

# ПРИЛОЖЕНИЕ К РЕГЛАМЕНТУ Спортивной лиги Небо 2022

**Программа А – комплекс элементов на акробатическом ковре или надувной дорожке без музыки**

## **Категория 1**

В первой категории должны быть выполнены оба пункта а и б.

1 упражнение : а) рондат-прыжок вверх

б) Стойка-мост.

2 упражнение: а) с вальсета колесо-колесо, поворот на 90 градусов-стойка на руках в кувырок вперед в группировке-встать, прыжок вверх

б) "ласточка"-кувырок вперед с прямыми ногами в сед-наклон вперед(складка)-стойка на лопатках(березка)-перекат в группировке, встать-колесо-поворот на 90 градусов, приставляя ногу-кувырок вперед прыжком-прыжок с поворотом на 180 градусов.

## **Категория 2**

Во второй категории должны быть выполнены оба пункта а и б.

1. а) сальто вперед(группированное)

б) рондат-фляк

2. а) рондат-сальто

б) рондат-фляк-прыжок 180-рондат

## **Категория 3**

1. Рондат – фляк–сальто.

2. Маховое колесо (без рук) или маховое вперед(переворотом).

3. С вальсета темповой переворот на 2 ноги–остановка–наскок сальто вперед.

4. Фляк, прыжок с поворотом на 360 градусов.

## **Категория 4**

1. Рондат – фляк–прыжок 360.

2. Маховое (колесо без рук) .

3. С вальсета темповой переворот на 2 ноги–остановка–фляк в отскок с поворотом на 360 градусов.

## **Категория 5**

1. Рондат-поворот 180-темповой переворот на 2 ноги-связка.

2. Стойка кувырок через прямые ноги-поворот 180-кувырок назад через прямые ноги в стойку.

3. Колесо-колесо через 1 руку-рондат-связка.

#### **Категория 6**

1. Рондат-фляк-сальто

2. Сальто вперед-рондат-прыжок прогнувшись

3. Темповой Переворот на 1 ногу-маховое(колесо без рук) –связка.

4. Фляк с места.

### **Программа В-комплекс индивидуальных элементов в хореографической композиции на ковре под музыку**

#### **Категория 1**

1. Фронтальное равновесие – 3 сек.

2. Стойка–мост – прыжок на 180 градусов в поперечный шпагат – 3 сек.

3. (Д) Мост из положения стоя – переход на предплечья – переворот через локти(ноги в шпагате) – приземление в полушпагат 3 сек.

4. (М) Опускание в мост из положения стоя-держат 3 сек

5. Стойка на голове – выход через группировку – 3 сек. (ноги вместе)

6. Колесо – колесо через одну руку – рондат – прыжок руки вверх(связка).

7. Перекидной прыжок с поворотом на 180 градусов – остановка в равновесие «Ласточка» – держать 3 сек. – с одной ноги уйти в кувырок без рук( встать на ноги) – наскок прыжок в полу – шпагат.

#### **Категория 2**

1. Переворот назад – переворот назад в поперечный шпагат с фиксацией 3 сек

2. Крокодил 3 сек

3. Шаг поворот на одной ноге 360 градусов–прыжок в складку ноги врозь (ноги 90 градусов и выше)

4. Кувырок назад с выходом в стойку на руках–опускание в упор лежа.

5. Угол ноги врозь- 3 сек

6. Переворот вперед + колесо– нога проводится вперед до 90 градусов – удержание ноги 3 секунды, не приставляя ногу – переворот назад

7. Стойка на предплечьях ноги вместе (голова не касается рук или пола) –держать 2 сек– стойка на локтях ноги в полушпагате – 2 сек.

8. С вальсета темповой переворот вперед на 1 ногу–стойка-мост-опускание в мост на 1 ноге с фиксацией 3 сек.

#### **Категория 3**

- 1.Стойка-кувырок
- 2.Переворот вперед-стойка-перекат на грудь-крокодил-3 сек
- 3.Фронтальное равновесие-удержание ноги,без помощи руки(в сторону)- 3 сек
- 4.Прыжок со сменой ног в шпагат
- 5.Переворот назад в перекат на грудь
- 6.Угол ноги вместе- 3 сек
- 7.Рондат-прыжок 360
  
- 8.Рондат-прыжок 180-темповой переворот на одну или две ноги
- 9.Переворот вперед через локти в шпагат-перекидка назад из седа
- 10.Колесо в поперечный шпагат-стойка силой со шпагата-удержание 1 сек.

#### **Категория 4 (дети 3-6 лет)**

1. Равновесие «ласточка» или «цапля» руки в стороны – 3 сек
2. Приставляя ногу, кувырок вперед в группировке
3. Перекат назад в группировке в стойку на лопатках, руки под спину – 3 сек
4. Перекат вперед в сед, руки вверх, наклоняясь вперед, складка ноги вместе – 3 сек
5. Складка ноги врозь – 3 сек
6. Мост из любого положения - 3 сек
7. Лечь на спину, перекат на живот через положение «лодочка на спине» в положение «лодочка на животе» - 3 сек
8. Равновесие «корзинка» -3 сек
9. Лечь на живот, руки вверх, приставляя руки к груди, принять положение «упор лежа» (отжаться)
- 10.Прыжок в упор присев, прыжок вверх с приземлением,приземление – 3 сек.

#### **Категория 5**

- 1.Сальто вперед с разбега
- 2.Рондат-фляк-поворот 180-темповой переворот на 2 ноги
- 3.Переворот назад в поперечный шпага-крокодил(3с)
- 4.Рондат-Фляк-сальто назад
- 5.Поворот 360 в боковой затяжке
- 6.Переворот вперед без рук-переход в маховое(колесо) без рук
- 7.Кувырок вперед-подъем разгибом с головы в складку-угол ноги врозь(3с)
- 8.Рондат-сальто назад согнувшись(углом)
- 9.Фляк в упор лежа-спичак из угла ноги врозь(стойка 3с)