

РАЗЯСНЕНИЯ ЗА НАПРАВИНИТЕ ПРОМЕНИ В ЗАДЪЛЖИТЕЛНИТЕ СЪЧЕТАНИЯ (ЧАСТ 4, ПРАВИЛНИК ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТНАТА АЕРОБИКА НА НАЦИОНАЛНО НИВО 2025-2058)

1. Клас „А“ – ВГ 7-8г. – кат. Индивидуално

В 6-та осморка се сменя „1-4т. Слайд стъпката“ преди подскок „Група“ с „1-4т. Кръстосана стъпка“ изпълнена в профил към задната права. На 5-8т. остава подскок „Група“.

ПРИЛАГАМЕ ВИДЕО - кл. А - ВГ 7-8г. - ИНД. - 6та осморка.mp4

2. Клас „С“ – ВГ 5-6г. – кат. ГРУПИ

➤ 5-та, 6-та и 7-ма осморка да се четат така:

5-та осморка: ПРЕХОД – строя се запазва «шахмат»:

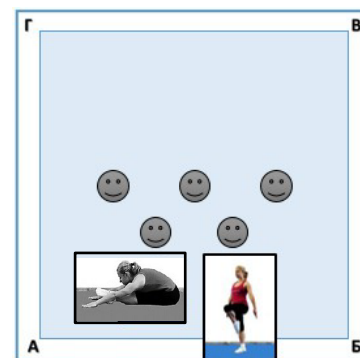
1-2т. Подскок до десен напад в профил, 3-4т. Претъркаване напред до седеж, 5-8т. *Тилна опора*;

6-та осморка:

1-2т. опорен седеж, (3-4т. свит опорен седеж), 3-8т. задържане в „наклон в седеж“;

7-ма осморка:

1-4т. изправяне през колянка (с левият крак отпред) до напред, 5-8т. V-степ с десен крак, ръцете на хълбоци;



➤ УПРАЖНЕНИЕТО „ЪГЛОВА ОПОРА С ПЕТИ НА ПОДА“ Е ЗАМЕНЕНО С „НАКЛОН В СЕДЕЖ“

ПРИЛАГАМЕ ВИДЕО - кл. С - ВГ 5-6г. - ГРУПИ - 5-7 осморка.mp4

3. Клас „С“ – ВГ 7-8г. – кат. ГРУПИ

➤ В 5-та и 6-та осморка се сменя упражнението на пода „Сгънат опорен равновесен седеж“ с „ЪГЛОВА ОПОРА С ПЕТИ НА ПОДА“. Преходите за слизание до пода и ставане остават същите.

ПРИЛАГАМЕ ВИДЕО - кл. С - ВГ 7-8г. - ГРУПИ - 5-6 осморка .mp4

- На 7-ма осморка МАСОВО НЕ СЕ ПРАВЯТ ДВИЖЕНИЯТА С РЪЦЕТЕ, КОЕТО ВОДИ ДО НАКАЗАНИЕ. Моля обърнете внимание на описанието в правилника.

ПРИЛАГАМЕ ВИДЕО - кл. С - 7-8г. - подскоци с ръце (ново).mp4

- 11-та и 12-та осморка са описани правилно в настоящия и минал правилник, но видеото във видеото са стар техен вариант. Движенията бяха променени на тренингов семинар преди години.

ПРИЛАГАМЕ ВИДЕО - кл. С - 7-8г. - 11-12 осморка (ново).mp4

4. Клас „С“ – ВГ 9-11г. – кат. ГРУПИ

- В 5-та и 6-та осморка се сменя упражнението на пода „Ъглова опора с пети на пода“ с „ВЪНШНО-РАЗКРАЧЕНА ЪГЛОВА ОПОРА С ПЕТИ НА ПОДА“. Преходите за слизане до пода и ставане остават същите.

ПРИЛАГАМЕ ВИДЕО - кл. С - ВГ 9-11г. - ГРУПИ - 5-6 осморка.mp4

- В 12-та осморка на 1-4 такт се сменя упражнението „Сменен мах“ с „ПОДСКОК ГРУПА“. Движенията на 5-8 такт остават същите (2 напада в профил с ръце на хълбоци).

ПРИЛАГАМЕ ВИДЕО – кл. С - ВГ 9-11г. - ГРУПИ - 11-12 осморка.mp4