**Программа по СФП**

**на Первенство города «Юный гимнаст»**

|  |
| --- |
| ***юноши III взрослый разряд*** |
| 1. Спичак ноги вместе на брусьях - 10 раз
 | 1 раз – 1 балл, 2 раза – 2 балла и т.д. |
| 1. Подъем силой на кольцах - 10 раз
 | 1 раз – 1 балл, 2 раза – 2 балла и т.д. |
| 1. Гибкость – 3 шпагата, туловище вертикально
 | всего 9 баллов, каждый шпагат – 3 балла, нет шпагата – 0 баллов.  |
| 1. Горизонтальный вис сзади на кольцах
 | 15-14=10-9,5 баллов и т.д. |
| 1. Круги на коне в ручках – 40 кругов
 | 1 руг-0,25 баллов, 2 круга-0,5 баллов и т.д. |
| 1. Стойка на руках на полу по 20 секунд
 | 1 сек.-0,5 баллов, 2 сек.-1 балл и т.д. |

|  |
| --- |
| ***юноши I юношеский разряд*** |
| 1. Высокий угол на ковре – 10 раз
 | 1 сек. – 1 балл, 2 сек. – 2 балла и т.д. |
| 1. Подъем силой на кольцах – 5 раз
 | 1 раз – 2 балла и т.д. |
| 1. Спичак ноги врозь на брусьях – 10 раз
 | 1 раз – 1 балл, 2 раза – 2 балла и т.д. |
| 1. Гибкость – 3 шпагата, туловище вертикально
 | всего 9 баллов, каждый шпагат – 3 балла, , нет шпагата – 0 баллов.  |
| 1. Круги на грибке – 40 кругов
 | 1 круг-0,25 баллов, 2 круга-0,5 баллов и т.д. |
| 1. Стойка на руках на полу 10 сек.
 | 1 сек. – 1 балл, 2 сек. – 2 балла и т.д. |

|  |
| --- |
| ***юноши II юношеский разряд*** |
| 1. Подтягивание – 20 раз
 | 2 раза – 1 балл, 4 раза – 2 балла и т.д. |
| 1. Отжимание – 20 раз
 | 2 раза – 1 балл, 4 раза – 2 балла и т.д. |
| 1. Гибкость – 3 шпагата, туловище вертикально
 | всего 9 баллов, каждый шпагат – 3 балла, нет шпагата – 0 баллов.  |
| 1. Стойка на руках на стоялках – 10 сек.
 | 1 сек. – 1 балл, 2 сек. – 2 балла и т.д. |
| 1. Высокий угол на ковре – 5 сек.
 | 1 сек. – 2 балла, 2 сек. – 4 балла и т.д. |
| 1. Спичак из угла вне на стоялках – 10 раз
 | 1 раз – 1 балл, 2 раза – 2 балла и т.д. |

**Программа по СФП**

**на Первенство города «Юный гимнаст»**

|  |
| --- |
| ***девушки III взрослый разряд*** |
| 1. Подъем разгибом на перекладине - 20 раз
 | 1 раз – 0,5 балла, 2 раза – 1 балла и т.д. |
| 1. Канат
 | на время |
| 1. Спичак на бревне – 10 раз
 | 1 раз – 1 балл, 2 раза – 2 балла и т.д. |
| 1. Вскоки на бревне за 30 сек.
 | 37 раз – 10 баллов, 36 раз – 9,5 баллов и т.д. |
|  |  |
|  |  |
| ***девушки I юношеский разряд*** |
| 1. Подъем разгибом на перекладине - 20 раз
 | 1 раз – 0,5 балла, 2 раза – 1 балла и т.д. |
| 1. Спичак на бревне – 10 раз
 | 1 раз – 1 балл, 2 раза – 2 балла и т.д. |
| 1. Вскоки на бревне за 30 сек.
 | 37 раз – 10 баллов, 36 раз – 9,5 баллов и т.д. |
| 1. Бег 20 метров
 | 3,8с – 10 баллов, 3,9с – 9,5 баллов и т.д. |
|  |  |
|  |  |
| ***девушки II юношеский разряд*** |
| 1. Бег 20 метров
 | 3,8с – 10 баллов, 3,9с – 9,5 баллов и т.д. |
| 1. Прыжок в длину с места
 | 160 см – 10 баллов, 155 см – 9,5 баллов и т.д. |
| 1. Подтягивание – 13 раз
 | 13 раз – 10 баллов, 12 раз – 9,5 баллов и т.д. |
| 1. Угол в висе – 25 сек.
 | 25 сек. – 10 баллов, 24 сек. – 9,5 баллов и т.д. |