

**Общие требования к обязательным программам юношеских спортивных разрядов (III, II, I) по виду спорта
«спортивная гимнастика» на 2025–2028 гг.:**

- Судейство обязательных программ производится в соответствии с правилами Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика», с учётом специфических сбавок, изложенных в описании программ;
- Обязательные программы на каждом виде оцениваются из 10,0 баллов;
- Упражнения выполняются в строгом соответствии с записью.
- Нарушение порядка выполнения элементов в комбинации: элементы, выполненные вне последовательности, не будут засчитаны, а также производится сбавка – 0,3 балла за дополнительный элемент.
- За дополнительно выполненный элемент, кроме оговоренных в тексте, сбавка -0,3 балла.
- Общие технические требования: допускается регулировка высоты снарядов (конь, кольца, брусья, перекладина) и использование дополнительных матов/кубов для наскока/соскока. Все параметры применения оборудования устанавливаются Главной судейской коллегией (ГСК).
- Соскок в доскок (+0,1): для III и I юношеских спортивных разрядов кроме (коня); для II юношеского спортивного разряда кроме (коня и опорного прыжка)
- Окончательная оценка, с учетом надбавки за доскок может превышать 10,0 баллов.

Федерация гимнастики России

III юношеский разряд
Обязательная программа на 2025–2028 гг.

Вольные упражнения

Примечание:

- Упражнение выполняется по прямой линии ковра;
- Упражнение выполняется без учета времени;
- Отсутствие движения рук вверх – в стороны пункт №1–0,1 балла;
- Допускаются произвольные переходы между элементами/пунктами комбинации.
- Положение (2с.) в пунктах №3, 5, 6, 7: <2с. – 0,1 балла; <1с. – 0,3 балла.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. о.с. Руки вверх - в стороны. Поднимаясь на носки - руки выше горизонтالي, кувырок вперёд в присед, руки вперёд.	0,5+1,0	После отталкивания ногами от ковра ноги прямые. Захват руками голени.	Руки ниже горизонтали – 0,1; Отсутствие прямых ног в первой части кувырка – 0,1–0,3; Отсутствие захвата руками голени - 0,3; Опора руками сзади после кувырка вперед – 0,3.
2	Кувырок вперёд согнувшись в сед, руки вверх.	1,0	Во время отталкивания ногами от ковра ноги прямые.	Отсутствие прямых ног в кувырке вперед – 0,1–0,3; Отсутствие рук вверх – 0,1.
3	Наклон (2с.)	1,0	Ноги прямые, спина прямая.	Согнутые ноги - 0,1–0,3.
4	Кувырок назад в упор присев.	1,0	Прямые ноги в первой части кувырка назад.	Отсутствие прямых ног в первой части кувырка назад – 0,1–0,3.
5	Стойка на лопатках (2с.).	1,0	Туловище – прямая линия, ноги вертикально.	Сгиб в тазобедренном суставе - 0,1– 0,3.

6	«Мост» (2с). - положение “лодочка” на спине (2с.)	1,0+0,5	В элементе «мост» плечи над кистями или заведены за кисти рук. Ноги, руки прямые. “Лодочка” лежа на спине туловище округленное, ноги прямые, прямые руки на уровне головы.	«Мост», отклонение плеч от вертикали: 15°–0,1; >15° - 45° - 0,3; Ноги разведены до ширины плеч – 0,1; шире плеч – 0,3; Руки разведены шире плеч – 0,1; Отсутствие прямых ног/рук – 0,1; Касание головой пола – 0,5 (не считать).
7	Поворот на 180° в положение “лодочка” лежа на животе (2с.) – лечь на живот руки вверх.	1,0	Во время поворота руки и ноги не касаются ковра. “Лодочка” лежа на животе – туловище прогнутое, ноги прямые, руки прямые на уровне головы.	Касание рук/ног ковра во время поворота на живот - 0,1–0,3.
8	Упор лёжа на согнутых руках, выпрямляя руки упор присев.	0,5+0,5		
9	Из приседа - прыжок вверх.	1,0	Прыжок вверх выполняется прямым телом или с незначительным прогибом в спине, выпрямлением ног и подниманием рук выше горизонтали во время отталкивания.	Сгибание коленей во время прыжка вверх – 0,1–0,3; Руки ниже горизонтали – 0,1.
	Итого:	10,0		

5
Конь

Примечание:

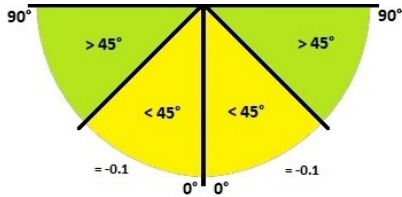
- Разрешается начинать мах с любой ноги (удобной для гимнаста), каждый мах левой или правой ногой считается за один мах.
- Допускается выполнение махов без соединения ног в упоре, и без отпускания рук в сторону маха – без сбавки;
- Пункт **№2**: амплитуда маха каждый раз: между уровнем плеча и горизонтали – 0,1 балла; ниже горизонтали – 0,3 балла;
- Более восьми махов в пункте **№2** – сбавка за дополнительный элемент не производится.
- Положение (2с.) в пунктах **№1,3** - <2с. - 0,1 балла; <1с. – 0,3 балла.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. о.с. Стоя лицом к коню продольно, руки на ручках. Наскок в упор (2с.)	1,0	Фиксация упора 2 с.	
2	Мах влево с разведением ног, мах вправо с разведением ног (8 махов)	8,0 1,0 балла за каждый мах	 Осанка – голова прямо, таз вперед. Мах левой влево упор на правую руку, мах правой вправо упор на левую руку.	Потеря темпа (комбинация выполняется с видимыми рывками и остановками): общая сбавка - 0,5; Отсутствие движения второй ноги в сторону маха - 0,1 (каждый мах) Отсутствие смещения в сторону маха: общая сбавка – 0,3.
3	Остановка в упоре (2с.), соскок лицом к коню.	1,0	Фиксация упора 2 с.	
	Итого:	10,0		

6
Кольца

Примечание:

- При махе вперед кольца двигаются назад, при махе назад кольца двигаются вперед;
- Отсутствие движения колец в пунктах №2, 3, 6, 7, 8 – 0,1 балла за каждый мах;
- Положение (2с.) в пунктах №1,4,5 - <2с. - 0,1 балла; <1с. – 0,3 балла.
- Каждый мах вперед/назад, махом назад соскок - кисти и таз от уровня нижней вертикали: <45° - 0,1 балла за каждый мах.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п.- вис (2с.)	0,5	Вытянутое положение тела.	
2	Поднимая прямые ноги вперед «дуга», мах назад.	0,5	Допускается выполнение «дуги» через вис согнувшись одним движением.	
3	Мах вперед - мах назад - мах вперед - мах назад.	1,0+1,0 +1,0+1,0		
4	Махом вперед вис согнувшись (2с.)	1,0	Ноги прямые, таз параллельно полу.	
5	Вис прогнувшись (2с.)	1,0	Прямое, или прогнутое туловище.	
6	Через вис согнувшись разгибаясь, мах назад.	1,0		
7	Мах вперед.	1,0		
8	Махом назад соскок.	1,0		
	Итого:	10,0		

Опорный прыжок

Примечание:

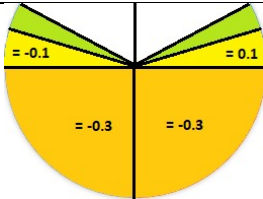
- При выполнении гимнастом прыжка с оценкой 0,0 балла, ему предоставляется вторая попытка со сбавкой – 1,0 балла бригадой D;
- Высота горки матов 50 см;
- Упражнение выполняется с одного моста;
- Во время фиксации приземления упражнение считается законченным.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	С разбега наскок на мостик и прыжок вверх прямым телом на горку матов с приземлением.	10,0	Наскок на мостик руки выше горизонтали. Во время отталкивания, приземления руки вверх, ноги прямые и вместе.	Наскок на мост руки ниже горизонтали – 0,1; Ноги разведены до ширины плеч – 0,1; шире плеч – 0,3; Сгибание коленей во время полета – 0,1–0,3.
	Итого:	10,0		

Параллельные брусья

Примечание:

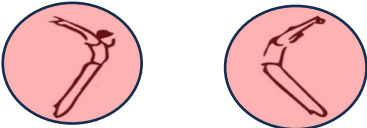
- Упражнение выполняется на низких брусьях;
- На махе назад допускается незначительный прогиб в спине, мах вперед выполняется прямым телом;
- Сгибание тела при выполнении махов вперед: до 45°- 0,1 балла; до 90°- 0,3 балла;
- За каждый мах вперед/назад, соскок: ниже уровня горизонтали – 0,1; ниже уровня жердей – 0,3 балла.
- Более шести махов в пункте №2 – сбавка за дополнительный элемент не производится.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п.- стоя в середине, держась руками за брусья. С наскока через упор– «угол» (2с.)	2,0	Спина прямая, таз в проекции рук	Угол: <2с. - 0,1; <1с. – 0,3.
2	Разгибаясь вперёд мах назад - мах вперед - мах назад - мах вперед - мах назад - мах вперед.	1,0+1,0+1,0 +1,0+1,0+1,0	 Допускается выполнять разгиб поднимая ноги вверх через высокий угол. Мах вперед выполняется прямым телом. На махе назад голова поднята. Мах вперед/назад на уровне горизонтали и выше.	Разгиб ниже уровня жердей 0,1 -0,3.
3	Соскок махом назад встать внутри брусьев.	2,0		Приземление держась руками за жерди - 0,3.
	Итого:	10,0		

Перекладина

Примечание:

- Положение (2с.) в пунктах **№1,3** - <2с. - 0,1 балла; <0,1 – 0,3 балла.
- Сгибание рук в пунктах **№4,5** - >0°–45°–0,1 балла; >45°–90°–0,3 балла.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п.- вис хватом сверху (2с.)	1,0	Вытянутое положение тела.	
2	Подъем переворотом в упор.	2,0	Элемент выполняется через подтягивание прямым телом, затем поднимание прямых ног до уровня перекладины с последующим переворотом.	Подтягивание рывком -0,1–0,3; Подтягивание через сгиб в тазобедренном суставе -0,1–0,3; Подтягивание через прогиб в спине – 0,1–0,3.
3	Кувырок вперед в вис углом, угол (2с.)	1,0+1,0	Угол на уровне горизонтали.	Угол выше горизонтали: - 0,1–0,3; ниже горизонтали – 0,3.
4	Размахивания изгибами: бросок назад «открытая лодочка», бросок вперед «закрытая лодочка», бросок назад «открытая лодочка», бросок вперед «закрытая лодочка».	1,0 + 1,0 + 1,0 + 1,0		
5	Соскок броском назад «открытая лодочка».	1,0	Руки прямые.	
	Итого:	10,0		

Федерация гимнастики России
II юношеский разряд
Обязательная программа на 2025-2028гг.

Вольные упражнения

Примечание:

- Упражнение выполняется по прямой линии ковра;
- Упражнение выполняется без учета времени;
- Допускаются произвольные переходы между элементами/пунктами комбинации.
- Пункты **№3, 4, 6** выполняются без смены опорной ноги; смена опорной ноги – 0,3 балла;
- При выполнении элемента «прыжок на 360°» в противоположную сторону от опорной ноги пунктов **№3, 4, 6** – производится сбавка -0,3 балла.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. о.с. Руки вперед, вверх, в стороны.	0,5	Движение выполняется слитно, или с паузами.	
2	Равновесие (любое, 2с.)	1,0	Нога на уровне горизонтали и выше.	Нога ниже уровня горизонтали – 0,1; Равновесие: <2с. – 0,3; <1с. – 0,5 (не считать)
3	Руки вверх, шагом вперед стойка на руках (обозначить).	0,5	 Стойка на руках – руки у головы, тело прямое. Стойка на руках (обозначить) кувырок вперед; Стойка на руках (обозначить) опускание ног вместе/поочередно.	Отклонение рук от головы: >15° - 45°–0,1; >45° - 0,3; Отклонение от вертикали в стойке на руках: - 0,1–0,3.
4	Руки вверх шагом вперед переворот боком («колесо») руки в стороны.	1,0		Отклонение от плоскости движения: - 0,1–0,3.
5	Поворот в основном направлении, приставляя ногу, руки вверх.	0,5		
6	Шагом вперед переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу), кувырок назад согнувшись в упор с прямыми ногами.	1,0+0,5	Переворот боком на 90° заканчивается в положение: спина округлая, руки вниз.	Отклонение от плоскости движения: - 0,1–0,3. Остановка (>2с.) после переворота боком на 90°–0,3.
7	Упор присев	1,0		

8	Шпагат - поперечный (обозначить).	1,0	Поперечный шпагат – ноги прямые, руки в стороны.	Рука/и на полу -0,3.
9	Силой, соединяя ноги, с прямыми руками, упор стоя согнувшись ноги вместе.	1,0		
10	Выпрямляясь руки вверх, кувырок вперед через группировку, встать руки - вверх в стороны.	0,5+0,5	Во время отталкивания ногами от ковра ноги прямые. Руки поднимаются прямые перед собой до вертикального положения затем разводятся в стороны.	Отсутствие прямых ног в первой части кувырка – 0,1–0,3; Отсутствие захвата руками голени - 0,3; Опора руками сзади после кувырка вперед – 0,3.
11	Прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,0	Прыжок вверх с поворотом на 360° выполняется с полным доворотом, без отклонения от вертикальной оси.	Недостаточный поворот после прыжка с поворотом на 360°: 0,1–0,3; Отклонение от вертикальной оси – 0,1–0,3.
	Итого:	10,0		

12
Конь

Примечание:

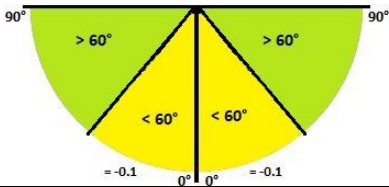
- Допускается выполнение махов без соединения ног в упоре – без сбавки;
- Пункты №2–6: амплитуда маха каждый раз: между уровнем плеча и горизонтали – 0,1 балла; ниже уровня горизонтали – 0,3 балла.
- Пункты №4,5 перемах назад: ниже уровня горизонтали – 0,1 балла.
- Согнутое тело пункты №2, 3, перемахом правой соскок с поворотом 90° – 0,1 балла.
- Пункты №2,3 выполняются отпуская руку в сторону маха. Отсутствие отпуская руку – 0,1 балла.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. о.с. Стоя лицом к коню продольно, руки на ручках. Наскок в упор (обозначить).	0,5		Фиксация упора <1с. -0,3.
2	Мах левой влево.	1.5	 Осанка – голова прямо, таз вперед. Мах левой влево упор на правую руку, мах правой вправо упор на левую руку.	Потеря темпа (комбинация выполняется с видимыми рывками и остановками): общая сбавка - 0,5; Отсутствие движения второй ноги в сторону маха - 0,1 (каждый мах) Отсутствие смещения в сторону маха: общая сбавка – 0,3.
3	Мах правой вправо.	1.5		
4	Перемах левой, мах вправо, перемах левой назад.	1,0+0,5 +1,0		
5	Перемах правой, мах влево, перемах правой назад.	1.0+0,5 +1.0		
6	Перемах левой, перемахом правой соскок с поворотом 90°.	1,0+0,5		
	Итого:	10,0		

13
Кольца

Примечание:

- При махе вперед кольца двигаются назад, при махе назад кольца двигаются вперед;
- Отсутствие движения колец в пунктах №2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – 0,1 балла за каждый мах. (Исключение в пункте №5 - махом вперед вис прогнувшись)
- Положение (2с.) в пунктах №1,5 - <2с. – 0,1 балла; <1с. – 0,3 балла.
- Каждый мах вперед/назад, махом назад соскок - кисти и таз от уровня нижней вертикали - <60° - 0,1 балла.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.П.- вис (2с.)	0,5	Вытянутое положение тела.	
2	Вис согнувшись (обозначить) – дугой мах назад.	0,5+0,5	Ноги прямые, таз параллельно полу. Во время маха дугой разрешается сгибание локтей.	
3	Мах вперед - мах назад - мах вперед.	0,5+0,5+0,5		
4	Махом назад выкрут вперед.	2,0	Выкрут вперед выполняется проходящим движением. Выкрут вперед выполняется прямым телом.	Выполнение выкрута с паузой в висе прогнувшись -0,3; Прогиб в спине после верхней вертикали -0,3; Сгиб в тазобедренном суставе: >15° - 30° - 0,1; >30°- 45°- 0,3; >45° - 0,5 (не считать)
5	Мах назад – махом вперед вис прогнувшись (2с.) – вис согнувшись (обозначить).	0,5+1,0+0,5	.	
6	Разгибаясь мах назад.	0,5		
7	Мах вперед.	0,5		
8	Махом назад соскок.	2,0		.
	Итого:	10,0		

Опорный прыжок

Примечание:

- При выполнении гимнастом прыжка с оценкой 0,0 балла, ему предоставляется вторая попытка со сбавкой – 1,0 балла бригадой D;
- Упражнение выполняется с одного моста;
- Высота матов 100 см;
- Прыжок считается законченным после касания спиной матов;
- В положении на спине ноги за пределами матов – сбавка не производится.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	С разбега наскок на мостик прыжок в стойку на руках.	9,0	Наскок на мост руки выше горизонтали. Прыжок в стойку на руках с падением на спину выполняется одним движением. Стойка на руках – вертикальное положение туловища, руки у головы, голова – продолжение тела, пальцы рук смотрят вперед, ноги вместе.	Наскок на мост руки ниже горизонтали – 0,1; Отклонение рук от головы: >15° - 45°–0,1; >45° - 0,3; Развернутое положение кистей рук – 0,1; Прогиб в спине -0,3; Сгиб в тазобедренном суставе -0,3; Применение силы - 0,3.
2	Стойка на руках на спину.	1,0	Движение на спину – тело прямое, руки у головы, спина и ноги двигаются одновременно.	Спина касается раньше ног – 0,3; Ноги касаются раньше спины - 0,3.
	Итого:	10,0		

Параллельные брусья

Примечание:

- Упражнение выполняется на низких брусьях;
- На махе назад допускается незначительный прогиб в спине, мах вперед выполняется прямым телом;
- Сгибание тела при выполнении махов вперед: до 45° - 0,1 балла; до 90° - 0,3 балла;
- За каждый мах вперед: ниже горизонтали – 0,1 балла; ниже уровня жердей – 0,3 балла;
- За каждый мах назад/соскок: 45° - уровень горизонтали – 0,1 балла; ниже уровня горизонтали до уровня жердей – 0,3 балла; ниже уровня жердей – 0,5 балла.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п.- стоя в середине брусьев. С наскока в упор, через высокий угол разгибаясь, мах назад.	1,0+2,0+1,0	Высокий угол с последующим разгибанием выполняется одним движением. Разгиб заканчивается полным выпрямлением туловища. Разгиб выполняется на уровне и выше горизонтали.	Разгибание: Через остановку в высоком угле – 0,3; Ниже горизонтали – 0,1; Ниже уровня жердей – 0,3.
2	Мах вперед, мах назад, мах вперед, мах назад, мах вперед.	1,0+1,0+1,0 +1,0		
3	Мах назад, соскок между брусьев.	1,0+1,0	Во время подготовки к приземлению разрешается сгиб в тазобедренном суставе.	Приземление держась руками за жерди -0,3.
	Итого:	10,0		

Перекладина

Примечание:

- Положение (2с.) в пунктах №1, 2, 3 - <2с. - 0,1 балла; <0,1 – 0,3 балла.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.П.- вис хватом сверху (2с.)	0,5	Вытянутое положение тела.	
2	Поднимая ноги через вис углом к перекладине – продев ног в вис сзади (2с.)	1,5	 Вис сзади выполняется прямым телом.	Касание ног перекладины: 0,1 -0,3; Согнутое тело в виси сзади: 0,1–0,3.
3	Поднимая таз продев ног через перекладину в вис углом (2с.).	1,5		Касание ног перекладины -0,1–0,3; Угол выше горизонтали: 0,1–0,3; ниже горизонтали – 0,3.
4	Размахивания изгибами: Бросок назад «открытая лодочка», бросок вперед «закрытая лодочка», бросок назад «открытая лодочка», бросок вперед «закрытая лодочка», бросок назад «открытая лодочка».	0,5+0,5+0,5+0,5+0,5	 Размахивания выполнять с подхватом рук в положении «закрытая лодочка», руки прямые.	Отсутствие подхвата рук - 0,1 (каждый раз); Сгибание рук: >0°–45°–0,1; >45°–90° - 0,3.
5	Броском вперед подъем переворотом в упор.	0,5+2,0	Выполняется через бросок прямым телом до горизонтали, затем сгибаясь в тазобедренном суставе, и сгибая локти локти переворот в упор.	Сгибание локтей до уровня горизонтали – 0,3.
6	Отмах, соскок.	1,5	Отмах выше 45° В конце отмаха тело прямое.	<45° - до горизонтали - 0,1; Ниже горизонтали до уровня перекладины - 0,3 балла; Ниже уровня перекладины – 0,5. Прогиб в спине после отмаха – 0,3.
	Итого:	10,0		

Федерация гимнастики России
I юношеский разряд
Обязательная программа на 2025-2028гг.

Вольные упражнения

Примечание:

- Упражнение выполняется без учета времени;
- Упражнение составляется в заданном порядке, добавляя элементы хореографии;

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п. о.с. С разбега переворот на одну – переворот на две.	1,0+1,0	 При выполнении переворота вперед на одну/две ноги голова поднята вверх, руки у головы. Переходы между переворотами вперед выполняются слитным движением без пауз и остановок. После переворота на две допускается отскок вверх – вперед с приземлением на ноги.	Отклонение рук от головы: $>15^{\circ} - 45^{\circ} - 0,1$; $>45^{\circ} - 0,3$; Пауза после переворота на одну -0,3.
2	Шпагат - поперечный (обозначить).	1,0	Поперечный шпагат – ноги прямые.	
3	Силой согнувшись прямыми руками ноги врозь стойка на руках (спичаг), (обозначить).	1,0	Обозначение стойки на руках не менее 1 с.	Отсутствие обозначения стойки на руках (не считать).
4	Кувырок назад углом.	1,0	Руки прямые.	Сгибание рук $<0^{\circ}-45^{\circ} - 0,1$; Сгибание рук $<45^{\circ}-90^{\circ} - 0,3$.
5	С разбега сальто вперёд в группировке.	1,0	Разбег выполняется с боковой линии ковра по прямой. Захват голени руками.	Отсутствие захвата голени руками – 0,3.
6	Хореографический прыжок (любой) .	1,0		
7	Равновесие (любое 2 с.)	1,0		
8	Шаг, подскок рондат – фляк – отскок вверх.	0,5+1,0+0,5	Отскок вверх выполняется прямым телом, или с незначительным прогибом в спине с подниманием рук вверх во время отталкивания.	Руки ниже горизонтали – 0,3.
	Итого:	10,0		

18
Конь

Примечание:

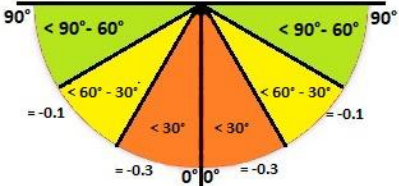
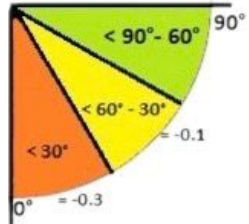
- Для выполнения комбинации используется гимнастический «грибок» диаметром 50 см, любой высоты;
- Круговые элементы начинаются и заканчиваются в упоре;
- На гимнастическом «грибке» обозначена центральная линия. Упражнение начинается с обязательной постановки обеих рук на центральную разметочную линию, ноги вместе.
- Несоблюдение и.п (одна или обе руки вне линии) – 0,3 балла; допускается поднятие руки перед отталкиванием от пола с последующей постановкой руки на линию – без сбавки.
- Каждый круг оценивается, как отдельный элемент.
- Руки параллельно центральной линии – дополнительные сбавки за положение рук не применяются, возврат на линию не требуется;
- Комбинация может быть развернута зеркально, если гимнаст выполняет круги вправо.
- Соскок, не соответствующий описанию – 0,3 балла.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.п.- Руки на грибке. 10 кругов двумя.	1.0 (каждый круг)	Ноги вместе, таз опущен. Туловище прямое – параллельно полу. Руки параллельно.	Отклонения кругов: 15°–30°–0,1; >30° - 0,3.
2	Соскок левым боком к снаряду.			
	Итого:	10,0		

19
Кольца

Примечание:

- При махе вперед кольца двигаются назад, при махе назад кольца двигаются вперед;
- Отсутствие движения колец в пунктах №4, 5, 6, 7, 8 – 0,1 балла за каждый мах;
- Положение (2с.) в пунктах №1,2 - <2с. – 0,3 балла.
- Выкрут вперед/соскок плечи: <60° - 30° - 0,1 балла; <30° - 0,3 балла
- Каждый мах вперед/назад, махом вперед соскок - кисти и таз от уровня нижней вертикали: <60° - 30° - 0,1 балла; <30° - 0,3 балла.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.П.- вис (2с.)	0,5	Вытянутое положение тела.	
2	Вис согнувшись (обозначить).	1,0	Ноги прямые, таз параллельно полу.	
3	Вис прогнувшись (2с.)	1,0		
4	Сгибаясь разгибаясь дугой мах назад.	1,5	Во время маха дугой разрешается сгибание локтей.	
5	Мах вперед – мах назад – мах вперед – мах назад – мах вперед.	0,5+0,5+0,5+0,5+0,5		Рывки при выполнении махов -0,1. (каждый мах)
6	Махом назад выкрут вперед.	1,5	 Выкрут вперед – прямое тело.	Выполнение выкрута с паузой/остановкой в висе прогнувшись -0,5; Прогиб в спине после верхней вертикали -0,3; Сгиб в тазобедренном суставе: >15° - 30° - 0,1; >30° - 45° - 0,3; >45° - 0,5 (не считать)
7	Мах назад.	1,0		
8	Махом вперед, через выкрут назад соскок прямым телом.	1,0	Таз на уровне колец. Во время выкрута назад руки вперед с последующим отпусканием колец.	Сгибание рук - 0,3; Отсутствие выкрута назад - элемент не засчитывается.
	Итого:	10,0		

Опорный прыжок*Примечание:*

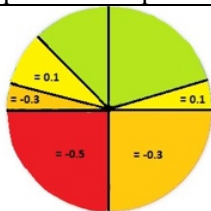
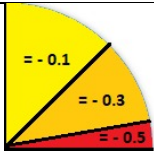
- Опорный прыжок выполняется с одного моста;
- Высота прыжкового стола 110 см;
- В случае отсутствия прыжкового стола допускается использовать дополнительный инвентарь (кубы с гимнастическими матами), той же высоты;
- Во 2-й фазе полета оценивается высота. Дальность полета не влияет на окончательную оценку упражнения.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	Переворот вперед.	10,0	Руки прямые, параллельно. Голова – продолжение тела. Видимая фаза полета после отталкивания руками.	
	Итого:	10,0		

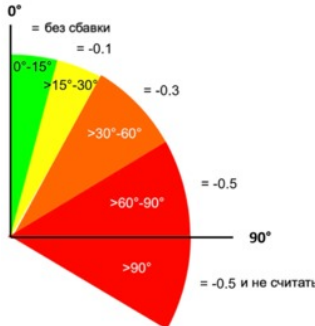
Параллельные брусья

Примечание:

- Упражнение выполняется на низких брусьях;
- На махе назад допускается незначительный прогиб в спине, мах вперед выполняется прямым телом;
- Сгибание тела при выполнении махов вперед: до 45° - 0,1 балла; до 90° - 0,3 балла;
- За каждый мах вперед в упоре и соскок в пунктах: **№3, 5, 7** - ниже горизонтали – 0,1 балла; ниже уровня жердей – 0,3 балла;
- За каждый мах назад в упоре в пунктах **№2, 6**: $<45^\circ$ - уровень горизонтали 0,1 балла; уровень горизонтали до уровня жердей – 0,3 балла; ниже уровня жердей – 0,5 балла.
- Пункт **№4** $>0^\circ$ - 45° - 0,1 балла; $<45^\circ$ до уровня горизонтали - 0,3 балла; ниже уровня горизонтали – 0,5 балла (не считать);
- Вторая попытка выполнения пункта №4 не будет засчитана бригадой D.

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.П.- стоя в жердях. С прыжка вис согнувшись, мах вперед, махом назад подъём разгибом в упор.	0,5+2,0	В висе согнувшись таз на уровне жердей. Подъём разгибом через высокий угол - разгибаясь одним движением туловище выше жердей; Подъём разгибом прямым телом.	Пауза в высоком угле - 0,3; Разгибание ниже уровня горизонтали - 0,1; ниже уровня жердей – 0,3.
2	Мах назад.	1,0		Мах назад выполненный в стойку на руках >1 с. -0,3.
3	Мах вперед.	1,0		
4	Мах назад в стойку на руках (обозначить)	2,0		Стойка с последующей фиксацией (без сбавки).
5	Мах вперёд.	1,0		
6	Мах назад.	1,0		Мах назад выполненный в стойку на руках >1 с. -0,3.
7	Махом вперёд соскок с поворотом на 180° через жердь на левой (правой) руке.	1,5		Отклонение от оси: $>45^\circ$ - 0,1.
	Итого:	10,0		

Перекладина

№	Содержание	Стоимость (D), балл	Методические указания к выполнению	Специфические сбавки, балл
1	И.П.- вис хватом сверху (2 с.)	0,5	Вытянутое положение тела.	Фиксация виса <2с. - 0,3;
2	Поднимая прямые ноги спереди - Размахивания изгибами: Бросок назад «открытая лодочка», бросок вперед «закрытая лодочка», бросок назад «открытая лодочка».	0,5+0,5+0,5	 Размахивания выполнять с подхватом рук в положении «закрытая лодочка», руки прямые.	Отсутствие подхвата рук -0,3; Сгибание рук >0°–45°–0,1; Сгибание рук >45°–90°–0,3.
3	Мах вперед дугой - мах назад.	0,5+0,5		
4	Махом вперед подъем разгибом – отмах.	1,5 + 1,5	 После отмаха тело прямое.	
5	Оборот назад в упор.	1,5	Туловище прямое, голова на груди Допускается исполнение оборота назад в упор - не касаясь перекладины.	Сгиб в тазобедренном суставе: - 0,1; - 0,3.
6	Спад мах дугой.	1,0	Таз на уровне перекладины.	Таз ниже уровня перекладины -0,3.
7	Соскок махом назад.	1,5	Соскок махом назад на уровне и выше перекладины. Допускается незначительный прогиб в поясничном отделе во время маха назад. Допускается элемент броском.	Ниже уровня перекладины до - 60° от нижней вертикали - 0,1; <60° от нижней вертикали – 0,3.
	Итого:	10,0		

Список сокращений:

И.П. – исходное положение;

о.с. – основная стойка;

с.– секунда;

ГСК - Главная судебная коллегия.