**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

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

****

**Всероссийская**

**обязательная программа**

**I юношеского разряда,**

**по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Девушки 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).**

Исключение элементы хореографии в вольных упражнениях.

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**

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 выполняется на верхней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – вис |  |
| 1 | Силой, вис углом, согнув ноги (2 с.) | 3,0 |
| 2 | Выпрямляя ноги вперед, мах назад | 1,0 |
| 3 | Мах вперед, мах назад | 1,5 + 1,5 |
| 4 | Мах вперед и махом назад – соскок с поворотом на 90° налево (направо) – приземление (приветствие судей). | 1,5+1,5 |
|  | 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 | Поворот налево (направо) на 180º | 1,5 |
| 2 | Два шага назад, руки на пояс | 0,5+0,5 |
| 3 | Поворот налево (направо) на 90º | 1,0 |
| 4 | Два приставных шага вправо (влево), руки в стороны | 0,5+0,5 |
| 5 | Поворот направо (налево) на 90º | 1,0 |
| 6 | Равновесие на одной, другая назад, руки вверх-стороны (2 с.) («Ласточка») | 1,5 |
| 7 | Из стойки правая (левая) впереди, руки на пояс – прыжок вверх | 1,0 |
| 8 | Шаги махом вперед, руки в стороны, до конца бревна | 1,0 |
| 9 | Соскок. Прыжок вверх, согнув ноги – 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.

Представленные элементы выполняются в любой последовательности, с добавлением элементов хореографии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 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 ноги врозь, согнувшись – приземление (приветствие судей). | 1,0 |
|  | Итого: | 10,0 |