



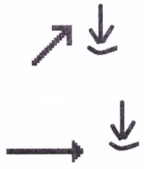






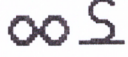


Требования к упражнению с мячом для гимнасток 7-9 лет

Условное обозначение	Описание	Отсутствие требования
	Длинный перекат по разведенным рукам спереди	- 0,5
	Перекат по параллельным рукам и телу без зрительного контроля	- 0,5
	Отбив левой рукой с принятием мяча левой рукой после отбива	- 0,5
	Отбив ногой	- 0,5
	Прямой бросок правой рукой, ловля в одну руку после высокого или среднего броска (бросок не ниже 1 роста гимнастки)	- 0,5
	Серия маленьких бросков с чередованием в бросках и ловлях правой и левой рукой. Присутствие в серии броска по дуге обязательно.	- 0,5
	Прямой бросок левой рукой, ловля двумя руками (или одной рукой) в наклоне назад после высокого или среднего броска	- 0,5
	Восьмерка горизонтальная со среднего круга к себе	- 0,5
	Восьмерка горизонтальная с большого круга от себя	- 0,5
	Баланс на ладони во время вращательного движения всего тела с удержанием руки в вертикальном положении	- 0,5
	Баланс на ладони во время вращательного движения всего тела с удержанием руки в горизонтальном положении	- 0,5
	Обволакивание мяча двумя руками во время полной волны	- 0,5