**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

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

****

**Всероссийская**

**обязательная программа**

**II спортивного разряда**

**по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Девушки ИН 2, ИН 3**

**(сентябрь) 2021**

Обязательная программа II – 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**

Прыжковый стол (высота 100см. 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 гимнастка совершает падение в элементе №2 – ей разрешается выполнить элемент №3*

*После выполнения элемента №2 гимнастке разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №3* **без сбавки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка |  |
| 1 | Разбег, наскок на мост | 1,0 |
| 2 | Вскок в упор присев  | 2,0 |
| 3 | Прыжок вверх, прогнувшись – приземление  | 4,0 |
|  | Итого: | 7,0 |

**Брусья р.в.**

Упражнение состоит из двух частей, выполняемых независимо друг от друга

 1 часть выполняется на нижней жерди.

 2 часть выполняется на верхней жерди.

Базовая оценка D складывается из суммы оценки за упражнение №1 (4,0 баллов) + оценка за упражнение №2 (4,0 баллов) = 8,0

Окончательная оценка определяется суммой: оценка D + оценка Е

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

Упражнение №1 (нижняя жердь)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
| 1 | И.П. – упор стоя у нижней. Прыжок в упор. | 1,0 |
| 2 | Отмах  | 0,5 |
| 3 | Соскок дугой вперед – О.С. | 2,5 |
|  | Итого: | 4,0 |

Упражнение №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
|  | И.П. – вис  |  |
| 1 | Поворот плечом вперед в смешенный хват | 1,0 |
| 2 | Смена хвата на хват сверху | 0,5  |
| 3 | Вис углом, согнув ноги (2с.) | 1,0 |
| 4 | Выпрямляя ноги вперед – мах назад, мах вперед | 0,5+0,5 |
| 5 | Махом назад соскок с поворотом на 90º  | 0,5 |
|  | Итого: | 4,0 |

**Бревно**

Упражнение выполняется на бревне средней высоты.

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 и завершается соскоком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Стоимость «D» баллы |
| 1 | Вскок или наскок на бревно (в любое И.П.) | 0,5 |
| 1 | Статический элемент (любой) (2 с.)  | 0,5 |
| 2 | 2 поворота налево (направо) на 90º | 1,0+1,0 |
| 3 | 2 шага галопа или (влево или вправо) | 0,5+0,5 |
| 4 | Из стойки правая (левая) впереди – 2 прыжка вверх  | 0,5+0,5 |
| 5 | Два шага вперед в приседе, руки в стороны | 0,5+0,5 |
| 6 | 2 Шага махом вперед, руки в стороны (не ниже 90º) | 0,5+0,5 |
| 7 | Соскок – прыжок вверх с поворотом на 90º налево (направо) | 1,0 |
|  | Итого: | 8,0 |

**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 |
| 3 | Кувырок вперед | 0,5 |
| 4 | Кувырок назад | 1,0  |
| 5 | Равновесие (любое 2 с.) | 0,5 |
| 6 | Шпагат (любой 2 с.) | 1,0 |
| 7 | Стойка на руках (любая, обозначить) | 2,0 |
| 8 | Серия из не менее 2 прыжков | 0,5 + 0,5  |
| 9 | Прыжок со сменой ног, прыжок шагом | 0,5+0,5 |
|  | Итого: | 8,0 |