



Требования к упражнению со скакалкой для гимнасток 7-9 лет

Условное обозначение	Описание	Отсутствие требования
	Прыжок в скакалку с вращением вперед	- 0,5
	Прыжок в скакалку вдвое сложенную	- 0,5
	Прыжок в скакалку с вращением назад	- 0,5
	Прыжок с двойным вращением	- 0,5
	Эшапе в горизонтальной плоскости	- 0,5
	Эшапе в вертикальной плоскости	- 0,5
	Вращение скакалки над головой в горизонтальной плоскости	- 0,5
	Вращение скакалки в вертикальной боковой плоскости	- 0,5
	Вращение скакалки в лицевой плоскости	- 0,5
	Прямой бросок вперед (высокий или средний)	- 0,5
	Ловля скакалки после высокого или среднего броска за два конца	- 0,5
	Подскоки вперед простой, скрестный	- 0,5
	Подскоки назад	- 0,5
	Парус с вращением всего тела вокруг вертикальной оси (любое вращательное движение)	- 0,5
	Восьмерка скакалкой, удерживаемой за два разведенных конца в любой плоскости	- 0,5