.11.3.			П	Р	О	С	С		
6.11.5	С шага сальто боком	Исп. в «разорванной» группировке, в стойку ноги врозь руки в стороны.				П	Р	О	С	ОС	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	РО	ОС
6.11.7	Темповые перевороты и сальто боком	Исп. на базе 6.11.2 и 6.11.5.								ПРО	С
6.12. Базовые комбинации прыжков											
6.12.1	Рондат - фляк - сальто назад выпрямившись	См. 6.8.4.				П	Р	О	ОС	С	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				П	Р	О	ОС	С	С

		- по выбору.								
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	ПРО	РО	С
6.12.4	Рондат (фляк) - серия 2-3 сальто прогнувшись в темп	Требования к сальто прогнувшись, как в 6.12.3.						П	ПРО	ОС
6.12.5	То же с двойным сальто в середине	То же, что 6.12.4.							ПРО	ОС
6.12.6	Рондат - фляк - полпируэт (полтора пируэта) в переход - рондат - фляк - сальто	То же, что в 6.12.2-3.				П	ПР	РОС	ОС	С
6.12.7	Сальто вперед (твист) на одну в переход - рондат...	Навык перехода к рондату без потери темпа.				ПР	РОС	ОС	ОС	
6.12.8	Переворот вперед - сальто вперед (полет-кувырок)	Сальто исп. на параметрах, соответствующих базовому прыжку (6.9.2).				П	РОС	ОС	С	
6.12.9	Переворот вп. - сальто вп. с поворотом кругом - фляк (темповое сальто).	Сохранение высокого темпа, достаточного для мощного продолжения связки.				П	ПРО	РОС	ОС	
6.12.10	Переворот вп. - сальто вп. прогнувшись с поворотом на 360° - сальто вперед...	То же, что 6.12.9.					П	ПРО	РОС	С
6.12.11	С места и в темповых соединениях: сальто назад - сальто вперед	Навык точной организации прихода для отталкивания «в одно касание» с последующим противовращением.						ПРО	РОС	С

7. БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП		УТ				ССМ	ВСМ
			1	2	1	2	3	4-5		
7.1. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи»										
7.1.1	Пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с минимальными прыжками	Исп. индивидуально, в парах, малой группой. Освоение упругих свойств снаряда отдачей, «нащупывание» особенностей резонансного отталкивания.	О	О						
7.1.2	То же с опорой о сетку в положениях седа, на четвереньках, упора присев, на коленях, лежа на спине выпрямившись	Ознакомление и постепенное освоение аномальных опор о сетку и взаимодействия с ней в этих условиях.	О	О						

	и согнувшись, на животе.									
7.1.3	Кувырки вперед и назад на сетке, перекаты боком	Исп. в произвольной форме.	О	О						
7.1.4	То же со сменой положений с промежуточными прыжками на ногах	То же с сохранением единого ритма отталкиваний от сетки.	О	О						
7.1.5	Прыжки простые во всех зонах сетки	Прыжки на минимальной высоте с произвольными поворотами налево-направо и смещениями в разные зоны сетки и постепенной организацией работы руками.	О	О						
7.1.6	Прыжки со смещениями по сетке	То же, что 7.1.5, но с нарастающей высотой прыжков и с организованными смещениями по осям снаряда вперед-назад (лицом-спиной), влево-вправо (боком), «обход» сетки по периметру; сохранение устойчивого ритма, высоты прыжков и линейной точности смещений.	О	О						
7.1.7	Прыжки с контрсмещениями	То же, что 7.1.6, но с попарным чередованием прыжков: прыжок вперед - пр. наз., пр. влево - пр. впр.	О	О						
7.1.8	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.	П	Р	Р О	О С	О С	С	С	С
7.1.9	Кач в остановку	Навык форсированного снижения мощности прыжков и остановки со «схлопыванием» сетки.			О С	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.	П	П Р О	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.		П	Р О	Р О С	О С	С	С	
7.2.3	Прыжок на живот - отскок назад в ст. на ноги	То же, что 7.2.2.		П	Р О	Р О С	О С	С	С	
7.2.4	То же, что 7.2.2, с полу- переворотом 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	С	
7.2.5	То же, что 7.2.3, с полупереворотом назад на спину	То же, что 7.2.4.			П Р	Р О С	О С	С	С	

	выпрямившись и согнувшись									
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	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	С	
7.2.8	Из ст. на ногах 1/4 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	С	
7.2.9	Из ст. на ногах 1/4 сальто на живот и отскок «загоном» вперед с 1/2 на спину, 3/4 на ноги, сальто на живот	Исп. в группировке, полугруппировке, согнувшись.				П О	ОС	ОС	С	
7.2.10	То же, что 7.2.1-9, в форме комбинаций	Произвольное и по заданию тренера (в т.ч. экстремному) чередование форм дв. в комбинации. Сохранение единого ритма и достаточной высоты прыжков-отскоков по ходу всей комбинации.				П О	ОС	ОС	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	П Р	Р О	О С	ОС	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	ОС	С	
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	ОС	ОС	
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	ОС	ОС	С
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				П Р	Р О С	ОС	С	

		сетки для поворота. Чередование поворотов налево-направо.								
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 С	ОС	ОС	С
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	ОС	ОС	С
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 С	ОС	С	С
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	РО С	РОС	
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	С		
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 С	ОС	С	
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 С	ОС	С	
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 С	ОС	С	
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	ОС	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	ОС	С	
7.4.7	То же с продвижением вперед и сальто «ауэр-бах» в яму	Уверенное владение техникой управляемого «стрикоссата» при смещении вперед.					П	ПР	РО С	С
7.4.8	Сальто выпрямившись в	Исп. с высоким качем, на базе 7.4.1-4. Типовые требования см.:				П Р	Р О	ОС	С	С

	поролоновую яму, то же на сетке	юноши, 6.8.4 (эффект вращения «вокруг плеч» - только при соскоке в яму).					С			
7.4.9	То же в сериях на сетке	То же, что 7.4.4.				П	Р О	ОС	ОС	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	РО С	ОС	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	ПР	РОС	С
7.4.12	Сальто на сетке с поворотом на 720° и б.	Строгий контроль смещений по сетке, поворот только после отрыва от опоры.					П	ПР	РО С	С
7.4.13	Двойное сальто в яму	Исп. после качей со смещением назад по сетке. Вращение в полугруппировке. См.: юноши, 6.8.9.					П	РО	ОС	С
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	ПР О	РО С	С
7.4.15	Двойное сальто с варьированием вращения по четвертям	Варьирование по типу 7.4.2.						ПР	РО С	С
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	РО	ОС	С
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	РО	РОС	С
7.4.18	Тройное сальто в яму и на сетке	Исп. на базе 7.4.17.						П	ПР О	ОС
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	ОС	С
7.5.3	Сальто с изменением вращения по четвертям и высоте вылета	Исп. по аналогии с 4.2.					П	Р О	ОС	ОС
7.5.4	Сальто (полупереворот) на спину согнувшись и отскок (полупереворот) вперед на ноги или %	Активное отталкивание со спины разгибанием, без сбоя ритма в последовательных прыжках и отскоках.					П	Р О	ОС	ОС

	на живот									
7.5.5	То же с поворотами кругом в отскоках со спины с приходами на спину	То же, что 5.4.				П	Р О	ОС	ОС	
7.5.6	Сальто в сериях с выходом вперед в яму	См. 4.5.				П	Р О	ОС	ОС	
7.5.7	Сальто со «стрикоссатом» и смещением назад по сетке	Четкий контроль смещений.					П Р	РО	ОС	
7.5.8	Сальто выпрямившись	Отход в слегка закрытом положении с последующим разгибанием в основной фазе полета.				П	Р О	РО С	ОС	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	РО С	ОС	С
7.5.10	Двойное сальто в яму и на сетке	Исп. на базе 5.6, в полугруппировке, согнувшись.						ПР	РОС	С
7.5.11	То же с поворотом кругом во втором	Ранний поворот от разгибания.					П	РО	РОС	С
7.5.12	Тройное сальто в яму	Исп. на базе 5.8. Точное приземление не обязательно.					П	ПР	РОС	С
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.	О С	О С	С					
7.6.2	То же с использованием подкруток по четвертям	То же, что 7.6.1.		П	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	РО С	ОС	
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	ПР	РОС	С
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	ПР	РОС	С
7.6.6	Соединения прыжков на уровне двойных сальто	То же, что 7.6.3-5.						ПР	РО	С

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 НП.

Классический танец.

Постановка правильной осанки лицом к опоре, боком в опоре, на середине зала.

Упражнения у опоры.

Деми плие, гран плие по 1-й, 11-й свободным позициям.

Батман тандю сэмпль вперед, назад, в сторону, крестом.

Батман тандю деми плие.

Батман тандю жэтэ вперед, назад, в сторону, крестом.

Гран батман жэтэ.

Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног лицом к опоре.

Выпады лицом к опоре.

Наклоны вперед, назад, в стороны (пор-де-бра).

Упражнения на середине.

Ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (гран батман жэтэ).

Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног.

Вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180, 360°.

Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед.

Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.

Партерная хореография (см. «Партерная хореография» для девушек).

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, пассэ, батман девлоппэ, 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.

Материал для групп ССМ, ВСМ.

Элементы классического танца (у опоры).
 Соединения из пройденных элементов.
 Батман фразпэ, дабл батман тандю, гран батман рассэ, гран батман пуантэ, гран батман балансэ.
 Упражнения на растягивание лицом и боком к опоре в сочетании с подъемом на полупальцы.
 Равновесия, повороты, прыжки.
 Соединения из ранее пройденных элементов.
 Переднее равновесие в сочетании с падением в упор лежа, с переходом в шпагат переднее равновесие с удержанием рукой.
 Переднее равновесие в шпагате с наклоном вперед.
 Боковое равновесие с удержанием рукой, с наклоном в сторону (горизонтальное боковое равновесие).
 Боковое равновесие с наклоном вперед прогнувшись.
 Боковые равновесия в шпагате.
 Повороты типа шэнэ, разноименные, одноименные повороты на 540, 720°.
 Повороты на 360° с удержанием свободной ноги вперед, в сторону.
 Повороты в вертикальном равновесии на 360, 540, 720°.
 Прыжок разножкой с наклоном вперед, прыжок шагом, шагом в сторону, перекидной прыжок.
 Перекидные прыжки одноименные и разноименные в падение (в упор лежа).
 Одноименный перекидной прыжок с приземлением на толчковую ногу.
 Сочетания прыжков с падением лежа, в упоры лежа.
 Прыжок в разножку с поворотом на 90°.
 Прыжки ноги врозь с поворотом кругом, на 360°, в падение в упор лежа, в глубокий выпад.
 Вертикальные прыжки с поворотом на 360, 540, 720° толчком двух, одной ногой с разбега.
 Бедуинский прыжок.
 Соединения из пройденных элементов.
 Партерная хореография (см. «Хореографическая подготовка гимнасток»).

4.3.2. Практический материал технической подготовки гимнасток

1. БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП		УТ				ССМ	ВСМ
			1	2	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 отяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хв. снизу - свободные и надежные действия кистями.	П Р О	Р О	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		П	П Р	Р О С	О С	С		

		контртемпами: м. вп. по типу соскока м. вп.; м. вп. по типу отхода на сальто наз. (см. ниже); м. наз. с контртемпом 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.								
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	Р О С	О С	С	
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	Р О С	О С	С	
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	Р О С	О С	С	
1.1.7.	То же с размахиваниями и 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	Р О С	О С	С	
1.1.8.	То же на изолир. ж.	То же, что 1.1.7 с учетом особенностей работы кистей на ж.				П Р О	Р О С	О С	С	С
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.	П Р	Р О	О С					
1.2.2.	«Рабочий» упор хв. св. и серия малых отмахов назад с	Опора о гриф тазобедренным сгибом с прямыми руками за счет «проваливания» в плечах.			П Р	Р О	О 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. 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	О С	С	
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	О С	С	
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	О С	С	
1.2.6.	Из упора одна хв. св. с темпа отмах в ст. на р. и с попеременным и 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 Р О	Р О С	С
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.						П Р	Р О С	С
1.2.8.	То же с поворотом кругом в ст. хв. св. и спад назад	То же, что 1.2.7.						П Р	Р О С	С
1.2.9.	Из упора хв. св. отмах с поворотом на 360° в вис («вертушка»)	Бросковый отмах с отодвигом вверх-назад и подлетом. См. также: Перекладина, 1.6.6.							П Р О С	С
1.2.10.	Темповым м.н. из упора сальто вперед с перемахом ноги вр. в вис («ко-мзеч»)»	Акцентированный бросок ногами назад-вверх со взвешенным отведением плеч назад; раннее сгибание тела на опоре - грубая ошибка. Приход в дохват - в положение с плечами и тазом выше уровня опоры.							П Р О С	С
	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	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	О С	С	
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	С	
1.3.4.	То же лицом вн. и переворот 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	О С	С	
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	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	Р О С	О С	С	
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	О С	С	
1.4.5.	Размахивания и подъем назад из виса ноги врозь вне	Исп. на базе 1.4.3-4.				П	П Р	О С	С	
1.4.6.	То же, что 1.4.1-2, и подъем вперед в сед и в соскок; то же перемахом согнувшись из	При исп. в сед - приход на опору опусканием сверху, при соскоке - движение вверх-вперед через упор сзади без касания бедрами грифа.				П	П Р	О С	С	

	виса									
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	О С	С	
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	О С	С	
1.4.9.	То же оборотом вперед	То же, что 1.4.8.				П	Р О	О С	С	
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	РО С	С
1.4.11.	То же с перехватом в хв. сн.	Исп. на базе 1.4.10. Навык мощного движения с подлетом и освобождением кистей для перехвата.							П Р О	ОС
1.4.12.	То же из ст. хв. снизу оборотом вперед («эндо»)	Требования к спад, 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	РО С	С
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	РО С	С
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	Р О	ОС	С
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 Р О	Р О С	ОС	
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 Р О	Р О	ОС	
1.5.3	То же с перехватом одной или обеих рук в хв. сн.	См. 1.4.11, также: Перекладина, 1.8.3.						П	ПРО С	С
1.5.4	Оборотом	Вылет выпрямившись руки вверх по						П	ПРО	

	назад «не касаясь» соскок «срывом» с в.ж.	высоко-далекой траектории; резкий отход в полет с вибрацией ж. - ошибка.							С	
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	П Р О	Р О С	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	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	О С	С	
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	О С	О С	С	С
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 голеней от опоры перед началом подъема.				П Р О	Р О	О С	С	
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	О С	С	
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	О С	С	
1.6.8	С наскока и перелета в вис углом на н.ж. подъем разгибом и темповой	Исп. на базе 1.6.1. Владение активными действиями в вис углом с подготовительным разгибанием и темповым переходом в вис согнувшись.				П Р О	Р О	О С	С	С

	отмах назад										
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. полумах дугой с перемахом 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	Р О С	ОС	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	ПР О С	С	
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.						П Р	РОС	С	
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	О С	С	С	
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.						П Р О	РОС	С	
1.7.11	То же с поворотом на 360° в вис хв.	Дугой назад полная оттяжка до положения виса сзади хв. св. с быстрым поздним поворотом вокруг руки. Ранний				П	П Р О	Р О С	ОС	С	

	св.	«поворот» с боковым перемахом ногами - грубая ошибка.								
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	Р О	С	
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	О С	С	
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	Р О С	ОС	С
1.9. Повороты в висах										
1.9.1	На изолированной ж.: м. вп. поворот пл. вп. в вис разным хв. и мах вп.	См.: Перекладина, 1.6.1.			П	П Р О	Р О	С	С	
1.9.2	То же пл. назад	См.: Перекладина, 1.6.2.				П Р	Р О	О С	С	
1.9.3	На ср. перекладине и изолир. ж. «санжировки» м. вп.	См.: Перекладина, 1.6.3.				П	П Р	П Р О	РО С	С
1.9.4	То же м. наз.	См.: Перекладина, 1.6.4.					П	П Р	ПРО	С
1.9.5	М. наз. из виса хв. св. или разным хв. поворот на 360° в вис («вертушка»)	См.: Перекладина, 1.6.6.						П Р	РО С	С
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	О С	С	
1.10.2	То же с перехватами	Амплитуда не ниже гор., техника «подбрасывания» ног с освобождением					П Р	Р О	О С	С

	одной в хв. св.-сн. на м. вп. и наз. поочередно	кистей от давления на опору.							С		
1.10.3	То же одновременными перехватами	То же, что 1.10.2, полная оттяжка после перехвата, сохранение широкой амплитуды маха.							П Р	РО С	С
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.).								П О С	
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	Р О		ОС	С
1.10.6	Висы сзади хв. св., сн., с полувкручиванием в статике и с размахиваниями и 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	Р О С		ОС	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	Р О		О С	С
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	Р О		О С	С
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		П Р О С	С
1.10.10	Из виса хв. сн. «полу- мах» дугой, перемах согнувшись, подъем вп. в вис сз. с полувкручиванием и м. наз. перхват в хв. св.	Полная оттяжка в висе сзади до опускания плечами ниже грифа. Перехват на м.н. в положении не ниже уровня опоры.						П		П Р О С	ОС
1.10.11	То же с выкрутом в вис обр. хв., м. наз. поворот кругом в вис	Вис обр. хв. узкий, с сильной оттяжкой в пл. Бросковый м. назад с заблаговременным смещением в сторону поворота.						П		П Р О С	С

	хв. св. и подъем разгибом									
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	П Р О С	С
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	П Р О	Р О С	О 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	Р О	О С
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	Р О С	О С
1.11.4	На изолир. жерди: б. об. вп. «накатом»	То же, что 1.11.2.							П Р	Р О С
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	Р О	О С
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	П Р О	Р О С
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	П Р	Р О С
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	П Р	Р О С
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.							П Р	Р О С

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	Р О С	О С	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	Р О	О С	С
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	Р О С	О С	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	Р О С	С
1.11.14	Б. об. вп. в обр. хв. одной и двумя	Исп. на базе 1.11.5 или 1.11.8с перехватов, поворота (1.11.13).							П Р О С	С
1.11.15	То же, что 1.11.14, с поворотом кругом в хв. св. или поворотом на 360° в хв. сн.	Принципиальные требования, как в 1.11.12-13.							П Р О	С
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	О С	С
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 спад 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	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	Р О С
1.12.4	Двойное сальто назад в полугруппировке («профилирующее»)	Исп. на базе 1.12.3. См. также: Перекладина, 1.11.6.							П Р О	О С

	щее» для двойных сальто)									
1.12.5	То же с поворотом на 360°	Исп. на базе 1.12.4. См. также: Перекладина, 1.11.7.							П Р О С	О С
1.12.6	Двойное сальто назад прогнувшись (выпрямившись)	Исп. на базе 1.12.4. «Срывное» сальто с ускоренным вращением - грубая ошибка.							П Р О С	О С
1.12.7	Сальто «делчев», «гингер» в вис	Приход в вис в положении не ниже 45° от вертикали с сохранением махового темпа.					П Р О	Р О	О С	С
1.12.8	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	О С	С	
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	С	
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	О С	С	С
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	Р О С	С
1.13.4	Двойное сальто вперед, то же с поворотом кругом во втором	Исп. в полугруппировке или согнувшись. Поворот - от разгибания во втором сальто.							П Р О С	С
1.13.5	Сальто вперед согнувшись ноги врозь в вис	Исп. на базе 1.13.1.							Р О С	С
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	Р О С	С
1.14.2	То же с оборота «не касаясь» из упора	Выполнение основной части перемаха ноги врозь над опорой							П Р О	С
1.14.3	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	О С	С
1.14.4	«Перелет Шушуновой»	Исполнение поворотов и перемаха ноги врозь слитно, в едином темпе.						П	П Р	С

									О С	
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	О С	С	
1.15.2	Антикурбет – сальто вперед в соскок	То же, что 1.15.1.				П Р О	Р О С	О С		

2. БРЕВНО

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП		УТ				ССМ	ВСМ
			1	2	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.	Р О	О С	С					
2.1.2	То же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами	То же, что 2.1.1.	Р О	О С	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.	Р О	О С	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.	П Р	Р О С	О С	С	С			
2.1.5	На низком и стандартном бр. поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые	Исп. на базе равновесий на полу (см. 6.1.7).		П Р	Р О С	О С	С	С		

	равновесия									
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	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	ОС	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	Р О С	О С	С	
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	Р О С	О С	С	С
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 присев, лежа, лежа сз., стоя согнувшись и др.	Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами - стопами). Навык точной установки кистей в упорах.	П Р	Р О С	С					
2.2.2	Положения лежа на спине, животе	Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бр.	П Р	Р О С	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.	П Р	Р О С	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.	Р	Р О	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	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	С	
2.2.8	То же поперек с шага	Уверенная постановка кистей на опору, быстрая фиксация ст. без поправок.			П	П Р	Р О	О С	ОС	С

		Четкий контроль тонуса, осанка полуоткрытая.						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	ОС	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	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	ОС	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	РОС	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	ОС		
2.2.14	То же на прямых руках	Допустимо применение упрощающих форм: наклонно (ноги повыше), ноги врозь.						П Р	РОС	С	
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.	Р О	О С	О С	С					
2.3.2	То же, что 2.3.1, в ритмованной форме, со сменой ног	То же, что 2.3.1.	П	П Р	Р О С	О С	С	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	П	Р О	Р О С	О С	С	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.	П	Р О	Р О С	О С	О С	О С	ОС	С	
2.3.5	Темповый подскок («вальсет») с шага и разбега	Быстрое свободное дв., отвечающее требованиями исп. акробатических упр.		П	Р О	О С	О С	С	С	С	
2.3.6	То же, что 2.3.4. с поворотами поперек-продольно и	То же, что 2.3.4.		П Р О	Р О С	О С	О С	О С	ОС	С	

	различными дв. руками									
2.3.7	То же, что 2.3.6, с увеличением высоты и приходом в остановку	Исп. в сериях «прыжок-приземление».		П Р	Р О С	О С	О С	О С	ОС	С
2.3.8	То же, что 2.3.7, с поворотами кругом	То же, что 2.3.7.		П	Р О	О С	О С	О С	ОС	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	РОС	С
2.3.10	То же в равновесие на одной	Равновесие на базе 2.1.5.			П	П Р	Р О	Р О С	РОС	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	ПРО С	С
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	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	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	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	С	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	ОС	С
2.4.6	То же с прыжка на месте	То же, что 2.4.5.				П	П Р	Р О С	ОС	С
2.4.7	То же с	То же, что 2А.5-6.					П	П	РОС	ОС

	перемещениями вдоль бревна							Р О		
2.5. Перекаты и кувырки										
2.5.1	Из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках	Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение ст.		П	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	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	ОС	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	РОС	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	ОС	
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	ОС	
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	С	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	ОС	
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	ОС	С
2.6.2	Тоже с шага махом одной толчком другой	То же, что 2.6.1, с учетом повышенного темпа движения.				П	Р О	Р О С	ОС	С

2.6.3	С шага переворот вперед на две («перекидка»)	То же, что 2.6.2.				П	П Р О	Р О С	ОС	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	ОС	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	С	
2.6.6	«Перекидка» назад	Навык быстрой постановки рук, динамичное движение вдоль снаряда.				П	П Р	Р О С	ОС	С
2.6.7	Полупереворот назад в ст. на р.	Навык дозированного дв. назад при точном балансировании.					П	П Р	РОС	С
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	РОС	
2.6.9	То же назад	То же, что 2.6.8.						П Р О	РОС	
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	ОС	С
2.6.11	Полупереворот боком в ст. на руках продольно	Общие требов., как в 2.6.10.						П Р О	РОС	С
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	ОС	С
2.7.2	Вальсет и переворот вперед	Одновременное отталкивание руками с минимальной расстановкой стоп в передне-задн. направл. при приземлении. Приход в остановку и с темпом вперед.					П Р	Р О С	ОС	С
2.7.3	Переворот назад (фляк)	Навык чисто прыжкового переворота с низким быстрым дв., 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				П Р	Р О	Р О С	ОС	С

		бревна. Навык исполнения фляка в остановку и с темпом назад.								
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	РОС	ОС
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	ОС	ОС
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	РОС	
2.7.7	Полупереворот назад с поворотом крутом и полупереворот вперед	Сохранение темпа на движение вперед.						П	РОС	
2.7.8	То же с поворотом во второй части упражнения	То же, что 2.7.7.						П	РОС	
2.7.9	Полупереворот назад с поворотом на 360° и пережат в сед ноги врозь поперек	Завершение полного поворота в зоне стойки на руках, замедленное опускание в к.п.							ПРО С	
2.7.10	Полупереворот назад в стойку на руках, стоять, то же с поворотом крутом	Более выраженный подлет со стопорящей постановкой рук на опору.						П Р	РОС	
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	О С	ОС	С
2.8.2	То же в форме «темпового» сальто	Исп. без значительного смещения назад.					П Р О	Р О С	ОС	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	Р О С	РОС	С
2.8.4	То же и сальто прогнувшись (выпрямившись)	Исп. на базе 2.8.3.						П Р	РО С	С
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	РО С	ОС
2.8.6	То же и двойное сальто в полугруппировке	Исп. на базе 2.8.4.						П Р	РО С	С

	е и согнувшись										
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	ПРО	ОС	
2.8.8	Рондат-(фляк)-сальто назад в группировке на бревно	Исп. на базе 2.8.4. и 2.8.1.					П	П Р О	РОС	С	
2.8.9	То же и сальто прогнувшись	То же, что 2.8.8.					П	П Р О	РОС	С	
2.8.10	То же и сальто с поворотами	Исп. на базе 2.8.9 2.8.5.							П О С	ОС	
2.8.11	С шага маховое сальто с поворотами	Высокое движение без «сваливания» и значительного продвижения назад.				П Р	Р О С	О С	С		
2.8.12	То же с продвижением вперед или вперед-в сторону в соскок («ауэрбах»)	Широкое маховое движение с вылетом.				П Р	О С	ОС	С		
2.8.13	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	П Р О	Р О С	ОС	С	
2.8.14	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	О С	ОС	С	
2.8.15	То же с поворотом на 90° в ст. ноги врозь продольно	Приход поочередной постановкой ног.				П	Р О С	О С	ОС	С	
2.8.16	С шага сальто боком	То же, что 2.8.15.						П Р	РОС		
2.8.17	С разбега двойное сальто вперед в соскок	В группировке, полугруппировке, вариант - с поворотом кругом перед приземлением.					П Р	Р О С	ОС	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».	П Р	Р О С	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	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.		П Р	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	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	ОС	С
2.9.6	То же в форме переворота боком	Исп. на базе 2.6.10.					П Р	Р О С	ОС	
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	ОС	С
2.9.8	С разбега рондат на мостик и переворот назад на бревно	Исп. на основе акр. Сальто назад прогнувшись и «перекидок» назад на бревне (2.6.6.). Приход без падения на руки.					П	П Р	РОС	С
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	РОС	С

3. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП		УТ				ССМ	ВСМ
			1	2	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.		П Р	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 после (но не вовремя) курбета. Высоко-далекая траектория полета после толчка руками.			П Р	Р О	О С	С		
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					П	П Р О	РОС	С

		полете прямое или слегка прогнутое, руки вверх.								
3.1.6	То же с поворотом на 360°	Исп. на базе 3.1.5. Поворот—от разгибания после курбета с завершением в высшей точке вылета после отталкивания руками.							П О С	ОС
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	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	С	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	ОС	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	РОС	С
3.2.6	То же техникой «ямасита»	Исп. на базе 3.2.4. Поворот - от разгибания тела после отталкивания руками.						П Р	РОС	С
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	ОС	С
3.3.2	То же с поворотом кругом	Псп. на базе 3.3.1. Поворот при разгруппировании движением стоп вверх-вперед с выпрямлением ног.						П	РОС	С

		Поздний поворот перед приземлением - ошибка.									
3.3.3	Переворот — сальто вперед выпрямившись	Исп. на базе 3.3.1.							П Р О	С	
3.3.4	Переворот - сальто вперед с поворотом на 360°	Исп. на базе 3.3.1, 3.3.3.							ПРО	ОС	
3.3.5	Переворот-отталкивание с поворотом кругом - сальто назад («куэрво»)	Исп. на базе 3.3.1. Поворот кругом ранним темпом после отрыва от опоры руками.							ПРО	ОС	
3.3.6	Переворот-двойное сальто вперед («роче»)	Исп. на базе 3.3.3.							ПР	ПРО	
3.3.7	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	ПРО	ОС	
3.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в ширину, снаряд Spieth)											
3.4.1	«Цукахара» в полугрупп- пировке (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 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	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	ОС		
3.4.3	То же с прямым телом	Исп. на базе 3.4.2 с еще меньшим углом сгибания, но более мощным курбетом. После сгибания в куберте немедленное выпрямление тела с подъемом плечами вверх-назад.					П Р	Р О	ОС	С	
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	РОС	РОС	
3.4.5	«Цукахара» с 2,5 сальто назад	Исп. на базе 3.4.3.							ПР О С	ОС	
3.4.6	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				П Р	Р О	Р О	ОС	С	

		базируется на сальто вперед с поворотами (а не назад, как в «цукахаре»).									
3.4.7	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	ПРО С	С	
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 Р	РО С	С	
3.5.2	То же с поворотом на 360, 540, 720°	Исп. на базе 3.4.1 и 3.4.4-5.							ПРО С	ОС	
3.5.3	То же, что 3.5.1, с 2,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись	Исп. на базе 3.5.1 и 3.4.5.							ПРО С	ОС	
3.5.4	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	РО С	ОС	
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	РО 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	РО 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	РО С	О С	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	РОС	С	

4. АКРОБАТИКА

№ п/п	Упражнения	Технические требования	НП		УТ				ССМ	ВСМ
			1	2	1	2	3	4 - 5		
4.1. Упоры, равновесия, стойки										
4.1.1	Основная стойка,	Владение осанкой, стилем, активной	О	О						

	стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках	оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.	С	С						
4.1.2	Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади	Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом.	О С	О С						
4.1.3	«Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад	Исп. с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечн. тонуса с наклоном головы назад.	Р О С	О С	С					
4.1.4	Передне-задний «полу- шпагат» и «шпагат»	Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С
4.1.5	Фронтальный («прямой») «шпагат»	Полное опускание тазом на опору.	П	Р О	О С	С	С	С	С	С
4.1.6	Стойка на одной другой вперед, в сторону повыше	Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.	О С	О С	О С	О С	С			
4.1.7	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).	П Р	Р О С	О С	О С	С	С	С	
4.1.8	Равновесие на одной боковое	То же, что 4.1.7.			П Р	Р О С	О С	О С	С	
4.1.9	Равновесие на одной с наклоном назад	Навык балансирования при усложненном зрительном контроле.				П Р О	Р О С	О С	С	С
4.1.10	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	ОС	
4.1.11	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	С
4.1.12	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	С
4.1.13	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.		П	Р О С	О С	С			
4.1.14	Стойка с опорой головой о ладони и предплечья	Длительное удержание стойки с прямым телом				П Р О	Р О С	С		
4.1.15	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				П	Р О	О С		

		полуоткрытая. Приподнятая голова, напряженная шея и сильное прогибание - грубые ошибки. Навык самостоятельной фиксации ст. не менее 3 с.								
4.1.16	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	ОС	С
4.1.17	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	ОС	
4.1.18	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	РОС	С
4.1.19	То же из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне	Исходные упоры см. в 4.1.20. Технику подъема в ст. см.: Мужские группы, 2.2.4.							ПРО С	ОС
4.1.20	Стойка на одной руке сильно прогнувшись, в «шпагате» и др.	Произвольный выход в равновесное положение поза удержания – по выбору.						П	ПРО О	ОС
4.2. Простые прыжки и приземления										
4.2.1	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.	О С	О С						
4.2.2	Прыжок (соскок) «в глубину» с подвешенного мостика на мат	Исп. на базе 4.2.1. Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.	О С	О С						
4.2.3	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.	Р О	О С	С					
4.2.4	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.	П	Р О С	О С	С				
4.2.5	То же, что 4.2.1^-, с поворотом кругом и доскоком	Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.	П	Р О С	О С	С				
4.2.6	То же, что 4.2.5, с поворотом на 360°	То же, что 4.2.5.		П Р	Р О С	О С	С			
4.2.7	Темповой подскок («вальсет»)	Владение координацией «вальсета» в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения «вальсета» со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись».	П	Р О	О С	С	С	С		
4.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты»										
4.3.1	Группирование из	Быстрое взятие	Р	О						

	положения лежа на спине и разгруппировка	положения гр. и выпрямление с возвращением в и.п. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в гр. и переменах.	О	С						
4.3.2	В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичным «распусканием» и быстром восстановлении гр.) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вр. наз.).	П Р	Р О С	С					
4.3.3	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.	П	Р О С	О С	С				
4.3.4	Из основной ст. 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 С	Р О С	С				
4.3.5	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 О С	Р О С	Р О С	С			
4.3.6	Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо)	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием при перекаате.		П Р О С	Р О С	С				
4.3.7	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.	П	Р О С	О С	С				
4.3.8	То же с серией темповых кувырков	Каждый кувырок исп. в соответствии с требованиями в 4.3.7.		П Р О С	Р О С	С				
4.3.9	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 С	Р О С	С			
4.3.10	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		П Р О С	Р О С	О С	С			

		руками с полным освобождением головы от опоры о мат. Четкое удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голени при завершении упр.								
4.3.11	То же с серией быстрых кувырков назад	В каждом цикле кувырка подчеркнуто активное отталкивание ногами с энергичным дв. назад плечами в пережат.		П	П Р О	Р О С	С			
4.3.12	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				
4.3.13	Кувырок назад через плечо и пережат 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				
4.3.14	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				
4.3.15	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	РОС	С
4.3.16	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 поясницы на опору. Плотная фиксация группировки по окончании кувырка с «темпом» на дв. вп.; разбро-санная группировка — грубая ошибка.			П	Р О	Р О С	О С	ОС	
4.3.17	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	ОС	
4.3.18	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	РО С	С
4.3.19	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	РОС	С
4.3.20	То же с поворотом на 540°	Исп. на базе 4.3.19.							ПР О С	ОС
4.4. перемахи и круги ногами										
4.4.1	Из упора лежа прыжком перемах	Невысокое движение тазом над опорой, круговое дв. прямой ногой без		П	Р О	О С	С			

	согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади	касания пола, приход в к.п. с прямым телом.									
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	РОС	С	
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	С		
4.4.5	Из упора лежа круго- вые 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	П Р О	Р О С	О С	С			
4.5.2	Из «мостика» полупе- реворот назад через ст. на р.	Исп. на базе 4.1.3, 4.1.16.		П	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. го- лова 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	С		
4.5.4	То же назад	Техн. требования по аналогии с 4.5.3.			П	П Р	Р О С	О С	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	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	ОС	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			П	Р О	О С	С	С		

		стойка голова и руки вверх.								
4.6.2	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. ног. 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	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	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	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	ОС	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	ОС	ОС
4.7. Перевороты и темповые сальто назад										
4.7.1	Из стойки на р.актив- ный 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 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	Р О С	О С	С		
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				П Р	Р О	О С	ОС	С

		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 пробежке; окончание серии - со спокойной остановкой - признак ошибки.								
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	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	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	ОС	
4.7.9	Рондат – флаж – темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком	Техн. требования, как в 4.7.3.					П	Р О С	ОС	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 «стри- коссатом»).				П	П Р	Р О С	О С	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	ОС	С

4.8.3	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 (по необходимости) параметрами, в разных соединениях, в состоянии утомления.				П Р	Р О С	О С	ОС	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	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	ОС	С
4.8.6	То же с поворотом на 720°	Исп. на базе 4.8.5. Окончание полного поворота до приземления.						П Р	РО С	С
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	РОС	С
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	РОС	С
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	РОС	С
4.8.10	То же, что 4.8.9, с поворотом на 360°	Поворот компактным движением в полугруппировке или при быстром раскрытии.						П Р	РОС	С
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						П	РО С	ОС

		с полузакрытой осанкой.								
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	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	С	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	ОС	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	ОС	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	С	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	ОС	С
4.9.7	То же и сальто прогнувшись	Отход на сальто с легким сгибанием и последующим прогибанием тела.						П Р О	РОС	ОС
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. «в ход».					П Р	Р О С	ОС	ОС
4.9.9	С разбега связка 2-3 последовательных сальто	Сохранение быстрого темпа и активного перемещения и вращения вперед.					П Р	Р О С	ОС	С
4.9.10	С разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед	Исп. в полугруппировке.					П	Р О	ОС	С
4.9.11	Переворот вперед – двойное сальто вперед	Исп. на базе 4.9.7.						П	РО С	С
4.9.12	То же с полуторным сальто вп. в кувырок	Исп. на базе 4.9.11 и 4.3.16.							ПР О	ОС
4.9.13	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	О С	С	
4.9.14	То же с поворотом кругом	Поворот во второй части сальто, приход на опору без сильного наклона вперед.					П Р О	Р О	ОС	

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	Р О С	ОС	С
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 Р О	РО	С
4.10.3	То же, что 4.10.1, с двойным сальто вперед	Исп. на базе 4.10.1 и 4.9.10.						П	РО С	С
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	Р О С	ОС	
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.		П Р О	Р О С	С				
4.11.2	С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком	Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.		П Р	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	О С	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	Р О	О С	С	
4.11.5	С шага сальто боком	Исп. в «разорванной» группировке, в стойку ноги врозь руки в стороны.				П	Р О	О С	С	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	Р О С	ОС	С
4.11.7	Темповые перевороты и сальто боком	Исп. на базе 4.11.2 и 4.11.5.					П Р	Р О С	ОС	С
4.12. Базовые комбинации прыжков										
4.12.1	Рондат - фляк - сальто назад выпрямившись	См. 4.8.3.				П	Р О С	О С	С	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	Р О С	ОС	С
4.12.3	Рондат - фляк - сальто	Навык выполнения срединного сальто					П	Р	ОС	С

	назад выпрямившись - фляк - сальто	без явной потери скорости и утрированного «стрикоссата», быстрое восстановление скорости в случае ее падения в середине комбинации.						Р	О		
4.12.4	Рондат - (фляк)- серия 2-3 сальто прогнувшись в	Требования к сальто прогнувшись, как в 4.12.3.							П	РОС	С
4.12.5	То же с двойным сальто в середине	То же, что 4.12.4.								П РОС	ОС
4.12.6	Рондат - фляк - полпируэт (полтора пируэта) в переход-рондат-фляк-сальто	То же, что в 4.12.2-3.								П РОС	ОС
4.12.7	Сальто вперед твист на одну в переход	Навык перехода к рондату без потери темпа.					П Р	Р О С	О С	С	С
4.12.8	Переворот вперед - сальто вперед (полет-кувырок)	Сальто исп. на параметрах, соответствующих базовому прыжку (4.9.2).						П Р	Р О С	ОС	С
4.12.9	Переворот вп. - сальто вп. с поворотом кругом – фляк (темповое сальто)	Сохранение высокого темпа, достаточного для мощного продолжения связки.							П Р	РОС	С
4.12.10	Переворот вп. – сальто вп. прогнувшись с поворотом на 360° - сальто вперед	То же, что 4.12.9.								ПРО С	С
4.12.11	С места и в темповых соединениях: сальто назад-сальто вперед	Навык точной организации прихода для отталкивания «в одно касание» с последующим противовращением.							П Р	ПРО С	С

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 фрапэ); 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 выполняются 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 НП.

Элементы классического танца (у опоры).

Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140—150°).

Переход из I п. во II, из I п. в III.

Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.

Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.

Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.

Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Батман тандю жэтэ пуанте.

Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики.

Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах.

Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.

Прямая волна вперед лицом к опоре.

Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Партнерная хореография.

Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.

В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.

В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.

В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.

В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.

В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.

То же поочередно правой, левой стопой.

То же, но в положении лежа на спине.

Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.

Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотное), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях.

Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).

Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.

Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.

Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.

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 ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине.

Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.

В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

Приставные, переменные шаги.

Шаги галопа вперед, в сторону, назад.

Шаги польки вперед, в сторону, назад.

Равновесия, повороты, прыжки.

Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.

Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.

Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Хореографические упражнения на бревне.

Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.

Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.

Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.

Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

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 рассэ, батман дэвлонпэ, гран батман жэтэ рассэ, 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 пассэ.

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 ассэ), 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 (колени 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 невыворотом. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотом, вернуться в и.п.

Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотом. По дуге разогнуть ноги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Всеобразные 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 выворотом одну ногу (ассэ), 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.

Равновесия 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.

Материал для групп ССМ, ВСМ.

Классический танец.

У опоры:

Различные сочетания из пройденных элементов.
Сочетания движений у опоры с поворотами.
Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание и равновесие.
На середине: различные соединения из пройденных элементов.

Партерная хореография.

«Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх.

Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке). То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх.

Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата».

Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя - назад) и наоборот.

Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в продольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой.

В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево.

Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.

Народный, современный и историко-бытовой танец.

Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренга, хип-хоп, фанк.

Упражнения на бревне.

Совершенствование пройденных движений.

Выполнение соединений из прыжков, поворотов, равновесий.

Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.

4.4. 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 14

Таблица 14

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап СП	Темы по теоретической подготовки	Краткое содержание
НП	История развития вида спорта	История возникновения и развития вида спорта спортивная гимнастика. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских спортсменов в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта России и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
НП	Место и роль ФК и спорта в современном обществе	Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта.
НП	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм обучающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся.
НП 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.
НП 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
НП УТ ССМ ВСМ	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 ССМ ВСМ	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	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. 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 ССМ ВСМ	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 ССМ ВСМ	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.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.2. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивная гимнастика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивная гимнастика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.3. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика".

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144 н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое женское	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное женское	штук	1

4.	Бревно гимнастическое переменной высоты женское	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический напольный мужской	штук	1
9.	Грибок гимнастический с 1 ручкой мужской	штук	1
10.	Дорожка акробатическая надувная или батутная	комплект	1
11.	Дорожка акробатическая фибerglassовая и (или) на пружинах	комплект	1
12.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
13.	Жерди для параллельных брусьев мужские	штук	1
14.	Жерди для разновысоких брусьев женские	штук	1
15.	Защитные накладки на разновысокие брусья, параллельные брусья, перекладину, бревно	комплект	1
16.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штук	1
17.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
18.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
19.	Конь гимнастический маховый мужской	штук	1
20.	Стол гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
21.	Магnezия спортивная	кг	на человека
			0,2
22.	Магnezница закрытая	штук	4
23.	Мат гимнастический	штук	50
24.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	2
25.	Маты обкладки под гимнастические снаряды	комплект	1
26.	Мостик гимнастический	штук	6
27.	Музыкальный центр	штук	1
28.	Обкладки опор гимнастических снарядов	комплект	1
29.	Палка гимнастическая	штук	10
30.	Палка для остановки колец	штук	1

31.	Перекладина гимнастическая	штук	1
32.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
33.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
34.	Подставка для страховки	штук	2
35.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
36.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	20
38.	Скамейка гимнастическая	штук	8
39.	Стенка гимнастическая	штук	6

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ (СС)		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской) (трико, купальник, шорты)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Комплект соревновательной формы (женский) (купальник с длинным и (или) коротким рукавом)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Кроссовки	пар	на	-	-	1	1	1	1	1	1

			обучающе гося								
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Чешки гимнастические	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Укомплектованность педагогическими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спортивная гимнастика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта "спортивная акробатика", "прыжки на батуте", а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

6.2.2. Уровень квалификации педагогических и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203, в ред. Приказа Минтруда РФ от 30.08.2023 N 686н), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических работников

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с

утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

6.3.1. Список литературы

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии – М.: ФиС, 1991.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
5. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
6. История физической культуры и спорта. Под ред. Столбова В.В. – М.: ФиС, 1993.
7. Лозовой А.А., Лозовая М.А., Шевчук Ю.В. Фитнес-нутриенты: влияние спортивного питания на здоровье и физическую форму // Образование и право// №1, 2025
8. Лозовой А.А., Лозовая М.А., Шевчук Ю.В. Роль систематических занятий физической культурой в профилактике синдрома учебного выгорания среди студентов высших учебных заведений // Образование и право// №1, 2026
9. Люлина Н.В., Ветрова И.В., Шевчук Ю.В. Гимнастическая терминология: учебно-методическое пособие / Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2023.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
11. О механизмах взаимодействия рецепторов вестибулярного аппарата. Под ред. Кисмекова В.А. – Л.: Наука, 1978.
12. Оптимизация процесса формирования и сохранения здоровья гимнастов 8-14 лет г. Красноярска // Материалы республиканской научно-практической конференции, г.Красноярск, 17 ноября 2005- РИО КГПУ, 2005г. авторы Л.Н. Симакова, В.Г. Гребенникова, О.Я. Шарова, Ю.В. Шевчук
13. Приказ Министерства спорта РФ № 1136 от 12.12.2025 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика».
14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 г. № 848 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта спортивная гимнастика»
15. Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
16. Психология. Под ред. Пуни А.Ц. – М.: ФиС, 1984.
17. Стрелец В.Г., Горелов А.А. Теория и практика управления вестибуломоторикой человека в спорте и профессиональной деятельности. Теория и практика физической культуры. – 1996 - № 5.
18. Сучилин Н.Г., Шевчук Ю.В. Качественный педагогико - биомеханический анализ технических ошибок при обучении спортсменов сложным техническим действиям // Журнал Сибирского федерального университета. Гуманитарные науки 2011 № 4 (11). ISSN 1997-1370
19. Сучилин Н.Г., Родионенко А.Ф., Шевчук Ю.В. Биомеханические основы спортивной техники // Гимнастика: теория и практика: методическое приложение к журналу «Гимнастика» Вып.2.-М.: Советский спорт, 2011
20. Сучилин Н.Г. Исследование движения тела спортсмена в безопорном периоде спортивных упражнений // Вестник КГПУ им. В.П.Астафьева Психолого-педагогические науки. Красноярск - 2014. - №1 [27].
21. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1990.
22. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

23. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
24. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
25. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
26. Формирование нравственно – волевых черт характера в процессе спортивных занятий // Сибирский характер как ценность: коллективная монография/ Под общ.ред. доктора пед. наук, профессора, члена – корреспондента РАО М.И. Шиловой. – Красноярск: РИО КГПУ, 2004 г.
27. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение, 1990.
28. Шевчук В.А. Роль спортивных занятий в формировании нравственных черт характера учащихся // Сборник статей: Национальный университет Южной Кореи, 2003 г.
29. Шевчук Ю.В. Занятия спортивной гимнастикой как фактор нравственно-волевого воспитания учащихся спортшкол // Учебно-методическое пособие: - Красноярск: КГПУ, 2007 г.
30. Шевчук Ю.В. Структурно - фазовый анализ гимнастических прыжков // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева, Красноярск, ISSN: 1995-0861, 2018. № 3 [45]
31. Янова М.Г., Шевчук Ю.В. Научно-методологическое и методическое сопровождение как условие закрепления педагогов образовательных организаций в профессии // Сибирский педагогический журнал. // №5, 2022, с.120.

6.3.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта: официальный сайт. – Красноярск – URL: <https://irs-krsk.ru/osnovnye-svedeniya>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: официальный сайт. – Москва – URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Красноярского края: официальный сайт. – Красноярск – URL: <http://www.kraysport.ru/ministry>
4. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва – URL: <http://minsport.gov.ru/>
5. Федерация гимнастики России: официальный сайт. – Москва – URL: <https://sportgymrus.ru/>

