



Требования к упражнению с булавами для гимнасток 7-9 лет

Условное обозначение	Описание	Отсутствие требования
	Горизонтальная мельница с вращением направо	- 0,5
	Горизонтальная мельница с вращением налево	- 0,5
	Вертикальная мельница	- 0,5
	Маленький параллельный бросок двух булав (жонгляж) с вращением к себе	- 0,5
	Параллельный бросок двух булав (жонгляж) с вращением от себя или навстречу	- 0,5
	Вращение булав в вертикальной плоскости	- 0,5
	Вращение булав в горизонтальной плоскости над рукой, под рукой	- 0,5
	Ассиметричные движения: большой вертикальный круг одной рукой, горизонтальные малые круги – другой рукой	- 0,5
	Улита сверху вниз	- 0,5
	Улита снизу вверх	- 0,5
	Серия маленьких бросков поочередно с переменной правой и левой рук	- 0,5
	Прямой большой бросок рукой одной булавы, ловля рукой	- 0,5
	Баланс булавы удерживая ее с помощью другой булавы на тыльной стороне ладони выполняя вращение тела вокруг вертикальной оси	- 0,5
	Перекат булавы по одной руке (минимум одна рука, тело, нога и т.д.)	- 0,5
	Средний или высокий бросок булавы булавой, ловля произвольная	- 0,5