**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

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

****

**Всероссийская**

**обязательная программа**

**II спортивного разряда**

**по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Юноши ИН 1**

**(сентябрь) 2021**

Обязательная программа II – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

**Общие требования к судейству**

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

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

В пунктах, где есть соединения из двух и более элементов, каждый выполненный элемент засчитывается отдельно

Окончательная оценка складывается из стоимости элементов (оценка D) + исполнительское мастерство (оценка Е – 10,0 баллов)

**Вольные упражнения**

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра, без учета времени с добавлением элементов хореографии.

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
| 1 | Переворот боком (колесо)  | 1,0 |
| 2 | Рондат | 1,5 |
| 3 | Кувырок вперед | 0,5 |
| 4 | Кувырок назад | 0,5  |
| 5 | Равновесие (любое 2 с.) | 0,5 |
| 6 | Шпагат (любой 2 с.) | 1,0 |
| 7 | Стойка на руках (любая, обозначить) | 1,5 |
| 8 | Серия из не менее 3 прыжков, один из которых с поворотом на 180º | 0,5 + 0,5 + 0,5 |
|  | Итого: | 8,0 |

**Конь-махи**

Комбинация может быть развернута зеркально

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. упор стоя, ручка-тело. Левая рука на ручке коня обратным хватом, правая рука на теле. |  |
| 1 | Вскок в упор (обозначить), перемах левой и поворот правым плечом назад в упор верхом правой на ручках | 0,5 |
| 2 | Перемах правой назад в упор, ноги врозь | 0,5 |
| 3 | Мах левой, мах правой | 0,5 + 0,5 |
| 4 | Перемах левой вперед в упор верхом левой  | 1,0 |
| 5 | Перемах правой вперед в упор ноги врозь сзади | 1,0 |
| 6 | Перемах левой назад в упор верхом правой | 1,0 |
| 7 | Перемах правой назад в упор ноги врозь | 1,0 |
| 8 | Перемах левой вперед в упор верхом левой  | 1,0 |
| 9 | Перемахом правой вперед – соскок с поворотом на 90º плечом вперед.  | 1,0 |
|  | Итого: | 8,0 |

**Кольца**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – вис |  |
| 1 | Вис на согнутых руках (2 с.)  | 0,5 |
| 2 | Перемещение силой, в вис прогнувшись (обозначить) | 1,0 |
| 3 | Вис согнувшись (обозначить), вис сзади (обозначить) | 0,5 + 1,0 |
| 4 | Силой, вис согнувшись | 1,0 |
| 5 | Подтянутся и выполнить мах назад на согнутых руках | 1,5 |
| 6 | Мах вперед на согнутых руках и в конце маха вперед выпрямить руки | 1,0 |
| 7 | Мах назад, мах вперед | 0,5 + 0,5 |
| 8 | Махом назад - соскок. | 0,5 |
|  | Итого: | 8,0 |

**Опорный прыжок**

Прыжковый стол (высота 100см. и выше)

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

*Элемент №2– при выполнении без фазы полета* **сбавка 1,0 балл.**

*Если гимнастка совершает падение в элементе №2 – ей разрешается выполнить элемент №3*

*После выполнения элемента №2 гимнастке разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №3* **без сбавки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка |  |
| 1 | Разбег, наскок на мост | 1,0 |
| 2 | Вскок в упор присев  | 2,0 |
| 3 | Прыжок вверх с поворотом на 180º - приземление  | 4,0 |
|  | Итого: | 7,0 |

**Брусья**

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | С небольшого разбега или с места |  |
| 1 | Вскок в упор на руках с махом вперед, мах назад  | 1,0 |
| 2 | Подъем махом вперед в упор сидя сзади ноги врозь | 1,0 |
| 3 | Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединяя ноги мах вперед – в упор сидя сзади ноги врозь | 1,0 |
| 4 | Соединяя ноги – мах назад, мах вперед | 0,5 + 0,5 |
| 5 | Махом назад обратный оберучный поворот на 180º (Stutzkehr BKD) в упор сидя, ноги врозь (руки переставлять, после касания жердей ногами) | 1,0 |
| 6 | Упор углом (2 с.) | 1,5 |
| 7 | Мах назад, мах вперед  | 0,5 + 0,5 |
| 8 | Махом назад – соскок прогнувшись с выходом из жердей | 0,5 |
|  | Итого: | 8,0 |

**Перекладина**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – вис  |  |
| 1 | Подъем переворотом в упор | 1,0 |
| 2 | Отмах  | 0,5 |
| 3 | Мах дугой вперед | 1,0 |
| 4 | Мах назад с одновременным отпусканием одной руки, мах вперед | 0,5 + 0,5 |
| 6 | Мах назад,  | 0,5 |
| 7 | Махом вперед поворот на 180º в разноименный хват | 1,5 |
| 8 | Мах вперед в разноименном хвате и в конце маха назад перехват в хват сверху | 0,5 |
| 9 | Мах вперед и махом назад | 0,5 + 0,5 |
| 10 | Соскок с поворотом на 180º налево (направо) | 1,0 |
|  | Итого: | 8,0 |