

## Требования для возрастных групп 6-8, 9-11 лет ( 13-14 марта 2021 г. Омск)

Один спортсмен может выступать не более чем в 3-х упражнениях.

| ВОЗРАСТ   | 6-8 лет<br>МЕЖДУНАРОДНАЯ ЛИГА  | 6-8 лет<br>СИБИРСКАЯ ЛИГА   | 9-11 лет<br>МЕЖДУНАРОДНАЯ ЛИГА   | 9-11 лет<br>СИБИРСКАЯ ЛИГА  |
|---|--|---|--|---|
| ВИДЫ<br>СОРЕВНОВАНИЙ  | ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР, ТГ, ГП<br>(ТГ, ГП 6-8чел.)<br>ИЖ; ИМ по годам рождения   | <i>ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР</i>   | ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР, ТГ, ГП<br>(ТГ, ГП 6-8чел.)<br>ИЖ, ИМ по годам рождения   | <i>ИЖ, ИМ, СП, ТР, ГР</i>   |
| ДЛИТЕЛЬНОСТЬ<br>МУЗЫКИ                                      | 1 мин. 15 секунд (+/-5с)<br>(ТГ, ГП- 1мин 20 сек +/- 5 с)  | <i>1 мин. 15 секунд (+/-5с)</i>   | 1 мин. 15 секунд (+/-5с)<br>(ТГ, ГП- 1мин 20 сек +/- 5 с)  | <i>1 мин. 15 секунд (+/-5с)</i>   |
| НАБОР<br>ЭЛЕМЕНТОВ<br>СЛОЖНОСТИ                             | 6 максимум,<br>минимум по 1 элементу из разных 4-х<br>групп элементов сложности,<br>прыжки «оф аксис» не разрешены         | <i>6 максимум,<br/>минимум по 1 элементу из разных<br/>4-х групп элементов сложности,<br/>прыжки «оф аксис» не разрешены</i>          | 6 максимум,<br>минимум по 1 элементу из разных<br>4-х групп элементов сложности,<br>прыжки «оф аксис» не разрешены         | <i>6 максимум,<br/>минимум по 1 элементу из разных<br/>4-х групп элементов сложности,<br/>прыжки «оф аксис» не разрешены</i>          |
| КОМБИНАЦИЯ<br>ЭЛЕМЕНТОВ                                     | Нет комбинаций   | <i>Нет комбинаций</i>   | Нет комбинаций   | <i>1 комбинация<br/>из 2 элементов сложности<br/>(выполняется одновременно)</i>   |
| АКРОБАТИЧЕСКИЕ<br>ЭЛЕМЕНТЫ                                  | 2 элемента от А-1 до А-3<br>(необязательно)  | <i>2 элемента от А-1 до А-3<br/>(необязательно)</i>   | 2 элемента от А-1 до А-3<br>(необязательно)  | <i>2 элемента от А-1 до А-3<br/>(необязательно)</i>   |
| СОРЕВНОВАТЕЛЬН<br>АЯ ПЛОЩАДКА                               | 7 X 7 : ИЖ, ИМ, СП, ТР<br>10 X 10 : ГР, ТГ, ГП   | <i>7 X 7 : ИЖ, ИМ, СП, ТР<br/>10 X 10 : ГР</i>  | 7 X 7 : ИЖ, ИМ, СП, ТР<br>10 X 10 : ГР, ТГ, ГП   | <i>7 X 7 : ИЖ, ИМ, СП, ТР<br/>10 X 10 : ГР</i>  |
| ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ<br>ЭЛЕМЕНТЫ<br>(выполняются без<br>комбинаций) | А) Отжимание в упоре лежа<br>В) Упор углом ноги врозь<br>С) Прыжок с поворотом на 360<br>D) Вертикальный шпагат            | <i>Обязательные элементы<br/>отсутствуют.</i>   | А) Отжимание в упоре лежа<br>В) Упор углом ноги врозь<br>С) Прыжок с поворотом на 360<br>D) Вертикальный шпагат            | <i>Обязательные элементы<br/>отсутствуют.</i>   |
| ЦЕННОСТЬ<br>ЭЛЕМЕНТОВ                                       | 0.1 – 0.4<br>1 элемент 0,5 (не обязательно)  | <i>0.3 – 1.0</i>  | 0.1 – 0.4<br>1 элемент 0,5 (не обязательно)  | <i>0.3 – 1.0</i>  |
| ЭЛЕМЕНТЫ НА<br>ПОЛУ   | 4  | <i>4</i>  | 4  | <i>4</i>  |
| ПРИЗЕМЛЕНИЯ В<br>УПОР ЛЕЖА                                  | 0  | <i>0</i>  | 0  | <i>Максимум 1</i>   |
| ПРИЗЕМЛЕНИЯ В<br>ШПАГАТ                                     | Максимум 1   | <i>Максимум 1</i>   | Максимум 1   | <i>Максимум 1</i>   |
| ПИРАМИДЫ  | 0  | <i>0</i>  | 0  | <i>0</i>  |
| ТАНЦЕВАЛЬНАЯ<br>ГИМНАСТИКА                                  | 1. Комбинезон или купальник из двух частей (брюки, длинные леггинсы, шорты и топы) – разрешены                             |   | 2. Максимум 3 комбинации из 2-х элементов акробатики.  |   |
| ГИМНАСТИЧЕСКА<br>Я ПЛАТФОРМА                                | 1. Комбинезон и костюм из двух частей (брюки, длинные леггинсы, шорты и облегающие топы) – разрешены                       |   |  |   |
| ОДЕЖДА  | По правилам ФИЖ<br>(без макияжа)<br>Колготки необязательно.<br>Для девочек и мальчиков разрешены<br>шорты облегающие тело. | <i>По правилам ФИЖ<br/>(без макияжа)<br/>Колготки необязательно. Для<br/>девочек и мальчиков разрешены<br/>шорты облегающие тело.</i> | По правилам ФИЖ<br>(без макияжа)<br>Колготки необязательно.<br>Для девочек и мальчиков<br>разрешены шорты облегающие тело. | <i>По правилам ФИЖ<br/>(без макияжа)<br/>Колготки необязательно. Для<br/>девочек и мальчиков разрешены<br/>шорты облегающие тело.</i> |