



П.Ю. Королев

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
(СПОРТ ЛИН, девушки)**

Воронеж 2023

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Воронежская государственная академия спорта

Общероссийская общественная организация
Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
(СПОРТ ЛИН, девушки)**

Пособие для руководителей местных программ спорта ЛИН,
организаторов соревнований, судей, слушателей институтов и курсов
повышения квалификации, студентов высших и средних профессиональных
учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по
специальности 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонением в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

УДК 796.077
ББК 75.15

Королев, П.Ю. Обязательные соревновательные программы по спортивной гимнастике (спорт ЛИН, девушки) / П.Ю. Королев, - Воронеж, 2023. – 55 с.

Учебно-методическое пособие составлено на основании официальных правил соревнований по спортивной гимнастике спорта ЛИН 2020-2024г. (<http://www.rsf-id.ru>) и официальных правил международной федерации гимнастики (<http://www.gymnastics.sport>). В пособии представлены правила соревнований по спортивной гимнастике ЛИН, обязательные программы спортивных разрядов для классов годности ИН1, ИН2, ИН3 и методические рекомендации по освоению соревновательных программ по спортивной гимнастике ЛИН.

Рецензенты:

Стеблецов Е.А. Кандидат педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР, Заслуженный тренер РФ

Абиев З.А. Кандидат педагогических наук, доцент ВГТУ

Отзывы и предложения направлять по адресу:

394030 г. Воронеж, ул. Средне-Московская, д.72, «ВГАС»,
кафедра теории и методики адаптивной физической культуры
или по электронной почте: korolev.p-k2015@yandex.ru

Решение к изданию Ученого Совета «ВГАС» от _____ г.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Настоящие правила программы «спортивная гимнастика спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Правила) разработаны в соответствии с правилами Международной федерации гимнастики (далее – ФИЖ).

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции правил, трактуются, исходя из правил ФИЖ.

Официальные лица (представители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

Программа соревнований

1. Официальные спортивные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам:

командные соревнования;

многоборье;

опорный прыжок;

разновысокие брусья;

бревно;

вольные упражнения;

2. Программа в квалификационных и финальных спортивных соревнованиях в дисциплине многоборье, включает в себя выступления спортсменок на четырех видах среди спортсменов женского пола (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения).

3. Эти же виды повторяются в финальных соревнованиях по отдельным дисциплинам, в которых определяются победители и призёры в каждой из дисциплин.

4. Программа спортивных соревнований спортивных разрядов состоит из обязательных упражнений.

Допуск участников к соревнованиям

1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по именованным заявкам, в возрастных группах, согласно положению о соревнованиях.

2. Чемпионаты и Кубки:

мужчины - 18 лет и старше,

женщины - 16 лет и старше,

Первенства:

юниоры 14-17 лет.

юниорки младше 13-15 лет.

юноши 11-13 лет.

девушки 9-12 лет.

Права и обязанности участников

1. Участники соревнований обязаны:

– строго соблюдать нормы поведения и этики спортсмена, как на местах проведения соревнований, так и вне их,

– знать Правила и положение о соревнованиях и неуклонно их выполнять,

– быть вежливыми и выдержанными по отношению к судьям, участникам соревнований и зрителям;

2. Участники могут быть сняты с соревнований главным судьёй за недисциплинированность, нарушение норм поведения и в случае явной неподготовленности к соревнованиям.

3. Участникам перед выполнением упражнения отводится равное время для разминки на каждого участника из расчёта 30 секунд на вольных упражнениях, опорном прыжке, бревне и 50 секунд на брусках разной высоты.

4. По вызову судьи бригады D спортсмен должен подойти к снаряду, принять основную стойку, поднять руку вверх – символизируя о

готовности, получить разрешение арбитра и приступить к выполнению упражнения.

5. Участники имеют право обращаться к судьям бригады D через капитана команды или тренера, а в Главную судейскую коллегию – через представителя команды.

6. Участники должны быть готовы к соревнованиям за 15 мин. до начала их смены.

Гимнастические снаряды, площадка для вольных упражнений и инвентарь

1. Классификационные соревнования должны проводиться на снарядах, отвечающих требованиям настоящих правил.

2. Площадка для вольных упражнений:

размер площадки 14x14 м, площадь 12x12 м окаймляется белой линией.

3. Прыжковый стол: длина прыжкового стола 120 см, ширина 95 см; высота для женщин 100 – 125 см, высота матов 20 см.

- Место для выполнения опорных прыжков должно иметь зоны: разбега (длина не менее 2500 см, ширина 100 см), снаряда (120 см), приземления (длина 600 см, ширина 300 см).

- Мостик для прыжков. Размеры: длина 120 см, ширина 60 см, высота 20 см.

4. Разновысокие брусья: длина жердей 240 см, диаметр профиля 4 см, высота над полом: верхней жерди 250 см, нижней - 170 см, расстояние между внутренними поверхностями жердей 130-180 см, высота матов 20 см.

5. Бревно: длина 500 см, ширина верхней и нижней поверхности 10 см, толщина горизонтальной оси 13 см, вертикальной оси 16 см, высота от пола 125 см, высота матов 20 см.

Состав судейской коллегии

1. В состав судейской коллегии входят: главная судейская коллегия

(ГСК), судьи бригады D, судьи бригады E, судьи - ассистенты (судьи на линии на опорном прыжке и вольных упражнениях, судьи-хронометристы, судья, ответственный за музыкальное сопровождение, судья на старте опорного прыжка), судья - информатор, судьи при участниках, секретари судей бригады D.

2. Главная судейская коллегия формируется организацией, проводящей соревнование.

3. Соревнованиями руководит главная судейская коллегия (ГСК).

- В состав ГСК входят: главный судья (директор соревнований), заместители главного судьи, главный секретарь, заместители главного секретаря, судьи-классификаторы.

- Спортсмены, тренеры и официальные представители не могут входить в состав судейской коллегии.

ОЦЕНКА УПРАЖНЕНИЙ

Общие указания

1. Упражнение должно выполняться безукоризненно, без ошибок, без нарушения структуры элементов, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движения, четко и легко, уверенно, красиво и выразительно.

2. Произвольные упражнения должны удовлетворять требованиям к трудности и композиции.

3. Началом выполнения упражнения является основная стойка, принятая спортсменом перед снарядом, также и в том случае, когда помогают принять вис, а в опорных прыжках – момент разбега и касания мостика.

4. Окончанием упражнения считается момент, когда спортсмен после приземления принимает основную стойку.

5. Все отклонения от безукоризненного выполнения элементов, соединений и упражнения в целом, а также невыполнение требований к содержанию упражнения ведут к соответствующим сбавкам, в зависимости

от величины и характера отклонения.

6. Большие сбавки производятся за то, что является основным в выполнении данного элемента и определяет его трудность.

7. При выполнении упражнения иногда допускаются едва заметные ошибки (в осанке, недостаточная легкость, четкость, выразительность и т. п.). Так как они слишком малы, то сбавки производятся за совокупность подобных ошибок в соединении, части упражнения или в комбинации в целом.

8. Упражнения оцениваются с точностью до 0.1 балла.

Сбавки за ошибки выполнения упражнений

1. При выполнении упражнения могут быть допущены мелкие, средние и грубые ошибки, а также ошибки, вследствие которых элемент считается невыполненным.

- Мелкие ошибки – небольшое, несущественное отклонение от безукоризненного выполнения, сбавка – 0.1 балла.

- Средние ошибки – значительное отклонение от безукоризненного выполнения, сбавка – 0.3 балла.

- Грубые ошибки – большое искажение, в том числе, граничащее с невыполнением, сбавка от 0.5 до 1.0 балла.

2. Ошибки невыполнения – изменение элемента, в результате которого получился другой элемент, или очень большое искажение.

3. Судейство соревнований проводится открытым способом с показом окончательной оценки.

Попытки

1. Спортсмену при выполнении упражнения, кроме опорных прыжков, предоставляется только одна попытка.

2. Спортсмен может в опорных прыжках возобновить попытку один раз (со сбавкой 1 балл), если он (она) остановится и отойдет назад после

того, как начнет разбег или пробежит, не коснувшись стола и мостика.

3. Если выполнению упражнения помешали неисправность снаряда или другие, не зависящие от спортсмена причины, то он/она с разрешения главного судьи может повторить попытку. Попытка возобновляется после необходимого отдыха, до того, как команда перейдет к следующему виду.

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТА ЛИЦ С
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**



**Всероссийская
обязательная программа
III спортивного разряда,
по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

Девушки ИН 1

2023

Обязательная программа III – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству

Если гимнастка не выполняет требование к элементу (**обозначить – 1с.**), производится сбавка **0,3 балла (судья D).**

Окончательная оценка выводится вычитанием из базовой оценки D (10,0 баллов) сбавок за исполнительское мастерство (оценка E).

Максимально 10,0 баллов.

Опорный прыжок

Прыжковый стол (высота не ниже 100 см.)

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 прыжкового стола, затем выполнить элемент №3 без сбавки

№	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	4,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Касание моста производится одновременно двумя ногами.

2. После отталкивания в фазе полёта туловище и ноги, находятся близко к горизонтальному положению, руки в упоре прямые. После постановки рук, приход в положение упора присев.

3. Прыжок, вверх прогнувшись из положения упор присев. Руки вверх-стороны, подбородок приподнят.

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 складывается из суммы оценки за упражнение №1 (5,0 баллов) + оценка за упражнение №2 (5,0 баллов) = 10,0

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 - упор	1,0
3	Отмах - упор	1,0
3	Переворотом вперед, опускание в вис стоя – О.С.	2,0
	Итого:	5,0

Методические указания

1. Руки прямые, пятки отвести назад.

2-3. В момент выполнения отмаха бедра отрываются от жерди, руки выпрямляются.

3. Переворот выполнять в медленном темпе с одновременным подхватом рук.

Упражнение №2 (верхняя жердь)

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Вис углом (2 с.)	1,5
2	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
3	Мах назад с моментальным отпусканием одной руки	1,0
4	Махом вперед соскок с поворотом на 180° - приземление	1,5
	Итого:	5,0

Методические указания

Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки оттянуты.

1. Ноги параллельно полу, носки оттянуты.
- 2-3. Махи выполняются не ниже угла 45° в одну и другую сторону.
4. Соскок выполняется в конце маха вперед с поочередным отпусканием рук.

Бревно

Упражнение выполняется на бревне средней высоты

Разрешается использование дополнительных средств для наскока («мост», поролоновые кубы и т. д.).

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки на пояс	0,5
1	Равновесие на одной, другая назад, руки вверх-стороны (2 с.) (Ласточка)	1,0
2	Поворот налево (направо) на 180°	1,5
3	Три шага назад, руки в стороны	0,5
4	Из стойки правая (левая) впереди, руки на пояс – прыжок вверх	0,5

5	Из стойки правая (левая) впереди, руки на пояс – прыжок вверх со сменой положения ног	1,5
6	Поворот налево (направо) на 180°	1,5
7	Два шага вперед в приседе, руки вперед	0,5+0,5
8	Шаги махом вперед, руки в стороны, до конца бревна (не ниже 90°)	1,0
9	Соскок прыжком вверх, ноги врозь – приземление (приветствие судей).	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Лопатки соединить, выполнять статическое удержание ноги в максимально высоком положении. Опорная нога прямая.
2. Поворот выполнять на высоких полупальцах, спина прямая, руки вверх.
3. Руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята.
- 4-5. В фазе полета носки оттянуты.
6. Поворот выполнять на высоких полупальцах, спина прямая, руки вверх.
7. Спина прямая, шаги выполнять на носках.
8. Спина прямая, маховую и опорную ноги не сгибать.
9. В фазе полета исключить сгибание в тазобедренных суставах, в момент приземления соединить ноги вместе.

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 гимнастики должна охватывать минимум 2 линии (диагонали) гимнастического ковра.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Переворот боком (колесо)	1,0
2	Переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу)	1,5
3	Кувырок назад	0,5
4	2 кувырка вперед	0,5 + 0,5
5	Равновесие на одной ноге (любое) (2 с.)	1,0
6	Шпагат (любой 2 с.)	1,0
7	Поворот на одной на 180°, другая вперед	2,0
8	Прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5
9	2 прыжка «шагом»	0,5+0,5
10	«Мост» (2 с.)	0,5
	Итого:	10,0

Методические указания

1. После отталкивания ноги прямые, без сгибания в тазобедренных суставах.
2. После отталкивания ноги прямые, без сгибания в тазобедренных суставах. В конце движения поворот на 90° с поочередным приставлением ног (видоизмененный рондат).
3. При выполнении кувырка назад, постановка рук осуществляется аналогично постановке рук на гимнастический мост. При выполнении кувырка назад, ноги выпрямляются в коленях. Выполнение без пауз и остановок.

4. При выполнении кувырка вперед касание ковра верхней частью спины, ноги прямые, затем группировка. Выполнение без остановки.
5. Лопатки соединить, выполнять статическое удержание ноги в максимально высоком положении. Опорная нога прямая.
7. Поворот выполнять на высоких полупальцах, спина прямая, руки вверху.

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТА ЛИЦ С
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**



**Всероссийская
обязательная программа
III спортивного разряда,
по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

Девушки ИН 2, ИН 3

Обязательная программа III – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству

Если гимнастка не выполняет требование к элементу (**обозначить – 1с.**), производится сбавка **0,3 балла (судья D)**.

Окончательная оценка выводится вычитанием из базовой оценки D (10,0 баллов) сбавок за исполнительское мастерство (оценка E).

Максимально 10,0 баллов.

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 №2 спортсмену 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

Методические указания

1. Касание моста производится одновременно двумя ногами.
2. После отталкивания в фазе полёта туловище и ноги, находятся близко к горизонтальному положению, руки в упоре прямые. После постановки рук, приход в положение упора присев.
3. Прыжок, вверх прогнувшись из положения упор присев. Руки верхней стороны, подбородок приподнят.

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 складывается из суммы оценки за упражнение №1 (5,0 баллов) + оценка за упражнение №2 (5,0 баллов) = 10,0

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

Упражнение №1 (нижняя жердь)

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П.- упор стоя у нижней. Вскок в упор	1,0
2	Отмах - упор	1,0
3	Переворотом вперед, опускание в вис стоя – О.С.	3,0
	Итого:	5,0

Методические указания

1. Руки прямые, пятки отвести назад.
2. В момент выполнения отмаха бедра отрываются от жерди, руки выпрямляются.
3. Переворот выполнять в медленном темпе с одновременным подхватом рук.

Упражнение №2 (верхняя жердь)

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Вис углом, согнув ноги (2 с.)	1,5
2	Мах назад, мах вперед	0,5+0,5
3	Мах назад, мах вперед	0,5+0,5
4	Махом назад соскок с поворотом на 90° - приземление	1,5
	Итого:	5,0

Методические указания

Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки оттянуты.

1. Ноги параллельно полу, носки оттянуты.

2-3. Махи выполняются не ниже угла 45° в одну и другую сторону.

4. Соскок выполняется в конце маха назад с поочередным отпускаянием рук.

Бревно

Упражнение выполняется на бревне средней высоты

Разрешается использование дополнительных средств для наскока («мост», поролоновые кубы и т. д.).

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки в стороны	0,5
1	Равновесие на одной, другая назад, руки вверх-стороны (2 с.) («Ласточка»)	1,0
2	Поворот налево (направо) на 90°	1,5
3	Три приставных шага назад, руки в стороны	0,5
4	Поворот налево (направо) на 90°	1,5
5	Из стойки правая (левая) впереди, руки на пояс –	2,0

	прыжок вверх	
6	Два шага вперед в приседе, руки в стороны	0,5+0,5
7	Шаги махом вперед, руки в стороны, до конца бревна	1,0
8	Соскок, прыжком ноги врозь – приземление (приветствие судей).	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Лопатки соединить, выполнять статическое удержание ноги в максимально высоком положении. Опорная нога прямая.
2. Поворот выполнять на высоких полупальцах, спина прямая, руки вверх.
3. Руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята.
4. Поворот выполнять на высоких полупальцах, спина прямая, руки вверх.
5. В фазе полета носки оттянуты.
6. Спина прямая, шаги выполнять на носках.
7. Спина прямая, маховую и опорную ноги не сгибать.
8. В фазе полета исключить сгибание в тазобедренных суставах, в момент приземления соединить ноги вместе.

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 гимнастики должна охватывать минимум 2 линии (диагонали) гимнастического ковра.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Переворот боком (колесо) или переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу)	2,0
2	2 кувырка вперед	1,0 + 1,0
3	Равновесие на одной ноге (любое) (2 с.)	1,0
4	Прыжок шагом	1,0
5	Шпагат (любой 2 с.)	2,0
6	Прыжок с поворотом на 180°	1,0
7	«Мост» (2 с.)	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. После отталкивания ноги прямые, без сгибания в тазобедренных суставах. В конце движения поворот на 90° с поочередным приставлением ног (видоизмененный рондат).
2. При выполнении кувырка вперед касание ковра верхней частью спины, ноги прямые, затем группировка. Выполнение без остановки.
3. Лопатки соединить, выполнять статическое удержание ноги в максимально высоком положении. Опорная нога прямая.
7. Колени выпрямить, локти прямые, смотреть на руки.

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТА ЛИЦ С
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**



**Всероссийская
обязательная программа
II спортивного разряда,
по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

Девушки ИН 1

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.**), производится 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 E – 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 с поворотом на 180° - приземление	4,0
	Итого:	7,0

Методические указания

1. Касание моста производится одновременно двумя ногами.
2. После отталкивания в фазе полёта туловище и ноги, находятся близко к горизонтальному положению, руки в упоре прямые. После постановки рук, приход в положение упора присев.
3. Прыжок, вверх из положения упор присев с поворотом на 180°. Туловище прямое, руки прижаты к туловищу.

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 E

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

Упражнение №1 (нижняя жердь)

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Махом одной толчком другой - подъем переворотом в упор.	1,5
2	Отмах – упор	0,5
3	Отмах	0,5
4	Соскок дугой вперед – О.С.	1,5
	Итого:	4,0

Методические указания

1. Из вися стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вперед-назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных

суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора.

2. В момент выполнения отмаха бедра отрываются от жерди, руки выпрямляются.

3. Из упора, посылая ноги вперед под перекладину, слегка согнуться в тазобедренных суставах опустив голову на грудь, начать движение на оборот назад в упоре. В отличие от оборота назад в этом упражнении нужно с самого начала видеть носки своих ног.

Упражнение №2

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

Методические указания

Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки оттянуты.

1. Поворот выполнять активным движением плечом вперед одновременно с отталкиванием руки.

3. Ноги параллельно полу, носки оттянуты.

4. Махи выполняются не ниже угла 45° в одну и другую сторону.

4. Соскок выполняется в конце маха назад с поочередным отпусканием рук.

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
2	Статический элемент (любой) (2 с.)	0,5
3	2 поворота налево (направо) на 180°	1,0+1,0
4	2 шага галопа или 2 приставных шага на носках влево (вправо)	0,5+0,5
5	Из стойки правая (левая) впереди – 2 прыжка вверх со сменой положения ног	0,5+0,5
6	Два шага вперед в приседе, руки в стороны	0,5+0,5
7	2 Шага махом вперед, руки в стороны (не ниже 90°)	0,5+0,5
8	Соскок – прыжок вверх, ноги врозь согнувшись	1,0
	Итого:	8,0

Методические указания

2. Статическое удержание выполнить не менее 2 сек.
3. Поворот выполнять на высоких полупальцах, спина прямая, руки вверх.
4. Руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята.
5. В фазе полета носки оттянуты.
6. Спина прямая, шаги выполнять на носках.
7. Спина прямая, маховую и опорную ноги не сгибать.

8. В фазе полета выполнить сгибание в тазобедренных суставах и в момент приземления раскрыться до касания опоры.

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 гимнастики должна охватывать минимум 2 линии (диагонали) гимнастического ковра.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Переворот боком (колесо)	1,0
2	Рондат	1,5
3	Кувырок вперед, кувырок назад	0,5+0,5
4	Поворот на одной на 180°, другая вперед	0,5
5	Равновесие (любое 2 с.)	0,5
6	Шпагат (любой 2 с.)	0,5
7	Стойка на руках (любая, обозначить)	1,0
8	Серия из не менее 2 прыжков, один из которых с поворотом на 180°	0,5 + 0,5
9	Прыжок со сменой ног, прыжок шагом	0,5+0,5
	Итого:	8,0

Методические указания

1. После отталкивания ноги прямые, без сгибания в тазобедренных суставах.
2. После прохождения вертикального положения туловища через стойку на руках, выполнить энергичный курбет с отбивом.
5. Лопатки соединить, выполнять статическое удержание ноги в максимально высоком положении. Опорная нога прямая.
7. Прямые руки находятся параллельно и на ширине плеч. Весь вес тела переносится на руки, ноги и туловище вытягивают ось тела вверх. Поза должна максимально соответствовать нормальному вертикальному положению.

**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

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.**), производится 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 E – 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

Методические указания

1. Касание моста производится одновременно двумя ногами.
2. После отталкивания в фазе полёта туловище и ноги, находятся близко к горизонтальному положению, руки в упоре прямые. После постановки рук, приход в положение упора присев.
3. Прыжок, вверх из положения упор присев. Туловище прямое, руки выполняют взмах вверх-стороны.

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 E

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

Методические указания

1. Руки выпрямить, пятки отвести назад, подбородок поднять.
2. В момент выполнения отмаха бедра отрываются от жерди, руки выпрямляются.

3. Из упора, посылая ноги вперед под перекладину, слегка согнуться в тазобедренных суставах опустив голову на грудь, начать движение на оборот назад в упоре. В отличие от оборота назад в этом упражнении нужно с самого начала видеть носки своих ног.

Упражнение №2

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Поворот плечом вперед в смещенный 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 90°	0,5
	Итого:	4,0

Методические указания

Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки оттянуты.

1. Поворот выполнять активным движением плечом вперед одновременно с отталкиванием руки.
3. Ноги параллельно полу, носки оттянуты.
4. Махи выполняются не ниже угла 45° в одну и другую сторону.
4. Соскок выполняется в конце маха назад с поочередным отпусканием рук.

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
2	Статический элемент (любой) (2 с.)	0,5
3	2 поворота налево (направо) на 90°	1,0+1,0
4	2 шага галопа или (влево или вправо)	0,5+0,5
5	Из стойки правая (левая) впереди – 2 прыжка вверх	0,5+0,5
6	Два шага вперед в приседе, руки в стороны	0,5+0,5
7	2 Шага махом вперед, руки в стороны (не ниже 90°)	0,5+0,5
8	Соскок – прыжок вверх с поворотом на 90° налево (направо)	1,0
	Итого:	8,0

Методические указания

2. Статическое удержание выполнить не менее 2 сек.
3. Поворот выполнять на высоких полупальцах, спина прямая, руки вверх.
4. Руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята.
5. В фазе полета носки оттянуты.
6. Спина прямая, шаги выполнять на носках.
7. Спина прямая, маховую и опорную ноги не сгибать.
8. В фазе полета исключить сгибание туловища.

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 гимнастики должна охватывать минимум 2 линии (диагонали) гимнастического ковра.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Переворот боком (колесо)	1,0
2	Кувырок вперед	0,5
3	Кувырок назад	1,0
4	Равновесие (любое 2 с.)	0,5
5	Шпагат (любой 2 с.)	1,0
6	Стойка на руках (любая, обозначить)	2,0
7	Серия из не менее 2 прыжков	0,5 + 0,5
8	Прыжок со сменой ног, прыжок шагом	0,5+0,5
	Итого:	8,0

Методические указания

1. После отталкивания ноги прямые, без сгибания в тазобедренных суставах.
2. При выполнении кувырка вперед касание ковра верхней частью спины, ноги прямые, затем группировка. Выполнение без остановки.
3. При выполнении кувырка назад, постановка рук осуществляется аналогично постановке рук на гимнастический мост. При выполнении кувырка назад, ноги выпрямляются в коленях. Выполнение без пауз и остановок.
4. Лопатки соединить, выполнять статическое удержание ноги в максимально высоком положении. Опорная нога прямая.

6. Прямые руки находятся параллельно и на ширине плеч. Весь вес тела переносится на руки, ноги и туловище вытягивают ось тела вверх. Поза должна максимально соответствовать нормальному вертикальному положению.

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТА ЛИЦ С
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**



**Всероссийская
обязательная программа
I спортивного разряда,
по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

Девушки ИН 1

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.**), производится 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 E – 10,0 баллов)

Опорный прыжок

Гимнастка может выбрать для выполнения любой из ниже представленных прыжков:

Прыжок №1 высота кубов не ниже 100 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.	3,0
	Итого:	8,0

Методические указания

1. Касание моста производится одновременно двумя ногами.
2. Обязательное присутствие фазы полета между отталкиванием с моста и постановкой рук.

3. Со стойки на руках падение на спину прямым телом, руке не сгибать.

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	3,0
4	Приземление прямым телом вперед на спину, руки вверх	3,0
	Итого:	7,0

Методические указания

1. Касание моста производится одновременно двумя руками. Допускается шаг ногой на гимнастический мост.
2. Обязательное присутствие фазы полета между отталкиванием с моста и приземлением. Туловище не сгибать.
3. Приземление на спину прямым телом, руке не сгибать.

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.)	1,0

2	Мах дугой вперед	1,0
3	2 Маха в вися	0,5+0,5
4	Поворот махом вперед на 180°	2,0
5	Отмах	0,5
6	Смена жерди	1,0
7	Соскок махом вперед или назад с поворотом на 180° или дугой вперед – О.С.	0,5
	Итого:	7,0

Надбавка 1,0 балла к оценке D при выполнении оборота назад или вперед в упоре

Методические указания

1. Из вися хватом сверху (без рывков и маховых движений), подтягиваясь, поднять ноги к жерди и, переворачиваясь вокруг, выйти в упор на прямые руки.
2. Из упора, посылая ноги вперед под жердь, слегка согнуться в тазобедренных суставах опустив голову на грудь, начать движение на оборот назад в упоре. В отличие от оборота назад в этом упражнении нужно с самого начала видеть носки своих ног.
3. Махи выполняются не ниже угла 45° в одну и другую сторону.
4. Поворот выполнять бросковым движением вперед-вверх.
5. В момент выполнения отмаха бедра отрываются от жерди, руки выпрямляются.

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.)	1,0
3	Равновесие (любое) (2 с.)	1,0
4	2 поворота налево (направо) на 180° на одной ноге	0,5+0,5
5	Прыжок, согнув ноги вперед	0,5
6	Махом одной, толчком другой – прыжок с поворотом на 90°	1,0
7	В приседе, поворот на 180°	0,5
8	Волна телом	0,5
9	Соскок – прыжок с поворотом на 180°	1,0
	Итого:	7,0

Надбавка 1,0 балла к оценке D при выполнении стойки на лопатках, с захватом бревна за головой (2 с.) (положение ног произвольное)

Методические указания

2. Удержание ног параллельно полу, подбородок приподнят.
3. Удержание в статическом равновесии выполнить не менее 2 сек.
4. Поворот выполнять на высоких полупальцах, спина прямая.
5. В фазе полета носки оттянуты.
7. Поворот выполнять на высоких полупальцах.
9. В фазе полета исключить сгибание туловища.

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 гимнастики должна охватывать минимум 2 линии (диагонали) гимнастического ковра.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Упор углом или упор углом вне (2 с.)	1,0
2	Переворот боком (колесо)	0,5
3	Рондат	1,0
4	Равновесие (любое 2 с.)	0,5
5	Поворот на одной на 360°, другая согнута к колену	1,0
6	Шпагат (любой 2 с.)	1,0
7	Серия из не менее 3 прыжков, один из которых с поворотом на 360°	0,5 + 0,5 + 0,5
8	Прыжок со сменой ног, прыжок шагом, перекидной прыжок	0,5 + 0,5 + 0,5
	Итого:	7,0

Надбавка 1,0 балла к оценке D при выполнении стойки на руках (любая, обозначить) – кувырок вперед или кувырка назад в стойку на руках (обозначить).

Методические указания

1. Удержание ног параллельно полу, подбородок приподнят.
2. После отталкивания ноги прямые, без сгибания в тазобедренных суставах.
3. После прохождения вертикального положения туловища через стойку на руках, выполнить энергичный курбет с отбивом.
4. Удержание в статическом равновесии выполнить не менее 2 сек.
5. Поворот выполнять на высоких полупальцах, спина прямая.
7. Выполнение серии из трех прыжков, в темп без остановки.

**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

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.**), производится 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 E – 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

Методические указания

1. Касание моста производится одновременно двумя ногами.

2. Обязательное присутствие фазы полета между отталкиванием с моста и постановкой рук.
3. Со стойки на руках падение на спину прямым телом, руке не сгибать.

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

Методические указания

1. Касание моста производится одновременно двумя руками. Допускается шаг ногой на гимнастический мост.
2. Обязательное присутствие фазы полета между отталкиванием с моста и приземлением. Туловище не сгибать.
3. Приземление на спину прямым телом, руке не сгибать.

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

Методические указания

1. Возможно выполнение на нижней или на верхней жерди из любого И.П. (например: вис стоя).
2. Из упора, посылая ноги вперед под жердь, слегка согнуться в тазобедренных суставах опустив голову на грудь, начать движение на оборот назад в упоре. В отличие от оборота назад в этом упражнении нужно с самого начала видеть носки своих ног.
3. Махи выполняются не ниже угла 45° в одну и другую сторону.
4. В момент выполнения отмаха бедра отрываются от жерди, руки выпрямляются.

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 90° 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 90°	0,5
8	Волна телом	0,5
9	Соскок – прыжок с поворотом на 180° или прыжок ноги врозь, согнувшись	1,0
	Итого:	9,0

Методические указания

2. Удержание ног параллельно полу, подбородок приподнят.
3. Удержание в статическом равновесии выполнить не менее 2 сек.
4. Поворот выполнять на высоких полупальцах, спина прямая.
5. В фазе полета носки оттянуты.
7. Поворот выполнять на высоких полупальцах.
9. Выполнение одного из представленных соскоков.

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 гимнастики 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 90°	0,5 + 0,5
7	Прыжок со сменой ног, прыжок шагом, перекидной прыжок	0,5 + 0,5 + 0,5
	Итого:	9,0

Методические указания

1. После отталкивания ноги прямые, без сгибания в тазобедренных суставах.
2. После прохождения вертикального положения туловища через стойку на руках, выполнить энергичный курбет с отбивом.
3. Удержание в статическом равновесии выполнить не менее 2 сек.
5. Выполнение стойки на руках из любого И.П.
6. Выполнение серии из двух прыжков в темп без остановки.

Приложение 1

ТЕХНИЧЕСКАЯ ЗАЯВКА

на участие в _____ по _____
(спортивная дисциплина) (наименование соревнования)

_____ (место проведения, сроки проведения)

от _____
(наименование организации, город, субъект Российской Федерации)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Дата рождения число месяц год	Спортивный разряд	ФИО тренера (полностью)	Член СК РФ + / -	Мастер лист (ВИРТ УС)+ / -	Организация	Класс годности спортсмена			Дисциплина
								ИИ 1	ИИ 2	ИИ 3	

Тренер команды _____ / _____ / контактный телефон _____
(подпись) (фамилия, имя, отчество полностью)

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие в _____ по _____
(спортивная дисциплина) (наименование соревнования)

_____ (место проведения, сроки проведения)

от _____
(наименование организации, город, субъект Российской Федерации)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Дата рождения			Адрес постоянного места жительства	Спортивный разряд	Психологическое тестирование (дата прохождения)	Справка МСЭ, № (при наличии)	Шифр диагноза	Допуск врача	Подпись и печать врача
		Число	Месяц	Год							

Тренер команды _____ / _____ /
(подпись) (фамилия, имя, отчество полностью)

Всего допущено человек _____ Врач _____ / _____ / МП
(подпись) (фамилия, имя, отчество)

Руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта _____ / _____ / МП
(подпись) (фамилия, имя, отчество)

Руководитель регионального отделения Общероссийской общественной организации «Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» _____ / _____ / МП
(подпись) (фамилия, имя, отчество)

**Антидопинговая декларация
спортсмена Федерации спорта ЛИН**

Я, _____ нижеподписавшийся,
_____ года рождения,
паспорт серии _____ № _____, выдан
_____,
проживающий по _____ адресу:
_____, являюсь
участником соревнований по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями.

Соглашаюсь с:

1. Нормы и Порядки (Согласно Федеральному закону Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года, статье 24 «Права и обязанности спортсменов», статье 26 «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним»)

Я соглашаюсь соблюдать антидопинговые правила и признаю требования о недопустимости нарушения антидопинговых правил:

- Кодекса (ВАДА);
- Международного паралимпийского комитета;
- Международной федерации спорта лиц с нарушением интеллекта;
- Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

Я соглашаюсь с Правилами, нормами, порядками и полномочиями специальных органов (ВАДА и РУСАДА), в том числе и Спортивного Арбитражного Суда в Лозанне (Швейцария).

2. Персональная ответственность

Я, _____
несу ответственность за несоблюдение правил Кодекса Всемирного Антидопингового Агентства.

Я несу ответственность за незнание субстанций и методов, которые включены в Запрещенный список.

Я несу ответственность за незнание того, что такое «нарушение антидопинговых правил».

1. Я не буду использовать или пытаться использовать запрещенные субстанции или запрещенные методы.

2. Я не буду отказываться явиться на взятие пробы.

3. Я буду предоставлять правдивую и достоверную информацию о моем местонахождении, если это будет необходимо для проведения внесоревновательного антидопингового тестирования.

4. Я не буду обманывать офицеров антидопинговой организации.

5. Я не буду использовать запрещенные субстанции или методы без получения на это специального разрешения (разрешение на терапевтическое использование).

6. Я не буду распространять запрещенные субстанции или методы.

Я несу ответственность за любую запрещенную субстанцию или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у меня пробах. Соответственно, нет необходимости доказывать факт намерения, ошибки, халатности или моего осознания, что я использовал допинг при установлении случаев нарушений.

3. Обязательства

Я ознакомлен с основными Антидопинговыми документами: «Антидопинговый кодекс», «Запрещенный список 2021», «Международный стандарт по терапевтическому использованию» и «Международный стандарт по тестированию».

_____ / _____ /

(подпись)

(дата)

(ФИО)

тренер

_____ / _____ /

(подпись)

(дата)

(ФИО)

СОГЛАСИЕ
на обработку персональных данных
Субъект персональных данных,

_____,
(Фамилия, имя, отчество полностью)
паспорт серия _____ № _____,
выдан _____
_____ «__» _____ Г.,
зарегистрированный(ая) по
адресу _____,
**в лице представителя субъекта персональных данных (заполняется в
случае получения согласия от представителя субъекта персональных
данных),**

_____,
(Фамилия, имя, отчество полностью)
паспорт серия _____ № _____,
выдан _____
_____ «__» _____ Г.,
зарегистрированный(ая) по
адресу _____,
действующего(ей) от имени субъекта персональных данных на основании

_____,
(Реквизиты доверенности или иного документа, подтверждающего
полномочия представителя)

являясь участником соревнований по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями, руководствуясь Федеральным законом от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О защите персональных данных» **даю согласие на обработку своих персональных данных** Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее - **Оператор**), расположенной по адресу: Российская Федерация, г. Москва, Тургеневская пл., д. 2 с целью:

- содействия участнику спортивных соревнований в осуществлении спортивной деятельности;
- включения в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- отбора спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;
- подготовки спортивной сборной команды Российской Федерации для участия в чемпионатах мира, Европы и других международных спортивных

соревнованиях;

- подготовки спортивного резерва;
- учета результатов спортивной деятельности и составления отчетности;
- достижения статистических и иных научных целей, при условии обязательного обезличивания персональных данных;
- для формирования и ведения делопроизводства и документооборота, в том числе и в электронном виде;
- предоставления сведений третьим лицам в случаях, предусмотренных федеральными законами и иными нормативно-правовыми актами.

1. Перечень персональных данных, на обработку которых дается согласие:

- фамилия, имя, отчество;
- паспортные данные;
- дата и место рождения, пол;
- номер телефона (стационарный домашний, мобильный);
- гражданство;
- адрес регистрации по месту жительства и адрес фактического проживания;
- данные о присвоении спортивного разряда или спортивного звания;
- сведения об обучении (окончании) специального учебного заведения либо об обучении по специальной коррекционной программе VIII вида;
- фото и видео изображение;
- заключение психолога по тесту Векслера;
- данные зачетной классификационной книжки;
- результаты психиатрического освидетельствования с диагнозом;
- история постановки диагноза;
- сведения полиса обязательного медицинского страхования и полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев;
- иные персональные данные, содержащиеся в документах, получаемых Оператором от Субъекта персональных данных в рамках настоящего Согласия:
- копия паспорта;
- зачетная классификационная книжка;
- справка об обучении (окончании) специального учебного заведения либо справка о том, что спортсмен обучается по специальной коррекционной программе VIII вида;
- медицинская справка от психиатра, подтверждающая соответствующий диагноз спортсмена – участника соревнований;
- выписка из истории (развития) болезни (история постановки данного диагноза);
- психологический тест Векслера;
- заключение клинического психолога по тесту Векслера;
- вопросник по истории тренировок (TSAL);
- полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев;

- полис обязательного медицинского страхования;
- описание рентгеноскопии атланто-осевой нестабильности;
- цитогенетическое исследование материала.

2. Перечень действий, на совершение которых дается согласие:

Разрешаю Оператору производить с моими персональными данными действия (операции), определенные статьей 3 Федерального закона от 27.07.2006 №152-ФЗ, а именно: сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу), обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных. Обработка персональных данных может осуществляться как с использованием средств автоматизации, так и без их использования (на бумажных носителях).

3. Согласие на передачу персональных данных третьим лицам:

Разрешаю обмен (прием, передачу, обработку) моих персональными данными между Оператором и третьими лицами в соответствии с заключенными договорами и соглашениями, в целях соблюдения моих законных прав и интересов.

Настоящее согласие дано мной «__» _____ г. и действует бессрочно. Условием прекращения обработки персональных данных является получение Оператором моего письменного заявления об отзыве Согласия на обработку моих персональных данных. Настоящее согласие вступает в силу со дня его подписания и действует в течение неопределенного срока.

Права и обязанности в области защиты персональных данных мне разъяснены.

Субъект персональных данных:

_____/_____
(подпись) (ФИО)