

Требования к упражнению с лентой для гимнасток 1 разряда

Условное обозначение	Описание	Отсутствие требования
П	Горизонтальная змейка правой рукой (может быть выполнена на трудности тела с критерием мастерства)	-0,5
П	Вертикальная змейка правой рукой (может быть выполнена на трудности тела с критерием мастерства)	-0,5
Л	Горизонтальная змейка левой рукой без трудности тела, без критериев	-0,5
Л	Вертикальная змейка левой рукой без трудности тела, без критериев	-0,5
П	Спираль горизонтальная правой рукой (может быть выполнена на трудности тела с критерием мастерства)	-0,5
П	Спираль вертикальная правой рукой (может быть выполнена на трудности тела с критерием мастерства)	-0,5
Л	Спираль горизонтальная левой рукой без трудности тела, без критериев	-0,5
Л	Спираль вертикальная левой рукой без трудности тела, без критериев	-0,5
П	Спираль по полу может быть выполнена с трудностью тела	-0,5
П	Проход в ленту (может быть выполнен на трудности тела)	-0,5
П	Восьмерка в вертикальной плоскости (может быть выполнена на трудности тела)	-0,5
П	Восьмерка в горизонтальной плоскости (может быть выполнена на трудности тела)	-0,5
Л	Восьмерка в любой плоскости левой рукой без трудности тела	-0,5
П	Прямой бросок и ловля ленты (может быть выполнен на трудности тела)	-0,5
П или П	Бросок без помощи рук (может быть выполнен в сочетании с любыми критериями)	-0,5
П	Бумеранг (может быть выполнен на трудности тела)	-0,5
П	Эшапе способом сверху (может быть выполняться на трудности тела)	-0,5
П	Эшапе способом снизу (может выполняться на трудности с критериями)	-0,5
П	Эшапе в горизонтальной плоскости (может выполняться на трудности с критериями)	-0,5
П	Эшапе по дуге сверху с одной стороны в другую сторону (может выполняться на трудности)	-0,5