**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

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

****

**Всероссийская**

**обязательная программа**

**III юношеского разряда,**

**по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Девушки ИН 1**

**(сентября) 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 гимнастка 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.

**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 р/в**

Упражнение выполняется на нижней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | Упор стоя у нижней жерди - 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 |

**Бревно**

Упражнение выполняется на низком бревне

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки на пояс |  |
| 1 | Четыре шага сгибая ноги вперед, руки на пояс | 0,5+0,5+0,5+0,5 |
| 2 | Равновесие на одной, другая согнута к колену в сторону, руки вверх (2 с.) | 2,0 |
| 3 | Шаги, махом вперед, до конца бревна, руки в стороны | 3,0 |
| 4 | Полуприсед, руки назад | 1,0 |
| 5 | Соскок – прыжок вверх прогнувшись, приземление (приветствие судей). | 2,0 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Вольные упражнения**

Комбинацию можно выполнять по прямой линии гимнастического ковра, 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 | 1,5 |
| 3 | Наклон вперед (2 с.) | 2,5 |
| 4 | Лечь на спину, руки вверх – поворот налево (направо) на 180° | 1,5 |
| 5 | Упор присев. Прыжок вверх, прогнувшись – приземление (приветствие судей). | 2,0 |
|  | Итого: | 10,0 |