



П.Ю. Королев

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

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, юноши)**

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)

Королев, П.Ю. Обязательные соревновательные программы по спортивной гимнастике (спорт ЛИН, юноши) / П.Ю. Королев, - Воронеж, 2023. – 64 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:

394036 г. Воронеж, ул. К. Маркса, д. 59, «ВГАС»,  
кафедра теории и методики адаптивной физической культуры  
или по электронной почте: [korolev.p-k2015@yandex.ru](mailto: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:

- многоборье;
- вольные упражнения;
- конь;
- кольца;
- опорный прыжок;
- параллельные брусья;
- перекладина;

2. Программа в квалификационных и финальных спортивных соревнованиях в дисциплине многоборье, включает в себя выступления спортсменов на шести видах среди спортсменов мужского пола (вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина).

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 юношеских и спортивных

разрядов состоит из обязательных упражнений.

5. Программа спортивных соревнований КМС и МС должна состоять из произвольных упражнений.

6. Произвольные упражнения составляются с учётом требований к их содержанию, изложенных в настоящих Правилах.

### **Положение о соревнованиях**

1. Положение о соревнованиях (далее—Положение) составляется организацией, проводящей соревнования, в строгом соответствии с настоящими Правилами. Положение определяет программу, характер, цели и задачи соревнований, место и сроки проведения, организаторов соревнований, требования к участникам соревнований, условия их допуска, программу соревнований, условия подведения итогов, порядок награждения победителей, условия финансирования.

2. Положением могут быть предусмотрены спортивные соревнования

- а) квалификационные;
- б) финальные соревнования в многоборье;
- в) финальные соревнования в отдельных дисциплинах.

Квалификационные соревнования могут быть: для финальных соревнований в многоборье и финальных соревнований в отдельных дисциплинах.

3. Положение рассылается не позднее трёх месяцев до начала соревнований.

**Примечание:** соревнования могут проводиться дистанционно в режиме реального времени, согласно Положению и регламенту соревнований.

### **Допуск участников к соревнованиям**

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

соревнованиях.

2. Чемпионаты:

мужчины - 18 лет и старше,

женщины - 18 лет и старше,

Первенства:

юниоры младше 18 лет.

### **Порядок выступления спортсменов**

1. Для участия в соревнованиях спортсмены распределяются по командам или группам, сменам и потокам.

2. Порядок выхода команд для участия в соревнованиях определяется на совещании представителей жеребьевкой или по занятым местам на соответствующих прошлогодних соревнованиях. Порядок выступления спортсменов внутри команды на каждом виде определяет руководитель команды.

3. Порядок прохождения спортсменами первого вида финальных соревнований в многоборье определяется жеребьевкой, проводимой либо заблаговременно, либо перед началом соревнований. При прохождении второго вида первым выполняет упражнение второй по жеребьевке участник, на третьем виде третий и т.д.

4. К финальным соревнованиям в многоборье допускаются спортсмены согласно Положению. Кроме установленного Положением числа финалистов определяются два запасных спортсмена, которые должны быть готовы к выступлению до начала соревнований на первом виде.

5. К финальным соревнованиям в отдельных дисциплинах обычно допускаются по 8 спортсменов в каждой дисциплине, показавших лучший результат на соответствующем виде в квалификационных. В иных случаях это оговаривается Положением. В каждой дисциплине определяются по два запасных спортсмена, которые должны быть готовы к выступлению. Спортсмены, допущенные к финальным соревнованиям, обязаны в них

участвовать. Спортсмен может быть освобождён Главной судейской коллегией (далее – ГСК) от соревнований только по уважительной причине. Об отказе участвовать в каком-либо виде соревнований он должен сообщить в судейскую коллегию либо после объявления списков финалистов, либо непосредственно перед началом соревнований.

### **Продолжительность соревнований**

Соревнования среди спортсменов 18 лет и старше должны заканчиваться не позже 23 часов, все остальные соревнования не позже 21 часа.

### **Подведение итогов соревнований**

1. Подведение итогов финальных соревнований в многоборье и финальных соревнований в отдельных дисциплинах устанавливается Положением.

2. При равенстве результатов выход в финал и определение победителей происходит согласно Положению.

### **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, коне, кольцах, опорном прыжке, перекладине и 50 секунд на параллельных брусьях.

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.

### **Костюм участников**

1. Спортсмены должны быть одеты в специальные гимнастические костюмы:

- спортсмены мужского пола: гимнастическое трико и майка, на вольных упражнениях и опорном прыжке разрешается выступать в гимнастических трусах и майке,

2. У спортсменов есть выбор между гимнастическими чешками и/или носками.

### **Руководитель команды**

1. Организация, участвующая в соревнованиях, назначает руководителя команды.

2. Руководитель имеет право обращаться в главную судейскую коллегию по вопросам проведения соревнований и подавать протесты по поводу оценки судей бригады D участника своей команды.

3. Обязанности руководителя может выполнять один из тренеров команды, назначенный организацией, он же пользуется и его правами.



## **Заявки на участие в соревнованиях**

1. Организации, участвующие в соревнованиях, подают предварительную и именную заявки.
2. Предварительная заявка подаётся в сроки, определённые Положением и содержит сведения о количестве заявленных участников в различных возрастных группах и тренеров.
3. Именная заявка подаётся в дни работы комиссии по допуску на соревнования.
4. В именную заявку могут включаться запасные участники и лица, сопровождающие команду согласно Положению.
5. Изменения в составе команды (перезаявка) могут производиться не позднее, чем за 24 часа, а в случае травмы или болезни спортсмена не позднее, чем за 12 часов до начала выступления команды.
6. Изменения в составе команды производятся только из числа спортсменов, включённых в именную заявку.
7. В случае замены спортсмена по медицинским показаниям, в ГСК предоставляется медицинская справка от врача.

## **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. Конь: длина 160 см, ширина 35 см, высота (от пола) 115 см. Ручки расположены симметрично, расстояние между внутренними поверхностями ручек 40-45 см, высота ручек 12 см, диаметр ручки 3,4 см, высота обкладки (гимнастических матов) 10 см.
4. Кольца: подвешиваются на тросах, заканчивающихся ремнями длиной 70 см и шириной 4 см, высота подвеса от пола 580 см, расстояние

между кольцами 50 см, высота колец над полом 280 см, внутренний диаметр кольца 18 см, диаметр профиля 2,8 см.

5. Прыжковый стол: длина прыжкового стола 120 см, ширина 95 см; высота для мужчин 100 – 135 см, 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.

6. Параллельные брусья: длина жерди 350 см., профиль жердей овальный: вертикальная ось 5 см, горизонтальная ось 4 см, высота жердей над полом 200 см, расстояние между стойками в длину 230 см, в ширину 48 см, расстояние между внутренними поверхностями жердей 42-52 см, высота матов 20 см.

7. Перекладина: длина 240 см, диаметр 2,8 см, высота от пола 280 см, длина матов для приземления 1200 см, ширина 300 см, высота матов для приземления 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.

### **Главный судья (директор соревнований)**

1. Главный судья возглавляет судейскую коллегию и руководит соревнованиями, отвечает за подготовку и проведение соревнований в соответствии с Положением.

2. Главный судья в соответствии с Правилами обязан:

- организовать подготовку мест соревнований, оборудования и инвентаря;

- рассматривать заявки на увеличение высоты перекладины, колец и/или жердей разновысоких брусьев;

- провести организационное совещание перед началом соревнований;

- обеспечить информацией участников, судей, зрителей, руководителей команд, представителей прессы, радио и телевидения;

- обеспечить организацию и проведение пресс-конференции;

- проверить организацию первой медицинской помощи;

- по окончании соревнований сдать отчет в организацию, проводившую соревнования.

3. Главный судья определяет порядок работы обслуживающего персонала, ответственного за оборудование и инвентарь, ответственного по общим вопросам.

4. Определяет место для работы фотографов и репортеров на соревнованиях.

5. Главный судья имеет право:

- разрешить, после согласования с апелляционным жюри, спортсмену возобновить попытку, если выполнению упражнения помешали неисправность снаряда, или другие, не зависящие от спортсмена причины;

- в исключительных случаях, при явной ошибке судейской бригады, наказать виновных судей, совершивших ошибку, вплоть до отстранения;
  - задержать или прекратить соревнования, если что-либо мешает их нормальному проведению;
  - снять с соревнований участников, тренеров и судей, допустивших неэтичные поступки;
  - снять с соревнований неподготовленных участников.
6. Входит в состав апелляционного жюри.

### **Главный секретарь**

1. Руководит работой секретариата.
2. Готовит предварительную документацию для судей и руководителей команд.
3. Составляет списки участников, судей и всего состава команд.
4. Выдаёт номера участников.
5. Проверяет судейские протоколы нарастающих результатов по ходу и итоговых - по окончании соревнований.
6. Выдаёт срочную информацию.
7. Хранит судейскую документацию и сдаёт её организации, проводящей соревнования.
8. Ведёт таблицы хода соревнований.
9. Осуществляет связь с пресс-центром.
10. Готовит дипломы для победителей, призеров и тренеров победителей.
11. Осуществляет контроль результатов, обрабатываемых компьютером.

### **Заместители главного судьи**

Заместитель главного судьи соревнований среди спортсменов мужского пола.

Заместитель главного судьи соревнований среди спортсменов женского

пола.

1. Проводит совещание судей.
2. Формирует судейские бригады.
3. Осуществляет контроль работы судейских бригад.
4. Рассматривает заявки на новые элементы, просьбы о выходе из соревновательной зоны и другие вопросы, которые могут возникнуть в процессе соревнования.
5. Вместе с членами апелляционного жюри выносит предупреждения или заменяет любого судью, кто был уличен в дисциплинарном нарушении.
6. В непредвиденных или специфичных случаях номинирует судью на соревнования.
7. В отсутствии главного судьи, один из его заместителей (на соревнованиях среди спортсменов мужского пола или соревнованиях среди спортсменов женского пола) выполняет обязанности главного судьи, пользуясь всеми его правами.
8. Входит в состав апелляционного жюри.

### **Заместители главного секретаря**

Обязанности как у главного секретаря, за исключением руководящей работы секретариатом.

### **Судья-классификатор**

- 1) изучает список заявленных участников спортивного соревнования (спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов) и заявочную информацию участников;
- 2) проводит анализ документации, представленной спортсменом, подтверждающей наличие ограниченных физических и психических возможностей;
- 3) устанавливает соответствие заявленного спортивного класса спортсмена и

статуса спортивного класса путем сверки заявочной информации с данными классификационных мастер-листов всероссийских и международных федераций адаптивного спорта;

4) выявляет и приглашает на классификацию участников спортивного соревнования (спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов), которым еще не определен спортивный класс, а также участников спортивного соревнования, у которых статус спортивного класса определен как новый или пересмотренный;

5) принимает решения об определении участнику спортивного соревнования (спортсмену, имеющему отклонения в состоянии здоровья, спортсмену-инвалиду) спортивного класса и статуса спортивного класса.

### **Бригады судей на снарядах**

#### **Судьи бригады D**

1. Оценивают содержание и стоимость (трудность) упражнения.
2. Судьи бригады D могут также выполнять функции судей бригады E.
3. Судьи бригады D записывают содержание упражнения, оценивая его независимо и непредвзято, затем вместе определяют оценку D. Обсуждение оценки разрешается.
4. Судья D2 вводит оценку D в компьютер.
5. В случае несогласия между судьями D1 и D2, судья D1 должен обратиться за решением в Апелляционное жюри соревнований.
6. Судья D1 наблюдает за работой ассистентов (судьи на линии, судьи-хронометристы) и секретарей.
7. Судья D1 наблюдает за тем, чтобы сбавки за время, выход за ковер и сбавки за дисциплину были произведены до показа окончательной оценки.
8. Судьи бригады D принимают решение о нейтральной сбавке, если спортсмен не представился судьям до и/или после выполнения

упражнения, если спортсмен должен получить 0.00 баллов за выполнение недействительного прыжка, за страховку спортсмена: на прыжке, во время исполнения упражнения и соскоке.

9. Судьи бригады D должны проинформировать Апелляционное жюри соревнований о нарушениях в поведении тренеров.

Оценка D (содержание упражнения) включает:

- стоимость трудности элементов;
- надбавки за соединения;
- требования к композиции.

10. После окончания соревнований судьи бригады D обязаны: представить письменный отчет заместителю главного судьи соревнований или непосредственно главному судье соревнований, содержащий следующую информацию: форму с перечислением всех нарушений; перечень сомнительных решений, принятых по оценкам, с указанием номеров (если они есть) и фамилии спортсменов.

Во время совещания судьи бригады D должны иметь записи упражнений.

### **Судьи бригады E**

1. Оценивают ошибки и артистизм выполнения упражнения.

2. Должны быть внимательными, оценивать упражнения объективно, непредвзято, производить соответствующие ошибкам сбавки корректно, независимо.

3. Записывают следующие сбавки:

- общие сбавки;
- специфические сбавки за исполнение упражнения;
- сбавки за недостаток/отсутствие артистизма.

4. Работают со сбавками в десятых (например: 0.40 балла).

5. Заполняют листки с оценками с понятной подписью или точно вводят сбавки в компьютер:

- сумму сбавок за исполнение/технику (общих и специфических);
- сумму сбавок за артистизм.

6. Предоставляют, при необходимости, запись всех упражнений.

7. Если показ оценок производится вручную, то должны проконтролировать, чтобы листки с оценками собирались быстро.

8. При ручном показе оценки всех судей бригады Е должны показываться одновременно.

### Выведение окончательной оценки бригады Е:

Оценки пяти судей являются базой для подсчета оценки. Самая высокая и самая низкая оценки отбрасываются, оставшиеся три оценки складываются и делятся на три = ОЦЕНКА судей бригады Е.

Пример:

- оценка D = 5.70 балла.
- сбавки бригады Е

Судья:	E <sup>1</sup>	E <sup>2</sup>	E <sup>3</sup>	E <sup>4</sup>	E <sup>5</sup>
Исполнение	<del>0.90</del>	0.90	0.90	<del>0.70</del>	0.80
Артистизм	<del>0.30</del>	0.20	0.20	<del>0.30</del>	0.30
Показываемая сбавка	<del>1.20</del>	1.10	1.10	<del>1.00</del>	1.10
Оценки	<del>8.80</del>	8.90	8.90	<del>9.00</del>	8.90
<u>Окончательная оценка</u>	$26.70/3 = 8.90 + 5.70 =$				
	14.60				
Нейтральные сбавки	- 0.20				
Показываемая окончательная оценка	14.40 балла.				

При четырех судьях, самая высокая и самая низкая сбавки отбрасываются, две средних сбавки складываются и затем делятся на два = ОЦЕНКА судей бригады Е.

### Судьи-ассистенты

Назначаются по результатам жеребьевки среди судей.

1. Судья на линии в опорном прыжке и вольных упражнениях



контролирует выход спортсмена за ковер или за линию «коридора» (опорный прыжок). В случае нарушения поднимает красный флаг.

2. Судьи-хронометристы контролируют время:

- разминки (при нарушениях информируют судей бригады D),
- выполнения упражнения на бревне и вольных упражнениях,
- при падении со снаряда.

3. Судья - ответственный за музыкальное сопровождение:

- до начала соревнований получает от участников фонограммы;
- включает фонограммы в определенном порядке во время соревнований;

- включает музыку для переходов, разминок, церемоний открытия, награждения и т.д.

4. Судья на старте опорного прыжка.

Отвечает за правильный показ номера прыжка, выполняемого спортсменом.

### **Судья-информатор**

Осуществляет связь между судьями, участниками и зрителями, информирует участников, зрителей о ходе проведения соревнований, результатах на текущий период.

Обязан:

1. Иметь списки участников и тренеров, судейской коллегии (судейских бригад).

2. Получить сведения о командах, отдельных спортсменах, их регалиях.

3. Иметь информацию по Положению: условиях зачета, определения победителей и т.д..

4. Получить у организаторов информацию о тех, кто принимает участие в параде, церемонии награждения.

5. Составить дикторские тексты.

6. Следить за соблюдением графика соревнований (подачей сигналов к

выходу очередной смены, началу и окончанию разминки, переходу к следующему виду), за очередностью вызова участников.

### **Судья при участниках**

1. Должен знать права и обязанности спортсменов, тренеров и руководителей команд.
2. Должен иметь график и порядок проведения соревнований.
3. Контролирует своевременную доставку спортсменов в соревновательную зону.
4. Осуществляет связь между участниками и судейской коллегией.
5. Руководит опробованием снарядов, всеми передвижениями спортсменов.
6. Готовит команды: для перехода от одного вида к другому во время соревнований, к организованному уходу из зала после окончания своей смены.
7. Строит участников очередной смены.
8. Предупреждает участников о предстоящем награждении.
9. Поддерживает порядок на местах соревнований.
10. Контролирует явку на допинг контроль.

### **Секретари судей бригады D**

отвечают:

1. За правильность введения информации в компьютер.
2. За соблюдение порядка выступления команд и спортсменов.
3. За включение сигналов зеленого и красного света.
4. За правильный показ окончательной оценки.

Если показанная на табло оценка отличается от официальной, введенной судьей в компьютер, приоритет отдается той, которая выведена в официальном протоколе.

Помимо судейской коллегии проводящей организацией назначаются:

ответственный за оборудование и инвентарь, ответственный по общим вопросам, Апелляционное жюри.

### **Ответственный за оборудование и инвентарь**

1. Руководит монтажом гимнастических снарядов и их установкой на месте проведения соревнований в соответствии с принятым планом их расстановки.

2. Обеспечивает выполнение официальных требований к размерам снарядов, к надежности и безопасности их эксплуатации.

3. Следит за установкой снарядов и обеспечивает их перестановку, текущий ремонт, если это необходимо, следит за укладкой матов.

4. Обеспечивает места для работы судейских бригад, судейской коллегии и секретариата.

5. Готовит места для участников соревнований, свободных участников, судей, тренеров, зрителей.

6. Готовит судейский инвентарь (указки, гонги, секундомеры и т.д.).

7. Согласовывает с инженерно-технической службой места расстановки судейско-информационной аппаратуры.

8. Обеспечивает спортсменов магнием и др. необходимыми материалами.

9. Контактует с администрацией спортсооружения для обеспечения нормальной работы по эксплуатации помещения (вентиляция, отопление, освещение, уборка и т.д.).

### **Ответственный по общим вопросам**

Отвечает за прием делегаций, размещение, питание, обеспечение транспортом, места проведения совещаний представителей делегаций, тренеров, судей.

## **Апелляционное жюри**

1. В состав Апелляционного жюри могут входить: главный тренер, старшие тренеры сборных команд России, представители международной или национальной федерации гимнастики, главный судья и заместители главного судьи соревнований.
2. На соревнованиях иного статуса также может создаваться Апелляционное жюри, которое назначается проводящей организацией.
3. Апелляционное жюри рассматривает протесты на работу главной судейской коллегии и судейских бригад.
4. Принимает решения о дисциплинарном наказании.
5. Решения Апелляционного жюри являются окончательными.

## **Протесты**

1. Протесты принимаются на оценки по трудности при условии, что устный протест был подан немедленно после показа оценки или до показа оценки следующего спортсмена. Для последнего спортсмена этот лимит времени составляет 1 минуту после показа оценки на табло. Судьи бригады D должны записать время получения протеста и это считается началом процедуры рассмотрения протеста.
2. Только тренер и руководитель команды, находящийся в соревновательной зоне, имеет право подавать протесты.
3. Устные протесты, поданные с опозданием, не принимаются.
4. Протесты на оценки спортсменов из других команд не принимаются.
5. Протесты на любые другие оценки (исполнение, артистичность) не принимаются.
6. Протесты должны быть подтверждены письменно как можно быстрее, но не позже 4 минут после устного. Протест, не подтвержденный в письменной форме в течение 4 минут, не рассматривается.
7. Каждый протест рассматривается апелляционным жюри и

окончательное решение (без обжалования) должно быть принято не позже:

- конца потока или группы в квалификационном соревновании, финальных соревнований в многоборье;
- объявления оценки следующего спортсмена во время финальных соревнований в отдельных дисциплинах.

## **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.

### **Страховка и помощь при выполнении упражнений**

1. Разрешается пользоваться помощью для прихода в вис на

перекладине и кольцах.

2. Элемент, выполненный с помощью, не будет оценен при определении трудности упражнения.

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



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

**Юноши ИН 1**



Обязательная программа III – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов, оговоренных в тексте (кроме вольных упражнений), сбавка **0,5 балла (судья D)**.

Если спортсмен не выполняет требование к элементу (**обозначить – 1 с.**), 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.

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра, без учета времени с добавлением элементов хореографии.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С.	
1	3-4 шага разбега, прыжок с одной на две – прыжок с двух на две	0,5+0,5
2	Переворот боком (колесо)	1,5
3	Переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу)	2,0
4	Упор присев, кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5
5	2 кувырка вперед. Упор присев, упор лежа. Шпагат (любой 2 с.)	0,5 + 0,5 +1,0
6	О.С. Удержание ноги в сторону (равновесие) (2 с.)	1,0
7	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
	Итого:	10,0

### Методические указания

2. После отталкивания ноги прямые, без сгибания в тазобедренных суставах.
3. После отталкивания ноги прямые, без сгибания в тазобедренных суставах. В конце движения поворот на 90° с поочередным приставлением ног (видоизмененный рондат).
5. При выполнении кувырка касание ковра верхней частью спины, ноги прямые. Выполнение без остановки.

## Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – стоя лицом к коню продольно, руки на теле между ручек	
1	Вскок в упор, руки на теле коня, между ручек (обозначить)	0,5
2	Перенос опоры на правую руку, левая на ручку	0,5
3	Перенос опоры на левую руку, правая на ручку	0,5
4	Мах правой, мах левой	1,0 + 1,0
5	Перемах правой в упор верхом правой – мах в лево	1,5
6	Перемах правой назад в упор ноги врозь	1,5
7	Перемах левой в упор верхом левой - мах в право	1,5
8	Перемахом левой назад – соскок с поворотом на 90° плечом назад.	2,0
	Итого:	10,0

### Методические указания

4. Нога поднимается до уровня плеча.

5-6. Перемах выполняется вверх, в упор ноги врозь и без остановки мах в упоре верхом. Перемах назад выполняется без остановки в упор ноги врозь. Ноги не соединять.

7-8. Перемах выполняется вверх, в упор ноги врозь и без остановки мах в упоре верхом. Перемахом назад, выполнить отталкивание рукой и перенести опору на противоположную руку, выполняя поворот плечом назад.

## Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Вис углом (2 с.) - мах назад	1,5 + 0,5
2	Мах вперед, мах назад	0,5 + 0,5
3	Махом вперед через вис согнувшись опустится в вис сзади	1,0
4	Силой подняться в вис согнувшись	2,0
5	Вис прогнувшись (2 с.), вис согнувшись (2 с.)	0,5 + 0,5
6	Вис углом, согнув ноги на согнутых руках (2 с.)	1,0

7	Опускание силой в вис углом, согнув ноги (обозначить)	0,5
8	Выпрямляя ноги вперед - мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
9	Махом назад - соскок.	0,5
	Итого:	10,0

#### Методические указания

1. Медленно поднять ноги до угла 90°. Ноги составляют прямую линию, носки оттянуты.
3. Не останавливаться в виси согнувшись, ноги в коленях не сгибать.
4. Ноги параллельно полу, подбородок прижат к груди.
5. Вис прогнувшись - туловище, ноги составляют прямую линию, носки оттянуты.
9. Отпускание рук выполняется в верхней точке маха назад, с отталкиванием руками.

#### Опорный прыжок

Прыжковый стол (высота 100 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 стола, затем выполнить элемент №3 без сбавки*

*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	4,0
	Итого:	10,0

#### Методические указания

2. 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

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – упор стоя в жердях, поперек	
1	Вскок в упор махом вперед – упор сидя сзади ноги врозь	1,0
2	Упор углом, согнув ноги (2 с.). Упор сидя сзади, ноги врозь	1,0 + 0,5
3	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединить ноги, мах вперед – в упор сидя сзади, ноги врозь	2,0
4	Упор углом (2 с.)	1,5
5	Мах назад, мах вперед	1,0 + 1,0
6	Махом назад – соскок прогнувшись с выходом из жердей	2,0
	Итого:	10,0

### Методические указания

1. Упор, сидя сзади ноги врозь - ноги прямые, носки оттянуты, подбородок приподнят.
2. Упор углом - ноги параллельно полу.
3. Ноги прямые, носки оттянуты. Соединяя ноги руки не сгибать.
4. Упор углом - ноги параллельно полу.
5. Махи - руки прямые, туловище и ноги выпрямлены на одной линии.
6. Соскок выполняется в верхней точке маха назад, с переходом на одну жердь. При соскоке, ноги держать вместе, не сгибать.

## Перекладина

Допускается изменения высоты перекладины.

№	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,	0,5
4	Мах вперед с поворотом на 180° в разноименный хват	2,5
5	Мах вперед в разноименном хвате и в конце маха назад перехват в хват сверху	2,0
6	Мах вперед и махом назад	0,5 + 0,5
7	Соскок с поворотом на 90° налево (направо)	1,5
	Итого:	10,0

### Методические указания

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

1. Ноги параллельно полу, носки оттянуты.
2. Бедра касаются груди.
3. Махи выполняются не ниже угла 45° в одну и другую сторону.
4. Поворот выполнять бросковым движением.
5. Туловище не сгибать.
7. Соскок выполняется в конце маха назад с поочередным отпусканием рук.

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



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

**Юноши ИН 2, ИН 3**

Обязательная программа III – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов, оговоренных в тексте (кроме вольных упражнений), сбавка **0,5 балла (судья D)**.

Если спортсмен не выполняет требование к элементу (**обозначить – 1 с.**), 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.

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра, без учета времени с добавлением элементов хореографии.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С.	
1	3-4 шага разбега, прыжок с одной на две – прыжок с двух на две	1,0+1,0
2	Переворот боком (колесо)	2,5
3	2 кувырка вперед – упор лежа. Шпагат (любой 2 с.)	1,0 + 1,0 +1,0
4	О.С. Удержание ноги в сторону (равновесие) (2 с.)	1,0
5	Прыжок вверх с поворотом на 180°	1,5
	Итого:	10,0

### Методические указания

1. Прыжки выполняются в темп, без остановки.
2. После отталкивания ноги прямые, без сгибания в тазобедренных суставах.
3. При выполнении кувырка касание ковра верхней частью спины, ноги прямые. Выполнение без остановки.
4. Равновесие выполняется в одной плоскости.

## Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – стоя лицом к коню продольно, руки на ручках	
1	Вскок в упор (обозначить)	0,5
2	Мах правой, мах левой	1,0 + 1,0
3	Перемах правой в упор верхом правой	2,0
4	Перемах левой в упор сзади	2,0
5	Упор углом (2 с.)	2,5
6	Одновременным отталкиванием двух рук – соскок вперед	1,0
	Итого:	10,0

### Методические указания

- Нога поднимается до уровня плеча.
- 3-4. Перемах выполняется вверх, в упор ноги врозь верхом. И, без остановки, перемах вперед в упор сзади в остановку.
- Ноги параллельно полу, ноги прямые, носки оттянуты.

## Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Вис углом, согнув ноги (2 с.). Выпрямляя ноги вперед – мах назад	1,5 + 0,5
2	Мах вперед, мах назад	0,5 + 0,5
3	Махом вперед, через вис согнувшись, опустится в вис сзади	2,0
4	Силой подняться в вис согнувшись	3,0
5	Опускание силой в вис углом, согнув ноги (обозначить)	0,5
6	Выпрямляя ноги вперед - мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
7	Махом назад - соскок.	0,5
	Итого:	10,0

### Методические указания

- Медленно поднять согнутые ноги до угла 90°, носки оттянуты.
3. Не останавливаться в вися согнувшись, ноги в коленях не сгибать.



4. Ноги параллельно полу, подбородок прижат к груди.
7. Отпускание рук выполняется в верхней точке маха назад, с отталкиванием руками.

### 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

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – упор стоя в жердях, поперек	
1	Вскок в упор махом вперед – упор сидя сзади ноги врозь	1,0
2	Упор углом, согнув ноги (2 с.). Упор сидя сзади, ноги врозь	1,0 + 0,5
3	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединить ноги, мах вперед – в упор сидя сзади, ноги врозь	2,0
4	Упор углом (2 с.)	1,5
5	Мах назад, мах вперед	1,0 + 1,0
6	Махом назад – соскок	2,0
	Итого:	10,0

## Методические указания

1. Упор, сидя сзади ноги врозь - ноги прямые, носки оттянуты, подбородок приподнят.
2. Упор углом, согнув ноги вперед.
3. Ноги прямые, носки оттянуты. Соединяя ноги руки не сгибать.
4. Упор углом - ноги параллельно полу.
5. Махи - руки прямые, туловище и ноги выпрямлены на одной линии.
6. Соскок выполняется в верхней точке маха назад, с переходом на одну жердь. При соскоке, ноги держать вместе, не сгибать.

## Перекладина

Допускается изменения высоты перекладины.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Вис углом, согнув ноги (2 с.)	1,5
2	Выпрямляя ноги вперед – мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
3	Мах назад,	0,5
4	Мах вперед с поворотом на 180° в разноименный хват	3,5

5	Мах вперед в разноименном хвате и в конце маха назад – соскок	2,0+1,5
	Итого:	10,0

#### Методические указания

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

1. Ноги согнуты, колени к груди, носки оттянуты.

2-3. Махи выполняются не ниже угла  $45^\circ$  в одну и другую сторону.

4. Поворот выполнять бросковым движением.

5. Соскок выполняется в конце маха назад с одновременным отпусканием рук.

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



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

**Юноши ИН 1**

**2023**

Обязательная программа II – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

### Общие требования к судейству

За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов, оговоренных в тексте (кроме вольных упражнений), сбавка **0,5 балла (судья D)**.

Если спортсмен 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)

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра, без учета времени с добавлением элементов хореографии.

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов

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

### Методические указания

1. После отталкивания ноги прямые, без сгибания в тазобедренных суставах.
2. Выполнить в вертикальной плоскости, ноги соединить до стойки и мощным отталкиванием двух рук интенсивно выполнить курбет.
3. При выполнении кувырка касание ковра верхней частью спины, ноги прямые.
4. Кувырок выполнить в группировке и выпрямляя ноги назад включить работу одновременно двух рук.

8. Серия из прыжков выполняется без остановки, в темп.

### Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. упор стоя, ручка-тело. Левая рука на ручке коня обратным хватом, правая рука на теле.	
1	Вскок в упор (обозначить), перемах левой и поворот правым плечом назад в упор верхом правой на ручках	0,5
2	Перемах правой назад в упор, ноги врозь	0,5
3	Мах левой, мах правой	0,5 + 0,5
4	Перемах левой вперед в упор верхом левой	1,0
5	Перемах правой вперед в упор ноги врозь сзади	1,0
6	Перемах левой назад в упор верхом правой	1,0
7	Перемах правой назад в упор ноги врозь	1,0
8	Перемах левой вперед в упор верхом левой	1,0
9	Перемахом правой вперед – соскок с поворотом на 90° плечом вперед.	1,0
	Итого:	8,0

### Методические указания

3. Нога поднимается до уровня плеча.

4-5. Перемах выполняется вверх, в упор верхом ноги врозь. И, без остановки, перемах вперед в упор сзади, ноги врозь.

6-7. Перемах назад, в упор верхом ноги врозь. И, без остановки, перемах назад в упор, ноги врозь.

9. Выполняя соскок, перенести опору на руку и энергично оттолкнуться другой, выполняя поворот плесом вперед на 90°.

Комбинация выполняется динамично, 2-9 без остановок.

### Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Вис на согнутых руках (2 с.)	0,5
2	Перемещение силой, в вис прогнувшись (обозначить)	1,0

3	Вис согнувшись (обозначить), вис сзади (обозначить)	0,5 + 1,0
4	Силой, вис согнувшись	1,0
5	Подтянутся и выполнить мах назад на согнутых руках	1,5
6	Мах вперед на согнутых руках и в конце маха вперед выпрямить руки	1,0
7	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
8	Махом назад - соскок.	0,5
	Итого:	8,0

### Методические указания

1. Локти в стороны, кольца развернуть наружу.
2. Медленное перемещение без сгибаний в тазобедренных суставах, носки оттянуты.
3. Ноги параллельно полу, подбородок прижат к груди. Опуститься в вис сзади, туловище выпрямить.
5. Пропустить пятки назад.
6. Исключить чрезмерное сгибание туловища.
8. Отпускание рук выполняется в верхней точке маха назад, с отталкиванием руками.

### 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 с поворотом на  $180^\circ$  из положения упор присев. Руки вверх, подбородок приподнят.

## Брусья

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	С небольшого разбега или с места	
1	Вскок в упор на руках с махом вперед, мах назад	1,0
2	Подъем махом вперед в упор сидя сзади ноги врозь	1,0
3	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединяя ноги мах вперед – в упор сидя сзади ноги врозь	1,0
4	Соединяя ноги – мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
5	Махом назад обратный оберучный поворот на $180^\circ$ (Stutzkehr VKD) в упор сидя, ноги врозь (руки переставлять, после касания жердей ногами)	1,0
6	Упор углом (2 с.)	1,5
7	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
8	Махом назад – соскок прогнувшись с выходом из жердей	0,5
	Итого:	8,0

## Методические указания

1. Руки выполняю взмах вперед-вверх и через стороны, сгибаясь, приходят на жерди.
2. Выпрямление рук одновременно или раньше касания ног жердей.
3. Ноги прямые, носки оттянуты. Соединяя ноги руки не сгибать.
4. Исключить сгибание и пригибание туловища.
5. Пропустить пятки назад и в конце маха назад выполнить поворот туловища и развести ноги. После касания ног жердей выполнить поворот плечом назад.



6. Упор углом - ноги параллельно полу.
7. Махи - руки прямые, туловище и ноги выпрямлены на одной линии.
8. Соскок выполняется в верхней точке маха назад, с переходом на одну жердь. При соскоке, ноги держать вместе, не сгибать.

### Перекладина

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Подъем переворотом в упор	1,0
2	Отмах	0,5
3	Мах дугой вперед	1,0
4-5	Мах назад с одновременным отпусканием одной руки, мах вперед	0,5 + 0,5
6	Мах назад,	0,5
7	Махом вперед поворот на 180° в разноименный хват	1,5
8	Мах вперед в разноименном хвате и в конце маха назад перехват в хват сверху	0,5
9	Мах вперед и махом назад	0,5 + 0,5
10	Соскок с поворотом на 180° налево (направо)	1,0
	Итого:	8,0

### Методические указания

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

2. Туловище прямое. Не ниже 45°.
3. Не сгибая туловище, плечи выполняют энергичное движение назад, бедра прижаты к грифу перекладины. И пройдя горизонтальное положение, выполняется дуга вперед с интенсивной работой прямых рук от себя. Туловище уходит в оттяжку.
- 4-6. Махи выполняются не ниже угла 45° в одну и другую сторону.
7. Поворот выполнять бросковым движением.
8. Соскок выполняется в конце маха назад с поочередным отпусканием рук, выполняя поворот плечом назад на 180°.

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



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

**Юноши ИН 2, ИН 3**

Обязательная программа II – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

### Общие требования к судейству

За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов, оговоренных в тексте (кроме вольных упражнений), сбавка **0,5 балла (судья D)**.

Если спортсмен 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)

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра, без учета времени с добавлением элементов хореографии.

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Переворот боком (колесо)	2,0
2	Кувырок вперед	1,0
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)	1,5
7	Серия из 2 прыжков, один из которых с поворотом не менее 90°	0,5 + 0,5
	Итого:	8,0

### Методические указания

1. После отталкивания ноги прямые, без сгибания в тазобедренных суставах.
2. При выполнении кувырка касание ковра верхней частью спины, ноги прямые.
3. Кувырок выполнить в группировке и выпрямляя ноги назад включить работу одновременно двух рук.
7. Серия из прыжков выполняется без остановки, в темп.

## Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. упор стоя, руки на ручках.	
1	Вскок в упор (обозначить)	0,5
2	Мах левой, мах правой	0,5 + 0,5
3	Перемах левой вперед в упор верхом левой	1,0
4	Перемах правой вперед в упор ноги врозь сзади	1,0
5	Перемах левой назад в упор верхом правой	1,0
6	Перемах правой назад в упор ноги врозь	1,0
7	Перемах левой вперед в упор верхом левой	1,0
8	Перемахом правой вперед – соскок с поворотом на 90° плечом вперед.	1,5
	Итого:	8,0

### Методические указания

2. Нога поднимается до уровня плеча.

3-4. Перемах выполняется вверх, в упор верхом ноги врозь. И, без остановки, перемах вперед в упор сзади, ноги врозь.

5-6. Перемах назад, в упор верхом ноги врозь. И, без остановки, перемах назад в упор, ноги врозь.

8. Выполняя соскок, перенести опору на руку и энергично оттолкнуться другой, выполняя поворот плесом вперед на 90°.

Комбинация выполняется динамично, 2-8 без остановок.

## Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Вис на согнутых руках (2 с.)	2,0
2	Перемещение силой, в вис прогнувшись (обозначить)	2,0
3	Вис согнувшись (обозначить), вис сзади (обозначить)	0,5 + 1,0
4	Силой, вис согнувшись	1,0
5	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
6	Махом назад - соскок.	0,5
	Итого:	8,0

## Методические указания

1. Локти в стороны, кольца развернуть наружу.
2. Медленное перемещение без сгибаний в тазобедренных суставах, носки оттянуты.
3. Ноги параллельно полу, подбородок прижат к груди. Опуститься в вис сзади, туловище выпрямить.
6. Отпускание рук выполняется в верхней точке маха назад, с отталкиванием руками.

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

## Брусья

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	С небольшого разбега или с места	
1	Вскок в упор на руках с махом вперед, мах назад	1,0
2	Подъем махом вперед в упор сидя сзади, ноги врозь	1,0
3	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединяя ноги мах вперед – в упор сидя сзади, ноги врозь	1,0
4	Соединяя ноги – мах назад, мах вперед в упор сидя сзади, ноги врозь	0,5 + 0,5
5	Упор углом (2 с.)	1,5
6	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
7	Махом назад – соскок прогнувшись с выходом из жердей	1,5
	Итого:	8,0

### Методические указания

1. Руки выполняю взмах вперед-вверх и через стороны, сгибаясь, приходят на жерди.
2. Выпрямление рук одновременно или раньше касания ног жердей.
3. Ноги прямые, носки оттянуты. Соединяя ноги руки не сгибать.
4. Исключить сгибание и пригибание туловища.
5. Упор углом - ноги параллельно полу.
6. Махи - руки прямые, туловище и ноги выпрямлены на одной линии.
7. Соскок выполняется в верхней точке маха назад, с переходом на одну жердь. При соскоке, ноги держать вместе, не сгибать.

### Перекладина

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Подъем переворотом в упор	2,0
2	Отмах	0,5
3	Мах дугой вперед	1,0
4	Мах назад,	0,5
5	Махом вперед поворот на 180° в разноименный хват	1,5

6	Мах вперед в разноименном хвате и в конце маха назад перехват в хват сверху	0,5
7	Мах вперед и махом назад	0,5 + 0,5
8	Соскок с поворотом на 90° налево (направо)	1,0
	Итого:	8,0

### Методические указания

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

2. Туловище прямое. Не ниже 45°.

3. Не сгибая туловище, плечи выполняют энергичное движение назад, бедра прижаты к грифу перекладины. И пройдя горизонтальное положение, выполняется дуга вперед с интенсивной работой прямых рук от себя. Туловище уходит в оттяжку.

5. Поворот выполнять бросковым движением.

8. Соскок выполняется в конце маха назад с поочередным отпусканием рук, выполняя поворот плечом назад на 90°.

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



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

**Юноши ИН 1**



Обязательная программа I – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов, оговоренных в тексте (кроме вольных упражнений), сбавка **0,5 балла (судья D)**.

Если спортсмен 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)

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять без учета времени с добавлением элементов хореографии.

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов:

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. О.С. в углу ковра	
1	Упор углом (2 с.) или упор углом вне (2 с.)	1,5
2	Переворот боком (колесо)	0,5
3	Рондат	1,0
4	Равновесие (любое 2 с.)	0,5
5	Падение прямым телом в упор лежа на согнутых руках	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
	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

2. После отталкивания ноги прямые, без сгибания в тазобедренных суставах.
3. Выполнить в вертикальной плоскости, ноги соединить до стойки и мощным отталкиванием двух рук интенсивно выполнить курбет.
5. Туловище прямое, приход на согнутые руки.

7. Серия из прыжков выполняется без остановки, в темп.

### Конь-махи

#### Вариант 1

Комбинация может быть развернута зеркально.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. упор стоя, продольно лицом к коню, руки на теле	
1	Вскок в упор (обозначить), перемахом левой назад с поворотом туловища левым плечом назад – вход в ручки	0,5
2	Перемах левой назад в упор ноги врозь со сменой хвата левой руки	0,5
3	Мах правой, мах левой	0,5 + 0,5
4	Перемах правой вперед в упор верхом правой - мах в лево	0,5
5	Перемах правой назад в упор ноги врозь	0,5
6	Перемах левой вперед в упор верхом левой - мах в право	0,5
7	Перемах левой назад в упор ноги врозь	0,5
8	Перемах правой вперед в упор верхом правой	0,5
9	Перемах левой вперед в упор ноги врозь сзади	0,5
10	Перемах правой назад в упор верхом левой	0,5
11	Перемах левой назад в упор ноги врозь	0,5
12	Перемах правой вперед в упор верхом правой	0,5
13	Перемахом левой вперед – соскок с поворотом на 90° плечом вперед.	0,5
	Итого:	7,0

#### Методические указания

3. Нога поднимается до уровня плеча.

8-9. Перемах выполняется вверх, в упор верхом ноги врозь. И, без остановки, перемах вперед в упор сзади, ноги врозь.

10-11. Перемах назад, в упор верхом ноги врозь. И, без остановки, перемах назад в упор, ноги врозь.

13. Выполняя соскок, перенести опору на руку и энергично оттолкнуться другой, выполняя поворот плесом вперед на 90°.

Комбинация выполняется динамично, 2-9 без остановок.

## Вариант 2

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	5 кругов двумя на «грибке»	2,0+2,0+2,0 +2,0+2,0
	Итого:	10,0

### Методические указания

1. Прямое тело принимает наклонное положение, из которого ему сообщается ускорение по горизонтали. Поочередно отталкиваясь руками, гимнаст поддерживает круговое движение вокруг центра масс (ЦМ) тела, расположенного над центром площади опоры. Характер этого взаимодействия постоянен независимо от фазы опоры и положения тела в пространстве.

### Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис	
2	Вис на согнутых руках (2 с.)	0,5
3	Вис углом на согнутых руках (2 с.)	1,0
4	Силой вис сзади (обозначить)	0,5
5	Силой, вис согнувшись (обозначить)	1,0
6	Силой опускание в вис углом (2 с.)	1,0
7	Через высокий угол, мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
8	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
9	Переворотом назад - соскок	1,0
	Итого:	7,0

**Надбавка 1,0 балла** к оценке D при выполнении выкрута вперед (после пункта 7)

### Методические указания

2. Локти в стороны, кольца развернуть наружу.
3. Ноги параллельно полу, носки оттянуты.
4. Медленное перемещение, носки оттянуты.
6. Исключить чрезмерное сгибание туловища.
9. Отпускание рук после прохождения туловища вертикального положения.

## Опорный прыжок

Гимнаст 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

### 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

## Брусья

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	С небольшого разбега или с места	
1	Вскок в упор на руках и махом вперед придти в положение упор на руках согнувшись	0,5
2	Подъем разгибом в упор сидя сзади ноги врозь	1,0
3	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединяя ноги мах вперед – в упор сидя сзади ноги врозь	0,5
4	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед – кувырок вперед в упор сидя сзади ноги врозь	1,0
5	Соединяя ноги – мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
6	Махом назад обратный оберучный поворот на 180° (Stutzkehr VKD) в упор сидя ноги врозь (руки переставлять, после касания жердей ногами)	0,5

7	Упор углом (2 с.)	1,0
8	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
9	Махом назад – соскок прогнувшись с выходом из жердей	0,5
	Итого:	7,0

**Надбавка 1,0 балла к оценке D при выполнении стойки на плечах (2 с.)**  
(после пункта 3)

### Перекладина

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис	
2	Подъем переворотом в упор	0,5
3	Отмах – оборот назад в упоре,	0,5 + 1,0
4	Мах дугой вперед	0,5
5	Мах назад с одновременным отпусанием двух рук	1,0
6	Махом вперед поворот на 180° в разноименный хват	1,0
7	Мах вперед в разноименном хвате и в конце маха назад перехват в хват сверху	0,5+ 0,5
8	Мах вперед и махом назад	0,5 + 0,5
9	Соскок с поворотом на 180° налево (направо)	0,5
	Итого:	7,0

**Надбавка 1,0 балла к оценке D при выполнении (после пункта 2) следующих элементов:** перемах правой (левой) в упор верхом. Спад назад – в вис завесом с качем вперед и качем назад подъем в упор верхом, перемах правой (левой) назад в упор.

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



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

**Юноши ИН 2, ИН 3**

Обязательная программа I – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов, оговоренных в тексте (кроме вольных упражнений), сбавка **0,5 балла (судья D)**.

Если спортсмен 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)

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять без учета времени с добавлением элементов хореографии.

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов:

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. О.С. в углу ковра	
1	Упор углом (2 с.) или упор углом вне (2 с.)	2,0
2	Переворот боком (колесо)	1,0
3	Рондат	1,5
4	Равновесие (любое 2 с.)	0,5
5	Стойка на руках (обозначить)	2,0
6	Шпагат (любой 2 с.)	1,0
7	Серия из не менее 2 прыжков, один из которых с поворотом на 180°	0,5 + 0,5
	Итого:	9,0

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

## Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. упор стоя, продольно лицом к коню, руки на ручках	
1	Мах правой, мах левой	0,5 + 0,5
2	Перемах правой вперед в упор верхом правой - мах в лево	1,0 + 0,5
3	Перемах правой назад в упор ноги врозь	1,0
4	Перемах левой вперед в упор верхом левой - мах в право	1,0 + 0,5
5	Перемах левой назад в упор ноги врозь	1,0
6	Перемах правой вперед в упор верхом правой	1,0
7	Перемахом левой вперед – соскок с поворотом на 90° плечом вперед.	2,0
	Итого:	9,0

## Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис	
2	Вис на согнутых руках (2 с.)	1,0
3	Вис углом на согнутых руках (2 с.)	1,5
4	Силой вис сзади (обозначить)	0,5
5	Силой, вис согнувшись (обозначить)	2,0
6	Силой опускание в вис углом (обозначить)	1,0
7	Через высокий угол, мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
8	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
9	Переворотом назад - соскок	1,0
	Итого:	9,0

**Надбавка 1,0 балла к оценке D при выполнении выкрута вперед (после пункта 7)**



## Опорный прыжок

Гимнаст 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

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	С небольшого разбега или с места	
1	Вскок в упор на руках. Мах вперед, мах назад	0,5+0,5
2	Подъем махом вперед в упор сидя сзади, ноги врозь	2,0
3	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединяя ноги мах вперед – в упор сидя сзади, ноги врозь	0,5
4	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед – кувырок вперед в упор сидя сзади, ноги врозь	2,0
5	Соединяя ноги – мах назад, мах вперед в упор сидя сзади, ноги врозь	0,5 + 0,5
6	Упор углом (2 с.)	1,0

7	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
8	Махом назад – соскок прогнувшись с выходом из жердей	0,5
	Итого:	9,0

**Надбавка 1,0 балла** к оценке D при выполнении стойки на плечах (2 с.) (после пункта 3)

### Перекладина

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис	
2	Подъем переворотом в упор	1,5
3	Отмах – оборот назад в упоре,	0,5 + 1,5
4	Мах дугой вперед, мах назад	1,0
5	Махом вперед поворот на 180° в разноименный хват	1,5
6	Мах вперед в разноименном хвате и в конце маха назад перехват в хват сверху	0,5+ 0,5
7	Мах вперед и махом назад	0,5 + 0,5
8	Соскок с поворотом на 90° налево (направо)	1,0
	Итого:	9,0

**Надбавка 1,0 балла** к оценке D при выполнении (после пункта 2) следующих элементов: перемах правой (левой) в упор верхом. Спад назад – в вис завесом с качем вперед и качем назад подъем в упор верхом, перемах правой (левой) назад в упор.

# 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 атланта-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)