



Требования к упражнению с обручем для гимнасток 7-9 лет

Условное обозначение	Описание	Отсутствие требования
	Длинный перекат по разведенным рукам спереди	- 0,5
	Перекат спереди назад по рукам и спине	- 0,5
	Обратный кат по полу	- 0,5
$\Phi_{\text{пр}}$	Вертушка правой рукой	- 0,5
$\Phi_{\text{лев}}$	Вертушка левой рукой	- 0,5
	Вертушка на полу	- 0,5
	Бросок из твердого хвата, ловля во вращение назад	- 0,5
	Бросок из вращения вперед, ловля во вращение вперед	- 0,5
$Q_{\text{л}}$	Вращение обруча в вертикальной боковой плоскости левой рукой с переходом в восьмерку	- 0,5
$Q_{\text{пр}}$	Вращение обруча в вертикальной боковой плоскости правой рукой с переходом в восьмерку	- 0,5
\overline{Q}	Вращение обруча над головой	- 0,5
$\equiv Q$	Вращение обруча на шее	- 0,5
$\ominus \rightarrow$	Проход в обруч	- 0,5
	Баланс на тыльной стороне ладони с вращением всего тела вокруг вертикальной оси	- 0,5
∞_3	Серия передач последовательно на разных уровнях: под ногой (ногами) вокруг тела за шей	- 0,5