



# ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

## АКРОБАТИКА

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

#### СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ

1. ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ
2. СКЛАДОЧКА
3. «СТОЛИК»
4. СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ
5. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ В ГРУППИРОВКЕ
6. БАЛАНС «УГОЛОК»
7. БАЛАНС «ЦЫПЛЁНОК»
8. БАЛАНС «ВОРОНА»
9. ЗАТЯЖКА БОКОВАЯ
10. РАВНОВЕСИЕ «ЦАПЛЯ»
11. РАВНОВЕСИЕ «ЛАСТОЧКА»
12. ПОЛУШПАГАТЫ
13. «КОРЗИНОЧКА»
14. «КОЛЕЧКО»
15. МОСТ «ГОРКА»
16. МОСТ КЛАССИЧЕСКИЙ
17. ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ
18. ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360 ГРАДУСОВ
19. ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКУ

20. ПРЫЖОК «КОЗЛИК»
21. ПРЫЖОК В РАЗНОЖКУ
22. ПРЫЖОК ПОДЖАТЫЙ
23. КУВЫРОК ВПЕРЕД В СЕД РУКИ В СТОРОНЫ
24. КУВЫРОК НАЗАД
25. МОСТ-ПОДЪЕМ С КОЛЕН
26. МОСТ-ПОДЪЕМ С НОГ
27. «КОЛЕСО»
28. «ДЕЛЬФИНЧИК»

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ**

1. СТОЙКА НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ
2. СТОЙКА НА РУКАХ
3. СТОЙКА НА ГРУДИ
4. УПОР УГЛОМ
5. БАЛАНС «КРОКОДИЛЬЧИК»
6. БАЛАНС «ЦЫПЛЁНОК»
7. РАВНОВЕСИЕ «ЛАСТОЧКА»
8. ЗАДНЯЯ ЗАТЯЖКА
9. ПЕРЕДНЯЯ ЗАТЯЖКА
10. БОКОВАЯ ЗАТЯЖКА
11. ШПАГАТЫ ПРОВИСНЫЕ
12. «КОЛЕЧКО» С ЗАХВАТОМ ОДНОЙ РУКОЙ
13. МОСТ С ЗАХВАТОМ
29. ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 360 ГРАДУСОВ
30. ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 540 ГРАДУСОВ
31. ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ

32. ПРЫЖОК «ПИСТОЛЕТ»
33. ПРЫЖОК «КАЗАК»
34. ПРЫЖОК «КОЛЬЦО»
14. КУВЫРОК ЧЕРЕЗ СТОЙКУ НА ЛОПАТКАХ
15. СТОЙКА-КУВЫРОК
16. КУВЫРОК НАЗАД В СТОЙКУ
17. ПЕРЕКАТ ВПЕРЕД (ЧЕРЕЗ ГРУДЬ)
18. ПЕРЕКАТ НАЗАД (ЧЕРЕЗ ГРУДЬ)
19. «КОЛЕСО»
20. КАСКАД «ПОЛЁТ-КУВЫРОК»

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

### **СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ**

1. СТОЙКА НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ
2. СТОЙКА НА РУКАХ С ОПОРОЙ ГОЛОВОЙ
3. СТОЙКА НА РУКАХ БЕЗ ОПОРЫ
4. СТОЙКА НА ГРУДИ
5. БАЛАНС «ВЫСОКИЙ УГОЛ»
6. БАЛАНС «КРОКОДИЛ» НА 2 ТОЧКАХ
7. БАЛАНС «ГРУППИРОВКА»
8. ЗАДНЯЯ ЗАТЯЖКА
9. ПЕРЕДНЯЯ ЗАТЯЖКА
10. БОКОВАЯ ЗАТЯЖКА
11. ШПАГАТЫ ПРОВИСНЫЕ
12. КОЛЬЦО С ЗАХВАТОМ ДВУМЯ РУКАМИ
13. МОСТ С ЗАХВАТОМ
14. МОСТ ФИГУРНЫЙ

15. ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 540 ГРАДУСОВ
16. ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 720 ГРАДУСОВ
17. ПРЫЖОК СОГНУВШИСЬ (НОГИ ПАРАЛЛЕЛЬНЫ ПОЛУ)
18. ПРЫЖОК «ПИСТОЛЕТ» (НОГА ПАРАЛЛЕЛЬНА ПОЛУ)
19. ПРЫЖОК «КАЗАК» (СТОПЫ ВЫШЕ ГОЛОВЫ)
20. ПРЫЖОК С-JUMP («КОЛЕЧКО» ДО ГОЛОВЫ)
21. СТОЙКА-КУВЫРОК
22. КАСКАД «ПОЛЁТ-КУВЫРОК»
23. КУВЫРОК ЧЕРЕЗ СТОЙКУ НА ЛОПАТКАХ
24. «СОБАКА» И ПОЛВИНТА (ПАРЫ)
25. КУВЫРОК НАЗАД УГЛОМ В СТОЙКУ
26. «ЛЯГСКАЧ»
27. «КОПФШПРУНГ»
28. «ФОРДЕР»
29. «КОЛЕСО» С ПЕРЕМАХОМ
30. РОНДАТ
31. ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД
32. ПЕРЕВОРОТ НАЗАД
33. ФЛЯК
34. САЛЬТО ВПЕРЕД (В ГРУППИРОВКЕ, СОГНУВШИСЬ, ПРОГНУВШИСЬ)
35. САЛЬТО НАЗАД (В ГРУППИРОВКЕ, СОГНУВШИСЬ, ПРОГНУВШИСЬ)
36. САЛЬТО ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ
37. САЛЬТО НАЗАД С ПОВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ
38. ТВИСТ
39. ПИРУЭТЫ
40. 1,5 САЛЬТО (ВПЕРЁД И НАЗАД)
41. ДВОЙНОЕ САЛЬТО (ВПЕРЁД И НАЗАД)