



**В рамках спортивных соревнований «Надежды Звенигорода»
 пройдут соревнования
 «Первенство Спортивного Клуба «Школа Ольги Капрановой»**

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Индивидуальная программа. Многоборье:

Год рождения	Группа А	Группа В
2010 и старше	4 вида	2 вида
2012 - 2011	4 вида	2 вида
2014 – 2013	4 вида	2 вида
2015	2 вида	вид на выбор
2016	2 вида	вид на выбор
2017	2 вида	БП
2018	1 вид	БП
2019	БП	ОФП
2020	БП	ОФП
2021	БП	ОФП

Групповые упражнения:

Год рождения	Программа
2011-2012	2 вида: 5 мячей; 5 лент
2013-2014	2 вида: 5 мячей; 5 лент

Двойки, тройки:

Возрастная группа	Программа Двойки	Программа Тройки

2010 и старше	2 вида: 2 мяча, 1 обруч + 1 пара булав	2 вида: 3 мяча, 2 обруча + 1 пара булав
2010-2012	2 вида: 2 обруча; 2 ленты	2 вида: 3 обруча; 3 мяча
2013-2014	БП + вид на выбор	БП+ вид на выбор
2014-2015	БП	БП
2015-2016	БП	БП

Программа ОФП:

Нормативы	2019 г.р.	2020 г.р.	2021 г.р.
«Складка»			✓
«Бабочка» с наклоном вперед		✓	✓
Шпагат на правую ногу	✓	✓	
Шпагат на левую ногу	✓	✓	
Поперечный шпагат	✓		
Мост из положения лежа		✓	✓
Мост стоя	✓		
«Корзиночка»		✓	
«Колечко»			✓

«Лодочка»			✓
Равновесие пассе, колено вперед			✓
Равновесие свободная нога вперед в горизонтальном положении		✓	
Равновесие Арабекс «ласточка»	✓		
Прыжок наскок касаясь	✓		

ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки подаются на почту: gimnastkisa@mail.ru