

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПОЛОЖЕНИЯМ О СОРЕВНОВАНИЯХ Спортивной лиги НебоСпорт 2023 для индивидуальных выступлений

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

3. кувырок назад через прямые ноги в стойку.
4. 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)