**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

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

****

**Всероссийская**

**обязательная программа**

**III спортивного разряда**

**по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Девушки ИН 2, ИН 3**

**(сентябрь) 2021**

Обязательная программа III – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СУДЕЙСТВУ**

Если гимнастка не выполняет требование к элементу **(обозначить – 1с.)**, 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**

Поролоновые кубы (высота 60 см. 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 спортсмен совершает падение в элементе №2 – ему разрешается выполнить элемент №3*

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

*Элемент №3 выполняется из И.П. - упор присев*

*Если элемент №3 выполняется из другого И.П. – элемент не засчитывается*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка |  |
| 1 | Разбег, наскок на мост | 2,0 |
| 2 | Вскок в упор присев | 4,0 |
| 3 | Прыжок вверх, прогнувшись - приземление (приветствие судей). | 4,0 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Брусья р/в**

Упражнение состоит из двух частей, выполняемых независимо друг от друга

1 часть выполняется на нижней жерди.

2 часть выполняется на верхней жерди.

Базовая оценка складывается из суммы оценки за упражнение №1 (5,0 баллов) + оценка за упражнение №2 (5,0 баллов) = 10,0

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

Упражнение №1 (нижняя жердь)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
| 1 | И.П.- упор стоя у нижней. Вскок в упор | 1,0 |
| 2 | Отмах - упор | 1,0 |
| 3 | Переворотом вперед, опускание в вис стоя – О.С. | 3,0 |
|  | Итого: | 5,0 |

Упражнение №2 (верхняя жердь)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – вис |  |
| 1 | Вис углом, согнув ноги (2 с.) | 1,5 |
| 2 | Мах назад, мах вперед | 0,5+0,5 |
| 3 | Мах назад, мах вперед | 0,5+0,5 |
| 4 | Махом назад соскок с поворотом на 90º - приземление | 1,5 |
|  | Итого: | 5,0 |

**Бревно**

Упражнение выполняется на бревне средней высоты

Разрешается использование дополнительных средств для наскока («мост», поролоновые кубы и т. д.).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки в стороны | 0,5 |
| 1 | Равновесие на одной, другая назад, руки вверх-стороны (2 с.) («Ласточка») | 1,0 |
| 2 | Поворот налево (направо) на 90º | 1,5 |
| 3 | Три приставных шага назад, руки в стороны | 0,5 |
| 4 | Поворот налево (направо) на 90º | 1,5 |
| 5 | Из стойки правая (левая) впереди, руки на пояс – прыжок вверх | 2,0 |
| 6 | Два шага вперед в приседе, руки в стороны | 0,5+0,5 |
| 7 | Шаги махом вперед, руки в стороны, до конца бревна | 1,0 |
| 8 | Соскок, прыжком ноги врозь – приземление (приветствие судей). | 1,0 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Вольные упражнения**

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра.

Музыка для упражнения подбирается произвольно, из расчета времени 90 сек.

Отсутствие музыки или музыка со словами – **сбавка 1.00 балл (судья D)**

Представленные элементы выполняются в любой последовательности, с добавлением элементов хореографии после каждого элемента (связки элементов) акробатики. Хореография должна показывать плавный переход между акробатическими элементами и связками элементов. Композиция гимнастки должна охватывать минимум 2 линии (диагонали) гимнастического ковра.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
| 1 | Переворот боком (колесо) или переворот боком (колесо) с поворотом на 90º (приставляя ногу) | 2,0 |
| 2 | 2 кувырка вперед | 1,0 + 1,0 |
| 3 | Равновесие на одной ноге (любое) (2 с.) | 1,0 |
| 4 | Прыжок шагом | 1,0 |
| 5 | Шпагат (любой 2 с.) | 2,0 |
| 6 | Прыжок с поворотом на 180º | 1,0 |
| 7 | «Мост» (2 с.) | 1,0 |
|  | Итого: | 10,0 |