

# Программа соревнований для групп начальной подготовки

I ступень - 2011 и младше, II ступень - 2010 и младше, III - ступень - 2009 и младше, IV ступень – 2008 и младше

Все элементы должны выполняться в строго указанном порядке.

За каждый лишний (не предписанный элемент) снимается 1 балл.

## I ступень (2011 и младше)

№	Элементы	Кол-во (метров, секунд, оборотов, раз)	Критерии оценки
1.	«Елочка»	7 - 10 метров	1. Отталкивание от ноги. 2. «Угол» посадки опорной ноги. 3. Осанка. 4. Линия свободной ноги.
2.	«Фонарики» вперед	5 - 6 раз	1. «Пружинные» приседания. 2. Скорость выталкивания из «фонарика» 3. Осанка.
3.	«Фонарики» назад	5 - 6 раз	1. «Пружинные» приседания. 2. Скорость накатывания на «фонарик» 3. Осанка.
4.	«Цапля» с любой ноги	2 - 4сек	1. Свободная нога прижата к опорной, ботинком, (носочком вниз) в области колена. 2. Опорная нога прямая 3. Удержание равновесия верхней части туловища. 4. Осанка.
5.	«Змейка» вперед	5 раз	1. Перенос Ц.Т. с ноги на ногу в сидячем положении. 2. Длина и ширина дуг. Геометрия дуг. 3. Осанка.
6.	«Змейка» назад	5 раз	1. Перенос Ц.Т. с ноги на ногу в сидячем положении. 2. Длина и ширина дуг. Геометрия дуг. 3. Осанка.
7.	«Козлик»	3 подряд	1. Высота прыжка. 2. Маховое движение ногой. 3. Скорость.
8.	«Саночки» (бедро параллельно полу)	3-5 метров	1. «Угол» посадки. 2. Расстояние между стопами. 3. Осанка.
9.	Циркуль	5 оборотов- «отталкиваний»	1. Кол-во оборотов. 2. Удержание зубца на одном месте 3. Осанка.
10.	Художественное впечатление	от выхода до поклона	1. Опрятность в одежде и причёске. 2. Музыкальность. 3. Плавность, красота движений, «грациозность», осанка, мягкая работа колен, скорость перемещения, выражение лица...

## II ступень (2010 и младше)

№	Элементы	Кол-во (метров, секунд, оборотов, раз)	Критерии оценки
1.	«Елочка»	7 - 10 метров	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание от ноги.</li> <li>2. «Угол» посадки опорной ноги.</li> <li>3. Осанка.</li> <li>4. Линия свободной ноги.</li> </ol>
2.	Перебежка вперед	по восьмерке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реберность, ширина скрестного шага.</li> <li>2. Работа колен, свободной ноги.</li> <li>3. Осанка.</li> </ol>
3.	«Ласточка» вперед на любой ноге	2 - 4сек	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высота бедра.</li> <li>2. Четкость и красота линий.</li> <li>3. Удержание равновесия, позиция спины и рук.</li> </ol>
4.	«Вальсовая тройка»	3 раза	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Реберность.</li> <li>2.Длина и ширина дуг.</li> <li>3.Осанка.</li> </ol>
5.	Перебежка назад	по восьмерке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реберность, ширина шагов.</li> <li>2. Работа колен.</li> <li>3. Осанка</li> </ol>
6.	прыжок «Перекидной»	1 раз (при падении можно повторить)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заход на прыжок (скорость, кривизна дуги).</li> <li>2. Высота и положение в воздухе.</li> <li>3. Выезд из прыжка (длина и позиция).</li> </ol>
7.	«Пистолетик» вперед на любой ноге	2 - 4сек	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высота посадки (положение бедра).</li> <li>2. Линия свободной ноги.</li> <li>3. Удержание равновесия верхней части туловища.</li> </ol>
8.	«Блинчик» с двух ног на две ноги с хода назад	3 раза	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высота прыжка.</li> <li>2. Поворот в воздухе на 360 градусов</li> <li>3. Скорость.</li> </ol>
9.	Вращение на двух или на одной ноге	1 оборот	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кол-во оборотов.</li> <li>2. На одной или двух ногах.</li> <li>3. Положение туловища, головы и группировка во время вращения.</li> <li>4. Выезд.</li> </ol>
10.	Художественное впечатление	от выхода до поклона	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опрятность в одежде и прическе.</li> <li>2. Музыкальность.</li> <li>3. Плавность, красота движений, «грациозность», осанка, мягкая работа колен, скорость перемещения, выражение лица...</li> </ol>

### III ступень (2009 и младше)

№	Элементы	Кол-во (метров, секунд, оборотов, раз)	Критерии оценки
1.	«Елочка»	7 - 10 метров	1. Отталкивание от ноги. 2. «Угол» посадки опорной ноги. 3. Осанка. 4. Линия свободной ноги.
2.	Кросс-роллы	8-10 шагов	1. Реберность, ширина скрестного шага. 2. Работа колен. 3. Осанка.
3.	«Затяжка» вперед на любой ноге, в любой позиции (удержание одной рукой)	2 - 4сек	1. Высота бедра. 2. Четкость и красота линий. 3. Удержание равновесия.
4.	Троечные повороты с наружного ребра на каждой ноге	3 x 3 раза На каждой ноге	1.Реберность 2.Длина и ширина дуг. (вп-нз - одинаковой длины) 3.Осанка.
5.	Беговой шаг вперед по дугам с обеих ног с выездом на одной ноге вперед.	по дугам 6-8 дуг	1. Реберность, направление. 2. Работа колен. 3. Осанка
6.	«Обманный шаг»	3-5 раз	1.Реберность 2.Длина и ширина дуг. Геометрия дуг. 3.Осанка.
7.	прыжок «Сальхов» или «Тулуп»	1 раз (при падении можно повторить)	1. Заход на прыжок (скорость, кривизна дуги). 2. Высота и положение в воздухе. 3. Выезд из прыжка (длина и позиция).
8.	Четырёх-шажный шаг «Джаксон» по кругу в обе стороны	По восьмерке 3-5 раз с каждой ноги	1. Четкость постановки ноги. 2. Линия свободной ноги. 3. Скорость выполнения.
9.	Вращение на одной ноге	1 оборот	1. Кол-во оборотов. 2. Положение туловища, головы и группировка во время вращения. 3. Выезд.
10.	Художественное впечатление	от выхода до поклона	1. Опрятность в одежде и причёске. 2. Музыкальность. 3. Плавность, красота движений, «грациозность», осанка, мягкая работа колен, скорость перемещения, выражение лица...

#### IV ступень (2007 и младше)

№	Элементы	Кол-во (метров, секунд, оборотов, раз)	Критерии оценки
1.	«Елочка»	7 - 10 метров	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание от ноги.</li> <li>2. «Угол» посадки опорной ноги.</li> <li>3. Осанка.</li> <li>4. Линия свободной ноги.</li> </ol>
2.	«Спираль»	2-3 дуги по 3 сек, 2 разных положения - обязательно	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение спирали по дугам</li> <li>2. Гибкость, растяжка, высота бедра.</li> <li>3. Эстетика линий</li> </ol>
3.	Дуги вперед наружу	3-4 с каждой ноги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание ребром</li> <li>2. Кривизна дуг и их геометрия относительно оси</li> <li>3. Осанка.</li> </ol>
4.	Кросс – роллы назад	3-4 с каждой ноги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реберность, постановка ноги на ребро.</li> <li>2. Работа колен и корпуса.</li> <li>3. Осанка.</li> </ol>
5.	Прыжок «Ритбергер» или «Флипп»	1 раз (при падении можно повторить)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заход на прыжок (скорость, кривизна дуги).</li> <li>2. Высота и положение в воздухе.</li> <li>3. Выезд из прыжка (длина и позиция).</li> </ol>
6.	Дуги вперед внутрь	3-4 с каждой ноги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отталкивание ребром</li> <li>2. Кривизна дуг и их геометрия относительно оси</li> <li>3. Осанка.</li> </ol>
7.	Перетяжки вперед	По 4 на каждой ноге, выполненные дважды	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кривизна дуг между перетяжками, длина перетяжки (1 конек)</li> <li>2. Работа колен</li> <li>3. Осанка.</li> </ol>
8.	«Зубчики» в обе стороны через под-прыжку	по 2-3 повторения с каждой ноги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритм выполнения</li> <li>2. Скорость выполнения.</li> <li>3. Осанка</li> </ol>
9.	Любое вращение	Максимальное кол-во оборотов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кол-во оборотов, скорость вращения</li> <li>2. Положение туловища, головы и группировка во время вращения.</li> <li>3. Выезд.</li> </ol>
10.	Художественное впечатление	от выхода до поклона	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опрятность в одежде и причёске.</li> <li>2. Музыкальность.</li> <li>3. Плавность, красота движений, «грациозность», осанка, мягкая работа колен, скорость перемещения, выражение лица...</li> </ol>