**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

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

****

**Всероссийская**

**обязательная программа**

**I спортивного разряда**

**по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Юноши ИН 1**

**(сентябрь) 2021**

Обязательная программа I – 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 без учета времени с добавлением элементов хореографии.

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. О.С. в углу ковра |  |
| 1 | Упор углом (2 с.)или упор углом вне (2 с.) | 1,5 |
| 2 | Переворот боком (колесо) | 0,5 |
| 3 | Рондат | 1,0 |
| 4 | Равновесие (любое 2 с.) | 0,5 |
| 5 | Падение прямым телом в упор лежа на согнутых руках | 1,0 |
| 6 | Шпагат (любой 2 с.) | 1,0 |
| 7 | Серия из не менее 3 прыжков, один из которых с поворотом на 360º | 0,5 + 0,5 + 0,5 |
|  | Итого: | 7,0 |

**Надбавка 1,0** балла к оценке D при выполнении стойки на руках (любая, обозначить) – кувырок вперед или кувырка назад в стойку на руках (обозначить).

**Конь-махи**

**Вариант 1**

Комбинация может быть развернута зеркально.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. упор стоя, продольно лицом к коню, руки на теле |  |
| 1 | Вскок в упор (обозначить), перемахом левой назад с поворотом туловища левым плечом назад – вход в ручки | 0,5 |
| 2 | Перемах левой назад в упор ноги врозь со сменой хвата левой руки | 0,5 |
| 3 | Мах правой, мах левой | 0,5 + 0,5 |
| 4 | Перемах правой вперед в упор верхом правой - мах в лево | 0,5 |
| 5 | Перемах правой назад в упор ноги врозь  | 0,5 |
| 6 | Перемах левой вперед в упор верхом левой - мах в право | 0,5 |
| 7 | Перемах левой назад в упор ноги врозь | 0,5 |
| 8 | Перемах правой вперед в упор верхом правой | 0,5 |
| 9 | Перемах левой вперед в упор ноги врозь сзади | 0,5 |
| 10 | Перемах правой назад в упор верхом левой | 0,5 |
| 11 | Перемах левой назад в упор ноги врозь | 0,5 |
| 12 | Перемах правой вперед в упор верхом правой | 0,5 |
| 13 | Перемахом левой вперед – соскок с поворотом на 90º плечом вперед.  | 0,5 |
|  | Итого: | 7,0 |

**Вариант 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
| 1 | 5 кругов двумя на «грибке» | 2,0+2,0+2,0 +2,0+2,0 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Кольца**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
| 1 | И.П. – вис |  |
| 2 | Вис на согнутых руках (2 с.)  | 0,5 |
| 3 | Вис углом на согнутых руках (2 с.) | 1,0 |
| 4 | Силой вис сзади (обозначить) | 0,5  |
| 5 | Силой, вис согнувшись (обозначить) | 1,0 |
| 6 | Силой опускание в вис углом (2 с.) | 1,0 |
| 7 | Через высокий угол, мах назад, мах вперед | 0,5 + 0,5 |
| 8 | Мах назад, мах вперед | 0,5 + 0,5 |
| 9 | Переворотом назад - соскок | 1,0 |
|  | Итого: | 7,0 |

**Надбавка 1,0** балла к оценке D при выполнении выкрута вперед (после пункта 7)

**Опорный прыжок**

Гимнаст может выбрать для выполнения любой из ниже представленных прыжков:

**Прыжок №1 высота кубов не ниже 100 см.**

*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 | 1,0 |
| 2 | Прыжок в стойку на руках  | 4,0 |
| 3 | Приземление прямым телом вперед на спину.  | 3,0 |
|  | Итого: | 8,0 |

**Прыжок №2 высота матов не ниже 20 см.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка |  |
| 1 | Разбег, подскок – одновременная постановка двух рук на гимнастический мост | 1,0 |
| 2 | Соединяя ноги - одновременное отталкивание двух рук – полетная часть  | 3,0 |
| 4 | Приземление прямым телом вперед на спину, руки вверх  | 3,0 |
|  | 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 и махом вперед придти в положение упор на руках согнувшись  | 0,5 |
| 2 | Подъем разгибом 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 | 0,5 |
| 4 | Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед – кувырок вперед в упор сидя сзади ноги врозь | 1,0 |
| 5 | Соединяя ноги – мах назад, мах вперед | 0,5 + 0,5 |
| 6 | Махом назад обратный оберучный поворот на 180º (Stutzkehr BKD) в упор сидя ноги врозь (руки переставлять, после касания жердей ногами) | 0,5 |
| 7 | Упор углом (2 с.) | 1,0 |
| 8 | Мах назад, мах вперед  | 0,5 + 0,5 |
| 9 | Махом назад – соскок прогнувшись с выходом из жердей | 0,5 |
|  | Итого: | 7,0 |

**Надбавка 1,0** балла к оценке D при выполнении стойки на плечах (2 с.) (после пункта 3)

**Перекладина**

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

**Надбавка 1,0** балла к оценке D при выполнении (после пункта 2) следующих элементов: перемах правой (левой) в упор верхом. Спад назад – в вис завесом с качем вперед и качем назад подъем в упор верхом, перемах правой (левой) назад в упор.