**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

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

****

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**(сентябрь 2021)**

**Всероссийская таблица трудности элементов ЛИН по спортивной гимнастике (женщины)**

**Приложение 2**

Сентябрь 2021

**Элементы различных структурных групп спорта ЛИН на видах гимнастического многоборья, не входящих в таблицу трудности FIG (женщины)**

**Опорный прыжок**

ИН1 (высота прыжкового стола 105-125см.) Стоимость D

ИН2, ИН3 (высота прыжкового стола 100-125см.)

1. 1. Прыжок, ноги врозь 2,5

 2. Прыжок, согнув ноги 2,7

 3. Прыжок, согнувшись 2,9

Прыжки, выполняемые из таблицы FIG: ИН 1 + 2,0 балла к оценке D; ИН 2, ИН 3 + 3,0 балла к оценке D.

**Брусья р/в**

Упражнение должно обязательно содержать наскок и соскок.

1. **Перелеты с верхней жерди на нижнюю жердь Переход с верхней жерди на нижнюю или с нижней на верхнюю жердь.**
2. Из упора присев на нижней - переход на верхнюю жердь
3. Из упора стоя согнувшись ноги врозь на нижней - переход на верхнюю жердь
4. Из виса стоя на верхней – подъем переворотом в упор
5. Из виса стоя на верхней – переход в мах (в мах дугой) на верхней
6. **Элементы с фазой полета на той же жерди. Элементы с отпусканием одной или двух рук.**
7. Отпускание рук на махе назад с поворотом или без
8. Отпускание рук на махе вперед с поворотом или без
9. **Минимум два различных хвата. Маховые элементы в висе в различных хватах.**
10. Мах вперед
11. Мах назад
12. Мах дугой
13. Мах вперед в смешенном хвате
14. Мах назад в смешенном хвате
15. Мах назад в обратном хвате
16. **Элементы без полета с поворотом. Элементы, исполняемые близко к жерди.**
17. Подъем переворотом в упор
18. Перемах вперед в упор ноги врозь правой (левой)
19. Из упора ноги врозь правой (левой), перемах назад в упор
20. Из упора ноги врозь правой (левой), оборот вперед
21. Спад-подъем из/в упор ноги врозь правой (левой)
22. Отмах (ниже стойки на руках)
23. Оборот не касаясь в упор или вис
24. Махом вперед поворот на 180 º

**Бревно**

Упражнение должно обязательно содержать наскок и соскок.

1. **Одна связка, минимум из двух различных танцевальных элементов**
2. Шаги галопа
3. Прыжки с одной или двух ног (вдоль или поперек)
4. Круглые полу приседы
5. «Волна» вперед/назад из положения стоя
6. **Повороты.**
7. Поворот на 180º на одной ноге (любое положение маховой ноги)
8. Поворот на 180º в равновесии на колене
9. Поворот на 180º в приседе на одной ноге – маховая нога в любом положении
10. **Одна акробатическая связка, минимум из 2 элементов с фазой полета (из представленных элементов).**
11. Прыжок шагом (меньше уровня шпагата)
12. Прыжок шагом со сгибанием передней ноги (меньше уровня шпагата)
13. Прыжок ноги врозь правой/левой (меньше уровня шпагата)
14. Прыжок со сменой согнутых или прямых ног (меньше уровня шпагата)
15. Прыжок ноги врозь (меньше уровня шпагата)
16. Прыжок с поворотом на 180º
17. Прыжок согнув ноги вперед
18. Прыжок согнувшись (мене 90°)
19. **Элементы в различных направлениях (вперед, назад, боком). Статические и силовые элементы.**
20. Махом стойка на руках поперек или продольно (менее 2 сек.)
21. Упор углом ноги врозь вне (2 сек.)
22. Шпагат (любой)
23. Вертикальный шпагат с опорой руками перед опорной ногой (менее 180°)
24. Стойка на лопатках (2 сек.)
25. Равновесие (2 сек.) Кроме равновесий (FIG)
26. Переворот боком («Колесо»)

**Вольные упражнения**

1. **Танцевальное соединение из минимум 2-х разных прыжков или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент, один из которых с шпагатом в 180º (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь. Танцевальное соединение из минимум 2-х разных прыжков или подскоков.**
2. Шаги галопа
3. Прыжки и подскоки
4. Бегущие шаги
5. Повороты шанэ
6. Поворот на 180º (1/2) на одной, маховая в любом положении (ниже горизонтали)
7. Поворот на 180º (1/2) в присяде на одной, маховая в любом положении
8. **Сальто с винтом (мин. 360º). Прыжки с поворотом и без. Статические элементы**
9. Прыжок с поворотом на 180º
10. Прыжок со сменой ног (кроме элементов FIG)
11. Перекидной прыжок (кроме элементов FIG)
12. Прыжок согнув ноги с поворотом на 180º
13. Прыжок шагом (кроме элементов FIG)
14. Прыжок шагом со сгибанием передней ноги (кроме элементов FIG)
15. Прыжок ноги врозь правой/левой (кроме элементов FIG)
16. Прыжок согнувшись (менее 90º)
17. Прыжок «пистолетик» с одной или двух ног (ниже горизонтали)
18. Прыжок шагом со сменой ног (кроме элементов FIG)
19. Шпагат продольный
20. Шпагат поперечный
21. Упор углом
22. Упор углом ноги врозь, «вне»
23. **Двойное сальто. Акробатические элементы с движением вперед и назад.**
24. Кувырок вперед
25. Кувырок вперед в стойку ноги врозь
26. Кувырок вперед из стойки на руках
27. Кувырок вперед согнувшись
28. Кувырок назад
29. Кувырок назад в стойку на руках
30. Кувырок назад через прямые руки в стойку на руках
31. Кувырок назад согнувшись
32. Кувырок назад в стойку ноги врозь (в сед на пятках)
33. Кувырок через плечо вперед
34. Кувырок через плечо назад
35. **Сальто вперед/боком и назад (не маховые). Акробатические элементы боком, прыжки назад.**
36. Переворот боком (колесо)
37. Переворот боком через одну руку
38. Перекат на 360º (1/1) в сторону в шпагате с захватом ноги