**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

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

****

**Всероссийская**

**обязательная программа**

**I юношеского разряда,**

**по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Юноши ИН 1**

**(сентябрь) 2021**

Обязательная программа I – 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 |
| 1 | 3-4 шага разбега, прыжок с одной на две – прыжок с двух на две  | 1,0+1,0 |
| 2 | Кувырок вперед | 2,0 |
| 3 | Перекат назад – стойка на лопатках (2 с.) | 1,0 |
| 4 | Перекат вперед – сед ноги врозь, руки в стороны | 0,5 |
| 5 | Шпагат (любой 2 с.). | 2,5 |
| 6 | Прыжок, согнув ноги – прыжок, ноги врозь | 0,5 + 0,5 |
| 7 | Прыжок вверх с поворотом на 180° налево (направо) – 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 | Мах правой, мах левой | 1,0 + 1,0 |
| 3 | Мах правой, мах левой | 1,0 + 1,0 |
| 4 | Перемах правой в упор верхом правой | 1,0 |
| 5 | Перемах левой в упор сзади (обозначить) | 1,0 |
| 6 | Упор углом (2 с.) | 1,5 |
| 7 | Одновременным отталкиванием рук – соскок вперед, приземление (приветствие судей). | 2,0 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Кольца**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – вис |  |
| 1 | Вис на согнутых руках, согнув ноги (2 с.) | 2,0 |
| 2 | Опускание в вис углом (2 с.) | 2,0 |
| 3 | Выпрямляя ноги вперед - мах назад | 0,5 |
| 4 | Мах вперед, мах назад | 0,5 + 0,5 |
| 5 | Махом вперед вис согнувшись (2 с.) | 1,5 |
| 6 | Мах назад, мах вперед | 0,5 + 0,5 |
| 7 | Махом назад соскок – приземление (приветствие судей). | 2,0 |
|  | Итого: | 10,0 |

**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**

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 | Упор углом (2 с.) | 2,0 |
| 3 | Выпрямляясь вперед мах назад, | 0,5 |
| 4 | Мах вперед в упор сидя сзади, ноги врозь | 1,5 |
| 5 | Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединить ноги и выполнить мах вперед – мах назад | 2,5 + 0,5 +0,5 |
| 6 | Мах вперед и махом назад – соскок, приземление (приветствие судей). | 0,5+1,5 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Перекладина**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – вис  |  |
| 1 | Вис углом (2 с.) | 3,0 |
| 2 | Выпрямляясь вперед – мах назад, мах вперед | 1,0 + 1,0 |
| 3 | Мах назад, мах вперед | 1,0 + 1,0 |
| 4 | Соскок махом назад, с поворотом на 90º налево (направо) – приземление (приветствие судей). | 3,0 |
|  | Итого: | 10,0 |