**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

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

****

**Всероссийская**

**обязательная программа**

**I спортивного разряда**

**по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Девушки ИН 2, ИН 3**

**(сентябрь) 2021**

Обязательная программа I – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

Если гимнастка 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)

**Опорный прыжок**

Гимнастка может выбрать для выполнения любой из ниже представленных прыжков:

**Прыжок №1 высота кубов не ниже 60 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.  | 4,0 |
|  | Итого: | 9,0 |

**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  | 4,0 |
| 4 | Приземление прямым телом вперед на спину, руки вверх  | 4,0 |
|  | Итого: | 9,0 |

**Брусья р/в**

Упражнение выполняется на нижней и верхней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов, в любом порядке, кроме соскока.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
| 1 | Подъем переворотом в упор (из любого И.П.) | 2,5 |
| 2 | Мах дугой вперед | 2,0 |
| 3 | 2 Маха в висе | 0,5+0,5 |
| 4 | Отмах | 0,5 |
| 5 | Смена жерди | 2,0 |
| 6 | Соскок махом вперед или назад.  | 1,0 |
|  | Итого: | 9,0 |

**Бревно**

Упражнение выполняется на стандартном бревне.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки бревна, с добавлением элементов хореографии.

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов, кроме наскока и соскока.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
| 1 | Вскок с перемахом левой (правой), с поворотом в упор ноги врозь | 0,5 |
| 2 | Упор углом ноги врозь (вне) (2 с.) | 1,5 |
| 3 | Равновесие (любое) (2 с.)  | 1,0 |
| 4 | 2 поворота налево (направо) на 90º на одной ноге | 1,0+1,0 |
| 5 | Прыжок вверх | 1,0 |
| 6 | Махом одной, толчком другой – прыжок вверх | 1,0 |
| 7 | В приседе, поворот на 90º | 0,5 |
| 8 | Волна телом | 0,5 |
| 9 | Соскок – прыжок с поворотом на 180° или прыжок ноги врозь, согнувшись | 1,0 |
|  | Итого: | 9,0 |

**Вольные упражнения**

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра.

Музыка для упражнения подбирается произвольно из расчета времени 90 сек. Отсутствие музыки или музыка со словами – **сбавка 1.00 балл (судья D).**

Представленные элементы выполняются в любой последовательности, с добавлением элементов хореографии после каждого элемента (связки элементов) акробатики. Хореография должна показывать плавный переход между акробатическими элементами и связками элементов. Композиция гимнастки должна охватывать минимум 2 линии (диагонали) гимнастического ковра.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
| 1 | Переворот боком (колесо) | 1,0 |
| 2 | Рондат | 2,0 |
| 3 | Равновесие (любое 2 с.) | 0,5 |
| 4 | Шпагат (любой 2 с.) | 1,0 |
| 5 | Стойка на руках (любая, обозначить) | 2,0 |
| 6 | Серия из не менее 2 прыжков, один из которых с поворотом на 90º | 0,5 + 0,5  |
| 7 | Прыжок со сменой ног, прыжок шагом, перекидной прыжок | 0,5 + 0,5 + 0,5 |
|  | Итого: | 9,0 |