

# УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ВИДУ СПОРТУ

## «Спортивна гімнастика»

Повна загальна середня освіта ( 11 класів )

### Нормативні вимоги з ОВС « Спортивна гімнастика»

( Чоловіки та жінки віком до 35 років )

Екзамен проводиться відповідно до правил змагань за програмою III спортивного розряду категорії «Б» (масові розряди) чотириборства у дівчат і в шестиборстві у хлопців.

Бали Вид	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	200,0	190,5	181,0	171,0	162,0	152,5	143,0	133,5	124,0	118,0	112,0	106,0
Чотириборства - дівчата Сума балів:	36,0-40,0	35,0-35,9	34,0-34,9	33,5-33,9	33,0-33,4	32,5-32,9	32,0-32,4	30,0-31,9	28,0-29,9	26,0-27,9	24,0-25,9	20,0-15,0
Шестиборства - хлопці Сума балів:	54,0-60,0	52,0-53,9	51,0-51,9	50,0-50,9	48,0-49,9	45,0-47,9	43,0-44,9	42,0-42,9	39,0-41,9	36,0-38,9	34,0-35,9	32,0-33,9

#### Примітка:

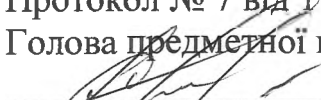
Чотириборства (дівчата) – опорний стрибок, виконання вправ на брусах, колоді, вільні вправи.

Шестиборства (хлопці) – опорний стрибок, виконання вправ на брусах, кінь - махи, кільця, перекладина, вільні вправи.

**Максимальна оцінка за виконання вправи на одному виді багатоборства: 10,0 б.**

Загальна оцінка з обраного виду спорту (спортивна гімнастика) виводиться шляхом суми балів, набраних в гімнастичному багатоборстві ( дівчата - 4 виду; юнаки – 6 видів гімнастичного багатоборства).

Сума балів, набраних в гімнастичному багатоборстві оцінюється окремо по 200 - бальній системі.

Розглянуто і ухвалено на засіданні  
предметної комісії гімнастики,  
плавання та східних одноборств  
Протокол № 7 від 17.02. 2016 р.  
Голова предметної комісії  
 Л.С. Проненко

# Класифікаційна програма зі спортивної гімнастики категорії « Б »

## хлопці III розряд

№	Зміст вправ	Бали
<b>ВІЛЬНІ ВПРАВИ</b>		
	В.п. – основна стійка	
1.	2 -3 кроки з розбігу – стрибок вгору -	1,0 б.
2.	Перекид вперед -	1,5 б.
3.	Силою зігнувшись стійка на голові та руках (утримати) -	2,0 б.
4.	Силою прогнувшись опускання в упор лежачі - упор присівши – встати -	1,5 б.
5.	Рівновага на одній нозі, руки в сторони – махом поворот на 180° в основну стійку -	1,5 б.
6.	2 кроки – 2 перевороти боком (« колесо»).	3,0 б.
<b>Загальна сума балів</b>		<b>10,0 б.</b>
<b>ПЕРЕКЛАДИНА</b>		
1.	3 розмахування у висі – підйом розгином -	3,0 б.
2.	Мах назад -	1,0 б.
3.	Оберт назад в упорі -	2,0 б.
4.	Мах дугою у вис -	2,0 б.
5.	Махом назад зіскок прогнувшись з поворотом на 90 *.	2,0 б.
<b>Загальна сума балів</b>		<b>10,0 б.</b>
<b>КІЛЬЦЯ</b>		
1.	3 вису глибоким хватом - підйом силою в упор -	3,0 б.
2.	Упор кутом -	3,0 б.
3.	Спад назад у вис зігнувшись -	1,0 б.
4.	Мах дугою і мах назад -	1,0 б.
5.	Мах вперед – махом назад зіскок прогнувшись.	2,0 б.
<b>Загальна сума балів</b>		<b>10,0 б.</b>
<b>БРУСИ</b>		
1.	3 розмахування в упорі на руках - підйом махом назад -	2,5 б.
2.	Махом вперед упор «кутом» (утримати) -	2,0 б.
3.	Силою - стійка на плечах -	2,5 б.
4.	Випрямлюючи руки – упор та мах вперед -	1,0 б.
5.	Махом назад зіскок прогнувшись в сторону.	2,0 б.
<b>Загальна сума</b>		<b>10,0 б.</b>
<b>КІНЬ – МАХИ</b>		
1.	Зі стрибка коло правою -	3,0 б.
2.	Перемах правою -	2,0 б.
3.	Перемах правою назад -	1,0 б.
4.	Перемах лівою –	2,0 б.
5.	Перемахом лівою - зіскок .	2,0 б.
<b>Загальна сума балів</b>		<b>10,0 б.</b>
<b>ОПОРНИЙ СТРИБОК</b>		
<b>КІНЬ У ДОВЖИНУ ( висота - 125 см )</b>		
1.	Стрибок ноги нарізно	10 б.
2.	Стрибок зігнувши ноги	10 б.

# Класифікаційна програма зі спортивної гімнастики категорії « Б »

## хлопці II розряд

№	Зміст вправ	Бали
<b>ВІЛЬНІ ВПРАВИ</b>		
	В.п. – основна стійка	
1.	Рівновага на лівій -	2,0 б.
2.	Стійка на руках -	2,0 б.
3.	Переворот вперед або назад –	2,0 б.
4.	З'єднання з 2 – 3 акробатичних елементів.	4,0 б.
<b>Загальна сума балів</b>		<b>10,0 б.</b>
<b>ПЕРЕКЛАДИНА</b>		
1.	Два різних підйоми -	4,0 б.
2.	Оберт в упорі -	1,0 б.
3.	Елемент з поворотом на 180* –	2,0 б.
4.	Елемент з перехватом руками.	3,0 б.
<b>Загальна сума балів</b>		<b>10,0 б.</b>
<b>КІЛЬЦЯ</b>		
1.	Підйом в упор: махом, розгином або переворотом -	3,0 б.
2.	Упор «кутом» (утримати) -	2,0 б.
3.	Викрут –	3,0 б.
4.	Зіскок: сальто вперед або назад, ноги нарізно або оборотом з упору.	2,0 б.
<b>Загальна сума балів</b>		<b>10,0 б.</b>
<b>БРУСИ</b>		
1.	Два різних підйоми -	4,0 б.
2.	Стійка на плечах -	2,0 б.
3.	Упор «кутом» –	2,0 б.
4.	Елемент з поворотом на 180* .	2,0 б.
<b>Загальна сума</b>		<b>10,0 б.</b>
<b>КІНЬ – МАХИ</b>		
1.	Коло однією ногою -	3,0 б.
2.	Різномісний круг однією -	1,0 б.
3.	Схрещення –	4,0 б.
4.	Елемент з поворотом 180*	2,0 б.
<b>Загальна сума балів</b>		<b>10,0 б.</b>
<b>ОПОРНИЙ СТИБОК</b>		
<b>КІНЬ У ДОВЖИНУ ( висота - 125 – 135 см )</b>		
1.	Стрибок ноги нарізно з замахом або -	10 б.
2.	Стрибок зігнувши ноги з замахом	10 б.

# Класифікаційна програма зі спортивної гімнастики категорії «Б»

## дівчата III розряд

№	Зміст вправ	Бали
<b>ВІЛЬНІ ВПРАВИ</b> (або вільні вправи з перерахованими елементами)		
	В.П. – основна стійка	
1.	Кроком вперед - рівновага на правій (лівій) нозі –	2,0
2.	Випрямляючись в о.с. - кроком вперед, два перекиди вперед –	3,0
3.	Перекатом назад - стійка на лопатках –	1,0
4.	Перекатом вперед стійка на правій (лівій), ліву (праву) вперед на носок -	0,5
5.	Переворот в сторону («колесо») –	3,0
6.	Приставаючи праву (ліву), напівприсід, руки вниз-назад, стрибок вгору прогнувшись	1,0
	<b>Загальна сума балів</b>	<b>10,0 б.</b>
<b>БРУСИ</b>		
1.	Із вису наскок в упор –	1,5
2.	Перемах правою в упор верхом -	1,5
3.	Перехват правою (лівою) в хват знизу за в/ ж, перемахом правою (лівою) вліво поворот наліво кругом у вис лежачи позаду на н /ж –	1,5
4.	Піднімаючи та згинаючи ліву, вис присівши на лівій (правої) і махом правою (лівою), поштовхом лівою (правою) переворот в упор на н/ ж –	2,5
5.	Спад у вис лежачи на н/ж і поворот в сід на стегні, руки хватом за н/ ж, інша в сторону –	1,5
6.	Перехват за н /ж, зіскок в сторону прогнувшись –	1,5
	<b>Загальна сума балів</b>	<b>10,0 б.</b>
<b>КОЛОДА</b>		
1.	Із стійки з опорою руками - стрибком - упор, права в сторону на носок -	1,0 б.
2.	поворотом наліво - стійка на лівому коліні, права назад – напівшпагат, руки в сторони –	1,0 б.
3.	Опорою попереду, випрямляючи ліву ногу, упор лежачи –	0,5 б.
4.	Поштовхом двома упор присівши, встати в о.с. –	2,0 б.
5.	Кроком вперед рівновага на лівій (правій), тримати –	1,5 б.
6.	Випрямляючись в о.с., крок польки з правої з лівої –	1,5 б.
7.	Приставаючи праву, напівприсід, встати в о.с., поворот на 90 <sup>0</sup> в стійку вздовж –	1,0 б.
8.	Зіскок вперед прогнувшись –	2,0 б.
	<b>Загальна сума балів</b>	<b>10,0 б.</b>
<b>ОПОРНИЙ СТИБОК</b>		
	<b>КІНЬ У ШИРИНУ ( висота - 110 см )</b>	
1.	Стрибок зігнувши ноги	10 б.
2.	Стрибок боком	10 б.

# Класифікаційна програма зі спортивної гімнастики категорії «Б»

## дівчата

## II розряд

№	Зміст вправ	Бали
<b>ВІЛЬНІ ВПРАВИ</b>		
(або вільні вправи з перерахованими елементами)		
1.	Темповий переворот вперед або назад -	3,5 б.
2.	«Міст», або повільний переворот вперед, назад -	1,5 б.
3.	Рівновага на правій (лівій) -	1,0 б.
4.	Акробатичне з'єднання (2 – 3 вправи).	4,0 б.
<b>Загальна сума балів</b>		<b>10,0 б.</b>
<b>БРУСИ</b>		
(комбінація з перерахованих вправ)		
1.	Будь – який варіант підйому однією або двома -	3,0 б.
2.	3 в.п. – будь-який упор - оберт верхом -	3,0 б.
3.	Будь який підйом на верхню жердину -	2,0 б.
4.	Вправа з поворотом на 180*	2,0 б.
<b>Загальна сума балів</b>		<b>10,0 б.</b>
<b>КОЛОДА</b>		
(комбінація з перерахованих вправ)		
1.	Рівновага на однієї нозі -	1,0 б.
2.	Будь яка вправа з поворотом на 180* -	2,0 б.
3.	Танцювальні кроки ( не менш 2 -3 кроків ) -	3,0 б.
4.	Будь який варіант зіскоку: переворотом або більш складаний зіскок.	4,0 б.
<b>Загальна сума балів</b>		<b>10,0 б.</b>
<b>ОПОРНИЙ СТИБОК</b>		
<b>КІНЬ У ШИРИНУ ( висота - 110 см )</b>		
1.	Стрибок зігнувши ноги або стрибок ноги нарізно з попереднім замахом	10 б.
2.	Більш складний стрибок	10 б.