**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

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

****

**Всероссийская**

**обязательная программа**

**II юношеского разряда,**

**по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Девушки ИН 1**

**(сентябрь) 2021**

Обязательная программа II – 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 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**

Прыжок выполняется на дорожке опорного прыжка с одного моста на мат высотой 20 см. и выше.

*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 | 3,0 |
| 2 | Прыжок вверх, согнув ноги вперед – приземление (приветствие судей). | 7,0 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Брусья р/в**

Упражнение состоит из 2-х независимых комбинаций. Окончательная оценка складывается из суммы двух упражнений (нижняя жердь + верхняя жердь)

Упражнение №1 выполняется на нижней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
| 1 | Упор стоя у нижней жерди - прыжок в упор; | 2,0 |
| 2 | Отмах – соскок, приземление (приветствие судей). | 3,0 |
|  | Итого: | 5,0 |

Упражнение №2 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.) | 2,0 |
| 2 | Выпрямляя ноги вперед, мах назад | 0,5 |
| 3 | Мах вперед, мах назад | 1,0 + 1,0 |
| 4 | Соскок – приземление (приветствие судей). | 0,5 |
|  | Итого: | 5,0 |

**Бревно**

Упражнение выполняется на низком бревне

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки в стороны |  |
| 1 | Четыре шага махом вперед, руки в стороны | 0,5+0,5+0,5+0,5 |
| 2 | Равновесие на одной, другая назад, руки вверх-стороны (2 с.) (Арабеска) | 1,0 |
| 3 | Поворот налево (направо) на 90º | 1,0 |
| 4 | Два приставных шага вправо (влево) | 1,0+1,0 |
| 5 | Поворот направо (налево) на 90º | 1,0 |
| 6 | Шаги, сгибая ноги вперед, до конца бревна, руки на пояс | 1,0 |
| 7 | Полуприсед, руки назад | 0,5 |
| 8 | Соскок. Прыжок вверх, прогнувшись – приземление (приветствие судей). | 1,5 |
|  | Итого: | 10,0 |

**Вольные упражнения**

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра, без учета времени.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – О.С. |  |
| 1 | 3-4 шага разбега, прыжок с одной на две | 0,5 |
| 2 | Прыжок вверх с двух на две | 0,5 |
| 3 | Упор присев. Перекат назад – стойка на лопатках (2 с.) | 2,5 |
| 4 | Перекат вперед в сед углом (обозначить) | 2,5 |
| 5 | Наклон туловища вперед (2 с.) | 2,0 |
| 6 | Лечь на спину, поворот на 540º налево (направо) | 1,0 |
| 7 | О.С., прыжок, согнув ноги | 0,5 |
| 8 | Прыжок вверх, прогнувшись ноги врозь – приземление (приветствие судей). | 0,5 |
|  | Итого: | 10,0 |