**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

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

****

**Всероссийская**

**обязательная программа**

**III юношеского разряда,**

**по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Мальчики ИН 1**

**(сентябрь) 2021**

Обязательная программа III – 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 по прямой, без учета времени.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – О.С.  |  |
| 1 | Упор присев. Перекат назад – стойка на лопатках (обозначить) | 2,5 |
| 2 | Перекат вперед в сед, руки вверх | 0,5 |
| 3 | Наклон вперед (2 с.) | 2,5 |
| 4 | Лечь на спину - «Мост» (обозначить) | 2,5 |
| 5 | Лечь на спину, руки вверх. Поворот на 540° налево (направо) | 1,0 |
| 6 | Упор лежа. Упор присев. Прыжок вверх, прогнувшись – приземление (приветствие судей). | 1,0 |
|  | 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 | Поставить прямую правую ногу на тело коня, правую руку в сторону (обозначить) – вернуться в упор | 2,5 |
| 3 | Поставить прямую левую ногу на тело коня, левую руку в сторону (обозначить) – вернуться в упор | 2,5 |
| 4 | Мах правой, мах левой. | 2,0+2,0 |
| 5 | Из упора, одновременным отталкиванием двух рук – соскок назад | 0,5 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Кольца**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – вис |  |
| 1 | Вис углом, согнув ноги (2 с.), выпрямляя ноги вперед - мах назад | 2,5 |
| 2 | Мах вперед, мах назад | 1,0 + 1,0 |
| 3 | Махом вперед вис согнувшись, согнув ноги (обозначить) | 2,5 |
| 4 | Выпрямляя ноги, опускание силой в вис (обозначить) | 2,0 |
| 5 | 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 | 5,0 |
| 2 | Прыжок вверх, прогнувшись, ноги врозь – приземление (приветствие судей). | 5,0 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Брусья**

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – стоя в середине брусьев |  |
| 1 | Вскок в упор (2 с.) | 1,0 |
| 2 | 2 шага вперед на руках  | 1,5+1,5 |
| 3 | Упор (обозначить) | 0,5 |
| 4 | Упор углом, согнув ноги (2 с.) | 2,5 |
| 5 | Силой, выпрямляя ноги – упор (обозначить) | 2,0 |
| 6 | Соскок между жердей – приземление (приветствие судей). | 1,0 |
|  | 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 центра тяжести тела на левую руку, правую руку оторвать от жерди | 2,0 |
| 3 | Перенос центра тяжести тела на правую, левую руку оторвать от жерди | 2,0  |
| 4 | Отмах – упор | 2,0 |
| 5 | Отмах – соскок, приземление (приветствие судей). | 2,0 |
|  | Итого: | 10,0 |