**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

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

****

**Всероссийская**

**обязательная программа**

**III спортивного разряда**

**по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Юноши ИН 2, ИН 3**

**(сентябрь) 2021**

Обязательная программа III – 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).**

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 с добавлением элементов хореографии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – О.С.  |  |
| 1 | 3-4 шага разбега, прыжок с одной на две – прыжок с двух на две | 1,0+1,0 |
| 2 | Переворот боком (колесо)  | 2,5 |
| 3 | 2 кувырка вперед – упор лежа. Шпагат (любой 2 с.) | 1,0 + 1,0 +1,0 |
| 4 | О.С. Удержание ноги в сторону (равновесие) (2 с.) | 1,0 |
| 5 | Прыжок вверх с поворотом на 180º | 1,5 |
|  | 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 | Перемах правой в упор верхом правой  | 2,0 |
| 4 | Перемах левой в упор сзади | 2,0 |
| 5 | Упор углом (2 с.)  | 2,5 |
| 6 | Одновременным отталкиванием двух рук – соскок вперед | 1,0 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Кольца**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – вис |  |
| 1 | Вис углом, согнув ноги (2 с.). Выпрямляя ноги вперед – мах назад | 1,5 + 0,5 |
| 2 | Мах вперед, мах назад | 0,5 + 0,5 |
| 3 | Махом вперед, через вис согнувшись, опустится в вис сзади | 2,0 |
| 4 | Силой подняться в вис согнувшись | 3,0 |
| 5 | Опускание силой в вис углом, согнув ноги (обозначить) | 0,5 |
| 6 | Выпрямляя ноги вперед - мах назад, мах вперед | 0,5 + 0,5 |
| 7 | Махом назад - соскок. | 0,5 |
|  | 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 махом вперед – упор сидя сзади ноги врозь | 1,0 |
| 2 | Упор углом, согнув ноги (2 с.). Упор сидя сзади, ноги врозь | 1,0 + 0,5 |
| 3 | Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединить ноги, мах вперед – в упор сидя сзади, ноги врозь | 2,0 |
| 4 | Упор углом (2 с.) | 1,5 |
| 5 | Мах назад, мах вперед  | 1,0 + 1,0 |
| 6 | Махом назад – соскок  | 2,0 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Перекладина**

Допускается изменения высоты перекладины.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – вис  |  |
| 1 | Вис углом, согнув ноги (2 с.) | 1,5 |
| 2 | Выпрямляя ноги вперед – мах назад, мах вперед | 0,5 + 0,5 |
| 3 | Мах назад,  | 0,5 |
| 4 | Мах вперед с поворотом на 180º в разноименный хват | 3,5 |
| 5 | Мах вперед в разноименном хвате и в конце маха назад – соскок  | 2,0+1,5 |
|  | Итого: | 10,0 |