



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Клуба акробатического рок-н-ролла **ПОЗИТИВ**

РОК-Н-РОЛЛ

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ

1. ХОББИ ХОД НА МЕСТЕ
2. КОМБИНАЦИЯ ДИАГОНАЛЕЙ В РУКАХ
3. КОМБИНАЦИЯ ДИАГОНАЛЕЙ В НОГАХ
4. КОМБИНАЦИЯ ПОВОРОТОВ В ПРОДВИЖЕНИИ
5. КОМБИНАЦИЯ ПОВОРОТОВ НА МЕСТЕ
6. КОМБИНАЦИЯ «БАБОЧКА»
7. ПРОСТЫЕ ДЖАЗОВЫЕ КОМБИНАЦИИ

В ПАРАХ:

8. ХОББИ ХОД В ПАРЕ
9. ВЕДЕНИЕ
10. ВЕРХНЯЯ СМЕНА
11. НИЖНЯЯ СМЕНА
12. «ВОРОТА»
13. «ФЛИРТ»
14. «ОБХОДКА»
15. ВРАЩЕНИЕ В ПАРЕ
16. ТЕНЕВАЯ ПОЗИЦИЯ
17. ВЫХОДЫ В ЛИНИЮ
18. АМЕРИКАН СПИН

19. ПОЗИЦИЯ "ПРОМЕНАД" С ОПОРОЙ НА БЕДРО
20. ПОЗИЦИЯ "ПРОМЕНАД" С ОПОРОЙ НА ПЛЕЧО
21. «ТУННЕЛЬ»

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ

1. ОСНОВНОЙ ХОД С РУКАМИ, В ТЕМП 48 (45 СЕКУНД)
2. КОМБИНАЦИЯ «СОЛНЫШКО» + ДИАГОНАЛИ В РУКАХ
3. КОМБИНАЦИЯ ДИАГОНАЛЕЙ В НОГАХ
4. КОМБИНАЦИЯ «ХОППОВ»
5. КОМБИНАЦИЯ «БАБОЧКА»
6. КОМБИНАЦИЯ БРОСКОВ
7. ГОЛЛАНДСКИЙ ХОД
8. КОМБИНАЦИЯ ПОВОРОТОВ И ВРАЩЕНИЙ НА МЕСТЕ
9. ПРЫЖКИ ПО КВАДРАТУ
10. ОСНОВНОЙ ХОД В ПРОДВИЖЕНИИ
11. ПРЫЖОК-ПОВОРОТ НА 360 ГРАДУСОВ
12. ПРЫЖОК В ШПАГАТ
13. ПРЫЖОК В «КОЛЬЦО»
14. ПРЫЖОК В «ПИСТОЛЕТ»
15. ПРЫЖОК В РАЗНОЖКУ
16. УСЛОЖНЁННЫЕ ДЖАЗОВЫЕ КОМБИНАЦИИ

В ПАРАХ:

17. ВЕРХНЯЯ СМЕНА С ВРАЩЕНИЕМ ПАРТНЁРШИ
18. НИЖНЯЯ СМЕНА С ВРАЩЕНИЕМ ПАРТНЁРШИ
19. ВЕРХНЕЕ ВРАЩЕНИЕ
20. НИЖНЕЕ ВРАЩЕНИЕ

21. ДВОЙНЫЕ «ВОРОТА»

22. ПРОСТЫЕ КОНТАКТНЫЕ ФИГУРЫ БЕЗ ОСНОВНОГО ХОДА

«ФОРМЕЙШН»-ПЕРЕСТРОЕНИЯ:

23. ДВИЖЕНИЕ ЛИНИЯМИ ВПЕРЁД-НАЗАД, КОЛОНАМИ ВПРАВО-ВЛЕВО, ПО КРЕСТУ, ПОВОРОТ ЛИНИЙ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ

1. ОСНОВНОЙ ХОД С РУКАМИ, В ТЕМП 48 (90 СЕКУНД)

2. КОМБИНАЦИЯ ВРАЩЕНИЙ НА МЕСТЕ

3. КОМБИНАЦИЯ ПРЫЖКОВ

4. КОМБИНАЦИЯ БРОСКОВ

5. ШВЕЙЦАРСКИЙ ХОД

6. СИНКОПИРОВАННЫЕ ПЕРЕХОДЫ

7. СЛОЖНЫЕ ДЖАЗОВЫЕ КОМБИНАЦИИ

В ПАРАХ:

8. ВАРИАЦИИ СТАНДАРТНЫХ СМЕН

9. СЛОЖНЫЕ КОНТАКТНЫЕ ФИГУРЫ БЕЗ ОСНОВНОГО ХОДА

10. ПАРНЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ВОЗРАСТУ, ИЗ РАЗДЕЛА «АКРОБАТИКА» ПРАВИЛ ВИДА СПОРТА «АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»

«ФОРМЕЙШН»-ПЕРЕСТРОЕНИЯ:

11. СЖАТИЕ И РАЗЖАТИЕ ЛИНИЙ

12. «ПРОЧЁСЫ»

13. СЛОЖНЫЕ ПЕРЕСТРОЕНИЯ