**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

**«ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТА ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

****

**Всероссийская**

**обязательная программа**

**II юношеского разряда,**

**по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Мальчики ИН 1**

**(сентябрь) 2021**

Обязательная программа II – юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов, оговоренных в тексте, сбавка **0,5 балла (судья D).**

Если спортсмен не выполняет требование к элементу **(обозначить – 1 с.)**, производиться сбавка **0,3 балла (судья D).**

Окончательная оценка выводится вычитанием из базовой оценки D (10,0 баллов) сбавок за исполнительское мастерство (оценка Е).

Максимально 10,0 балов.

**Вольные упражнения**

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра, без учета времени.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – О.С.  |  |
| 1 | 3-4 шага разбега, прыжок с одной на две | 1,5 |
| 2 | Прыжок вверх с двух на две | 1,5 |
| 3 | Перекат назад – стойка на лопатках (2 с.) | 2,5 |
| 4 | Перекат вперед – сед, руки вверх. Наклон вперед (2 с.) | 0,5+1,5 |
| 5 | Лечь на спину, руки вверх. Поворот на 540º налево (направо) | 1,5 |
| 6 | О.С., прыжок, согнув ноги | 0,5 |
| 7 | Прыжок вверх, прогнувшись ноги врозь – приземление (приветствие судей). | 0,5 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Конь-махи**

Комбинация может быть развернута зеркально

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – стоя лицом к коню продольно, руки на ручках |  |
| 1 | Вскок в упор (обозначить) | 0,5 |
| 2 | Перенос опоры на правую руку, левая в сторону | 2,0 |
| 3 | Перенос опоры на левую руку, правая в сторону | 2,0 |
| 4 | Мах правой, мах левой | 2,0 + 2,0 |
| 5 | Упор (обозначить) | 0,5 |
| 6 | Соскок с отталкиванием рук назад с поворотом на 90º боком к снаряду – приземление (приветствие судей).  | 1,0 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Кольца**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – вис |  |
| 1 | Вис на согнутых руках (2 с.) | 2,5 |
| 2 | Опускание в вис (обозначить), поднимая ноги вперед - мах назад | 1,0 + 0,5 |
| 3 | Мах вперед, мах назад | 1,0 + 1,0 |
| 4 | Махом вперед вис согнувшись, согнув ноги (обозначить) | 2,0 |
| 5 | Опускание силой в вис (обозначить) | 1,0 |
| 6 | Соскок – приземление (приветствие судей). | 1,0 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Опорный прыжок**

Прыжок выполняется на дорожке опорного прыжка с одного моста на мат высотой 20 см. и выше.

*Элемент №1– при выполнении наскока на мост поочередная постановка ног* **сбавка 1,0 балл.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка |  |
| 1 | Разбег, наскок на мост | 3,0 |
| 2 | Прыжок вверх, согнув ноги вперед – приземление (приветствие судей). | 7,0 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Брусья**

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – упор стоя в жердях, поперек |  |
| 1 | Вскок в упор (обозначить) | 0,5 |
| 2 | 4 - 6 шагов вперед на руках, упор (обозначить) | 2,0 |
| 3 | Упор углом, согнув ноги (2 с.) | 2,0 |
| 4 | Выпрямляя ноги вперед | 0,5 |
| 5 | Мах назад, мах вперед | 1,5 + 1,5 |
| 6 | Махом назад – соскок, приземление (приветствие судей). | 2,0 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Перекладина**

Упражнение выполняется на низкой перекладине.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | Упор стоя - вскок в упор; |  |
| 1 | Отмах – упор | 2,0 |
| 2 | Перенос опоры на левую руку, правую руку оторвать от грифа перекладины | 2,0 |
| 3 | Перенос опоры на правую руку, левую руку оторвать от грифа перекладины | 2,0  |
| 4 | Отмах – упор | 2,0 |
| 5 | Переворотом вперед опускание в вис стоя – соскок, приземление (приветствие судей). | 2,0 |
|  | Итого: | 10,0 |