

**СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ ЛИЦ С СИНДРОМОМ ДАУНА**



**МЕЖДУНАРОДНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ГИМНАСТИКИ ЛИЦ С СИНДРОМОМ ДАНА**

П.Ю. Королев

Г.В. Бармин

**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**В СПОРТИВНОМ СОЮЗЕ ЛИЦ С СИНДРОМОМ ДАУНА**

**ПОСОБИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ**

**Воронеж «ВГИФК» 2019**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**В СПОРТИВНОМ СОЮЗЕ ЛИЦ С СИНДРОМОМ ДАУНА**

(мужская программа)

**ПОСОБИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Пособие для руководителей местных программ

спорта лиц с синдромом Дауна, 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)

Утверждено к изданию Ученым Советом ВГИФК 30.04.2019 приказ №10

Воронеж 2019

Королев П.Ю. Спортивная гимнастика в спортивном союзе лиц с синдромом Дауна / П.Ю. Королев, Г.В. Бармин, - Воронеж, 2019. – 99 с.

Учебно-методическое пособие составлено на основании официальных правил соревнований по спортивной гимнастике спортивного союза лиц с синдромом Дауна 2016-2020 и официальных правил международной федерации гимнастики (FIG 2017-2020 г.). В пособии излагаются программа и правила соревнований, методические рекомендации по освоению программы спортивного союза лиц с синдромом Дауна

|  |  |
| --- | --- |
| Рецензенты:  О.В. Гаевская | Заслуженный работник Физической культуры РФ, к.п.н., профессор ВГПУ, МС СССР |
| Е.А. Стеблецов | Заслуженный тренер РФ по спортивной гимнастике, МС СССР, к.п.н., профессор ВГПУ |
|  |  |

Перевод с английского П.Ю. Королева

Отзывы и предложения можно направлять по адресу:

394000 г. Воронеж, ул. К. Маркса, д. 59, ВГИФК,

кафедра теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры

или по электронной почте: pk.gym@rambler.ru

**Правила соревнований по спортивной гимнастике по программе**

**DSIGO 2016 - 2020**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О СОРЕВНОВАНИЯХ**

Настоящие правила программы «спортивная гимнастика лиц с синдромом Дауна» (далее – Правила) разработаны международной организацией гимнастики лиц с синдромом Дауна (далее – DSIGO) 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,

разновысокие брусья,

бревно.

1. 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, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина) и четырёх видах среди спортсменов женского пола (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения).
2. Эти же виды повторяются в финальных соревнованиях по отдельным дисциплинам, в которых определяются победители и призёры в каждой из дисциплин.
3. Программа спортивных соревнований должна состоять из произвольных упражнений.
4. 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.

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

***Примечание:*** командные и личные соревнования могут проводиться и по другим вариантам, согласно Положению.

**Допуск участников к соревнованиям.**

1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по именным заявкам (приложение 1).
2. Соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

мужчины - 18 лет и старше,

юниоры 8- 17 лет.

женщины - 18 лет и старше,

юниорки 8-17 лет.

1. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

**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 жеребьёвкой 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 жеребьёвкой, проводимой либо заблаговременно, либо перед началом соревнований. При прохождении второго вида первым выполняет упражнение второй по жеребьёвке 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;

1. Участники могут быть сняты с соревнований главным судьёй за недисциплинированность, нарушение норм поведения и в случае явной неподготовленности к соревнованиям.
2. Участникам перед выполнением упражнения отводится равное время для разминки на каждого участника из расчёта 30 секунд на вольных упражнениях, коне, кольцах, опорном прыжке, перекладине, бревне и 50 секунд на параллельных и разновысоких брусьях.
3. 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.
4. Участники имеют право обращаться к судьям бригады D через капитана команды или тренера, а в Главную судейскую коллегию – через представителя команды.
5. 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,
* спортсмены женского пола: гимнастический купальник (с рукавом или без) или гимнастический комбинезон. Разрешается одевать лосины такого же цвета, как и купальник, под или сверху купальника.

1. 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. Форма заявки в приложении 1.
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 14х14 м, площадь 12х12 м окаймляется белой линией.

1. 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.
2. 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.
3. 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.

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
* 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.

1. Главный судья определяет порядок работы обслуживающего персонала, ответственного за оборудование и инвентарь, ответственного по общим вопросам.
2. Определяет место для работы фотографов и репортеров на соревнованиях.
3. 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.

**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 D1и 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.

1. 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 E должны показываться одновременно.

**Выведение окончательной оценки бригады Е:**

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

Пример:

* оценка D = 5.70 балла.
* сбавки бригады E

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Судья: | E1 | E2 | | E3 | E4 | | E5 | |  |
| Исполнение | ~~0.90~~ | 0.90 | | 0.90 | ~~0.70~~ | | 0.80 | |  |
| Артистизм | ~~0.30~~ | 0.20 | | 0.20 | ~~0.30~~ | | 0.30 | |  |
| Показываемая сбавка | ~~1.20~~ | 1.10 | | 1.10 | ~~1.00~~ | | 1.10 | |  |
| Оценки | ~~8.80~~ | 8.90 | | 8.90 | ~~9.00~~ | 8.90 | |  | |
| Окончательная оценка 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 E.

**Судьи-ассистенты**

Назначаются по результатам жеребьёвки 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:
3. разминки (при нарушениях информируют судей бригады D),
4. выполнения упражнения на бревне и вольных упражнениях,
5. 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 магнезией и др. необходимыми материалами.
9. Контактирует 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 организации гимнастики лиц с синдромом Дауна, главный судья и заместители главного судьи соревнований.

2. На соревнованиях иного статуса также может создаваться Апелляционное жюри, которое назначается проводящей организацией.

1. Апелляционное жюри рассматривает протесты на работу главной судейской коллегии и судейских бригад.
2. Принимает решения о дисциплинарном наказании.
3. 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.

1. Ошибки невыполнения – изменение элемента, в результате которого получился другой элемент, или очень большое искажение.
2. 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, а также на разновысоких брусьях.
2. Элемент, выполненный с помощью, не будет оценен при определении трудности упражнения.

**ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА**

**ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ МУЖСКОГО ПОЛА**

**(2016-2020гг.)**

**ЧАСТЬ 1**

**ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ**

**Правила для спортсменов**

**Права спортсменов**

**Общие положения**

Спортсмены гарантированно имеют право:

1. Быть оцененным корректно, честно и в соответствии с правилами судейства.
2. Получить в письменном виде стоимость трудности нового прыжка или элемента, который был подан заблаговременно перед началом соревнований.
3. Иметь возможность увидеть опубликованную оценку за упражнение сразу же после своего выступления или в соответствии со специфическими правилами соревнований.
4. Полностью повторить целое упражнение, если оно было прервано по независящей от него причине, при разрешении главного судьи, заместителя главного судьи или членов Апелляционного жюри.
5. Быстро покинуть зал соревнований по личным причинам, что не должно быть безосновательно отклонено главным судьей или заместителем главного судьи соревнований.
6. Получить через представителя делегации полные результаты, отображающие все оценки, полученные на соревновании.

**ПРИМЕЧАНИЕ**: соревнования не могут быть задержаны из-за отсутствия вышедшего спортсмена

**Снаряды**

Спортсмены имеют право:

1. Использовать дополнительный мягкий мат толщиной в 10 см над основным матом для приземления (20 см) на опорном прыжке и перекладине.
2. В начале упражнений на перекладине и кольцах получить помощь от тренера или спортсмена для принятия исходного положения.
3. На присутствие страхующего, при выполнении упражнений на кольцах и перекладине.
4. Использовать паузу на допустимое время после падения со снаряда.
5. На совет со своим тренером между первым и вторым прыжками или во время 30 сек. паузы после падения.
6. Попросить разрешение поднять высоту перекладины и/или колец в соответствии с ростом.
7. Полностью повторить упражнение (только на кольцах и перекладине) без сбавки, последним в своей ротации с разрешения бригады D, в случае если спортсмен продемонстрирует значительно разорванную накладку, что повлекло падение или прерывание упражнения.

**Разминка**

В квалификации, финале многоборья каждый спортсмен (включая спортсмена, заменившего травмированного) имеет право опробовать снаряды перед соревнованиями на подиуме.

- 30 секунд на всех снарядах, кроме параллельных брусьев;

- 50 секунд на параллельных брусьях, включая подготовку снаряда.

**ПРИМЕЧАНИЕ.**

1. Аудио сигнал обозначает окончание времени разминки. Если спортсмен настроен на прыжок или все еще находится на снаряде в это время, он может закончить элемент или связку. После разминки или во время соревновательных пауз снаряд может быть подготовлен, но не использован.

2. Судья D1 подаст видимый сигнал за 30 секунд до предполагаемого начала упражнения.

**Обязанности спортсменов**

1. Знать Правила судейства и вести себя согласно Правилам.
2. Представить самому или просить тренера представить письменный запрос заместителю главного судьи соревнований на оценивание трудности нового элемента минимум за 24 часа до начала тренировки на подиуме.
3. Представить письменный запрос главному судье или заместителю главного судьи соревнований об увеличении высоты перекладины и/или колец.

**Функции спортсменов**

**Общее.**

1. Путем поднятия одной или двух рук представиться судье D1, что сигнализирует о начале упражнения, таким же образом просигнализировать об окончании упражнения.
2. Начать упражнение в течение 30 секунд после подачи сигнала лампочки зеленого цвета или другого сигнала, исходящего от судьи D1 (на всех снарядах).
3. Возобновить упражнение за 30 секунд после падения (отсчет начинается после того, как спортсмен поднимается на ноги после падения). За это время спортсмен может восстановиться, нанести магнезию, посоветоваться с тренером и возобновить упражнение.
4. Покинуть подиум сразу же после окончания исполнения своего упражнения.
5. Не изменять высоту любого снаряда без особого разрешения.
6. Не разговаривать с работающими судьями во время соревнования.
7. Не задерживать соревнование, не оставаться на подиуме длительное время после окончания упражнения, не нарушая права других участников.
8. Вести себя дисциплинированно и сдержанно, не нарушать требования к участникам соревнований (например: маркировка ковра с помощью магнезии, нанесение повреждения любому снаряду во время подготовки к выполнению упражнения или извлечение пружин из мостика). Эти нарушения будут рассматриваться, как нарушения по подготовке снарядов и к такому случаю будет применена сбавка в 0,5 балла.
9. Предупредить главного судью или заместителя главного судьи соревнований в случае необходимости покинуть соревновательный зал. График соревнований не может быть изменен в связи с отсутствием спортсмена.
10. Не двигать дополнительный мат для приземления во время выполнения упражнения.
11. Участвовать в соответствующей Церемонии награждения в соревновательной форме.

**Спортивная форма.**

1. На коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине спортсмен должен быть в гимнастическом трико и носках. Гимнастическое трико, носки и/или чешки черного или темных оттенков синего, зеленого и коричневого цветов не разрешены.
2. На вольных упражнениях и опорном прыжке спортсмен может быть в гимнастических трусах, в носках или без носков или в длинном гимнастическом трико и носках.
3. Спортсмен должен быть в гимнастической майке на всех снарядах.
4. У спортсмена есть выбор между гимнастическими чешками и/или носками.
5. Спортсмен должен иметь на форме номер, выданный организаторами соревнований.
6. Бинты, накладки для защиты ладоней и/или запястья разрешены, но они должны быть безопасно затянуты, в хорошем состоянии, должны выглядеть эстетично и не отвлекать от исполнения упражнения. Рекомендовано использовать бинты телесного цвета.

**Сбавки.**

1. За нарушение и несоблюдение Правил нарушения дисциплины применяется средняя сбавка в 0.30 балла. За нарушение, касающееся снарядов, применяется сбавка в 0.50 балла.
2. Существует еще несколько разновидностей сбавок, которые изложены ниже.
3. Кроме отдельных случаев все эти сбавки всегда применяются судьей D1 и вычитаются из финальной оценки за упражнение.
4. В исключительных случаях, тренер или спортсмен могут быть удалены из зала соревнований в дополнении к специфичной сбавке.
5. Нарушениями и соответствующими сбавками являются:

|  |  |
| --- | --- |
| Нарушения | Сбавка |
| **Дисциплинарные нарушения** | |
| Все нарушения по спортивной форме (Статья 2.3) | 0.30 балла с окончательной оценки  (один раз в течение соревнования) |
| Спортсмен не представился судье D1 до или после выполнения упражнения | 0.30 балла каждый раз с окончательной оценки судьей D1 |
| Упражнение начато позже 30 сек. после сигнала | 0.30 балла с окончательной оценки судьей D1 |
| Упражнение начато позже 60 сек. после сигнала | Упражнение считается законченным |
| Превышение 30 секундной паузы после падения со снаряда | 0.30 балла с окончательной оценки судьей D1 |
| Превышение 60 секундной паузы после падения со снаряда | Упражнение считается законченным в момент падения |
| Повторный выход на помост после выполнения упражнения | 0.30 балла с окончательной оценки судьей D1 |
| Тренер разговаривает со спортсменом во время выполнения упражнения | 0.30 балла с окончательной оценки судьей D1 |
| Другие случаи недисциплинированного поведения | 0.30 балла с окончательной оценки судьей D1 |
| **Нарушения, касающиеся снарядов** | |
| Неразрешенное присутствие  страхующего | 0.50 балла с окончательной оценки судьей D1 |
| Маркировка поверхности ковра магнезией или повреждение снаряда | 0.50 балла с окончательной оценки судьей D1 |
| Неправильное использование дополнительных матов или не использование их, если требуется | 0.50 балла с окончательной оценки судьей D1 |
| Изменение положения дополнительных матов тренером во время исполнения упражнения | 0.50 балла с окончательной оценки судьей D1 |
| Изменение высоты снаряда без разрешения | 0.50 балла с окончательной оценки судьей D1 |
| Перестановка или изъятие пружин из моста | 0.50 балла с окончательной оценки судьей D1 |
| **Другие индивидуальные нарушения** | |
| Уход без разрешения из зоны соревнований | Дисквалификация до конца соревнований главным судьей соревнований |
| Неучастие в церемонии награждения | Аннулируется результат и общая оценка команды и спортсмена участвующего в личных соревнованиях  (главным судьей соревнований) |
| Выполнение упражнения без сигнала к его началу или зеленого света | Окончательная оценка = 0 |

**Правила для тренеров**

**Права тренеров**

1. Помогать спортсмену или всем членам команды, за которую он отвечает, представлять в письменном виде заявления об изменении высоты снарядов, оценке новых элементов.
2. Помогать своему спортсмену или членам своей команды во время разминки.
3. Помогать спортсмену или команде готовить снаряды для соревнований. Подготовка любого снаряда для последующего выступления спортсмена на нём (ротации) может быть осуществлена тренерами после завершения последнего упражнения текущей ротации и опубликования оценки последнего спортсмена.
4. Помогать спортсмену принять исходное положение на кольцах и перекладине.
5. Присутствовать на подиуме после зеленого сигнала, чтобы отодвинуть мост при выполнении упражнения на параллельных брусьях.
6. В целях безопасности присутствовать во время исполнения спортсменом упражнения на кольцах и перекладине.
7. Помогать или давать советы упавшему со снаряда спортсмену во время 30-секундной паузы и между выполнением двух прыжков.
8. Следить, чтобы оценка спортсмена была показана немедленно после выполнения упражнения или согласно Положению данных соревнований.
9. Присутствовать при выполнении спортсменами упражнений на всех снарядах, чтобы помочь в случае травм или поломки снарядов.
10. Подать протест в Апелляционное жюри относительно оценивания содержания упражнения спортсмена, обратиться к Апелляционному жюри с просьбой пересмотреть сбавки по времени и линии.

**Обязанности тренера.**

1. Знать Правила и выполнять их предписания.
2. Представлять порядок выступления спортсменов в команде и все другие необходимые сведения, согласно Правил и Положения.
3. Не менять высоту снарядов и не добавлять, переставлять или вынимать пружины из мостика.
4. Не задерживать соревнования, не мешать обзору судей или любым другим способом не превышать свои права и не покушаться на права других участников.
5. Во время выполнения упражнения не разговаривать со спортсменом и не помогать ему другим способом (специальными сигналами, криками, поддержкой и тому подобным).
6. Не вступать в активную дискуссию с судьями и/или другими лицами вне внутреннего кольца арены во время соревнований (исключения: командный врач, руководитель команды).
7. Не совершать никаких других недисциплинированных поступков.
8. Вести себя в духе спорта и честности на протяжении всего соревнования.
9. Участвовать во всех протокольных Церемониях награждения.

**Сбавки**

**Поведение тренера**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сбавки производятся Главным судьей соревнований**  **(после консультации с членами**  **апелляционного Жюри)** | **На официальных соревнованиях любого уровня в РФ** |
| **Поведение тренера, не имеющее непосредственного влияния на результат или выступление спортсмена или команды** | |
| Неспортивное поведение (действительно во время всех фаз соревнований) | 1 раз – желтая карточка тренеру (предупреждение) |
| 2 раз – красная карточка тренеру и удаление его с соревнования \* |
| Другое недисциплинированное, оскорбительное поведение (действительно во время всех фаз соревнований). | Сразу - красная карточка тренеру и удаление его с соревнования. \* |
| **Поведение тренера, имеющее непосредственное влияние на результат или выступление спортсмена или команды** | |
| Неспортивное поведение, т.е. преднамеренное затягивание или прерывание хода соревнования, разговоры во время соревнования с судьями, за исключением судьи D1 (при подаче протеста), подсказки напрямую спортсмену, с помощью сигналов, криков (хлопков) или другим способом во время упражнения | 1-ый раз – 0.50 балла с оценки спортсмена или команды на снаряде и желтая карточка тренеру (предупреждение) за разговоры с судьями |
| 1-ый раз – 1.00 балл с оценки спортсмена или команды на снаряде и желтая карточка тренеру (предупреждение), если тренер агрессивно разговаривает с работающими судьями. |
| 2-ой раз – 1.00 балл с оценки спортсмена или команды на снаряде, красная карточка тренеру и удаление тренера из зала соревнования. |
| Другое недисциплинированное оскорбительное поведение, т.е. неразрешенное присутствие неуполномоченного лица в соревновательной зоне во время соревнования и т.д. | 1.00 балл с оценки спортсмена или команды на снаряде, сразу красная карточка тренеру и удаление его из зала соревнования. |

**ПРИМЕЧАНИЕ**: Если тренер спортсмена или команды удаляется из зала соревнования, он может быть **один раз** во время соревнования заменен на другого тренера.

1-ое нарушение = желтая карточка.

2-ое нарушение = красная карточка, с момента вручения красной карточки тренер удаляется до конца всех фаз соревнований.

\* Если в делегации только один тренер, то он может остаться на соревновании, но не сможет получить допуск на следующие соревнования.

**Обязанности и состав судейских бригад**

**Обязанности**

Судья является полностью ответственным за свои оценки.

Все члены бригад по снарядам обязаны**:**

1. Хорошо знать:

* технический регламент;
* правила судейства;
* любую другую техническую информацию, которая необходима для выполнения своих обязанностей во время соревнований.

1. Иметь действующую категорию, соответствующую уровню соревнования, которые он судит и судейскую книжку для отметок о соревнованиях.
2. Быть специалистом современной гимнастики и понимать смысл, цели, интерпретацию и применение каждого правила.
3. Присутствовать на всех инструктажах и судейских совещаниях непосредственно перед соответствующим соревнованием.
4. Присутствовать на любых специальных организаторских или судейских детальных инструктажах (например, инструкции по вводу оценок).
5. Участие в тренировках на подиуме является обязательным для всех судей.
6. Быть подготовленным к судейству на всех снарядах.
7. Быть готовым к исполнению различных обязанностей:

* правильно заполнять судейские протоколы;
* использовать компьютер и другое информационное оборудование;
* прилагать усилия, чтобы соревнования проходили без задержек;
* обеспечить эффективную связь с другими членами судейской бригады.

1. Быть в зале соревнований минимум за час до начала соревнований или в соответствии с рабочим планом хорошо подготовленным, отдохнувшим, внимательным.
2. Быть одетым в соответствующую форму (темно-синий пиджак, серые брюки, светлая рубашка и галстук).

**Во время соревнования судья должен:**

1. Вести себя профессионально и этично.
2. Выполнять соответствующие функции.
3. Оценивать каждое упражнение объективно, точно, как единое целое, этически корректно, честно и быстро. В случае сомнения решать вопрос в пользу спортсмена.
4. Вести учет собственных оценок.
5. Во время соревнований не покидать своего места (кроме, как c согласия судьи D1) и не вести разговоров со спортсменами, тренерами, руководителями делегаций и другими судьями.

Наказание за неправильное оценивание и поведение судей будет определено в соответствии с действующими Правилами и/или Положением. Разногласия в судейских оценках рассматривает Апелляционное жюри (если оно присутствует на соревнованиях), которое должно сразу же проинформировать судью о своем решении.

**Состав бригады по снаряду**

**Бригада по снаряду**

На всех официальных соревнованиях судейская бригада на снаряде состоит из судей бригады D и судей бригады Е.

Судьи бригады D выбираются путем жеребьевки и назначаются заместителем главного судьи соревнований.

Судьи бригады Е и дополнительные позиции выбираются путем жеребьевки под руководством заместителя главного судьи.

**Судьи на линии и судьи-хронометристы:**

* два судьи на линии на вольных упражнениях;
* один судья на линии на опорном прыжке;
* судья - хронометрист на вольных упражнениях;
* судья - хронометрист времени разминки на параллельных брусьях.

**Функции бригад по снарядам.**

**Функции судей бригады D**

1. Судья бригады D записывает полностью все содержание упражнения с помощью символов, оценивает независимо, беспристрастно, а затем совместно выводит оценку D. Обсуждения разрешены.
2. Судьи бригады D вводят оценку D в компьютер.
3. Оценка D включает в себя:

* стоимость элементов (трудность) в соответствии с таблицами трудности;
* стоимость соединений, основанная на специфических правилах для каждого снаряда;
* количество и трудность исполненных требований к группам элементов.

**Функции судьи D1.**

1. Обеспечивает связь между бригадой на снаряде и заместителем главного судьи соревнований.
2. Координирует работу судей - хронометристов, судей на линии и секретариата.
3. Следит за эффективным проведением соревнований на своем снаряде, включая контроль, за продолжительностью разминки.
4. Сообщает спортсмену с помощью зеленого сигнала или другим видимым способом, что он имеет 30 сек. до начала упражнения.
5. Проверяет, что необходимые сбавки за время, линию, поведение были вычтены из финальной оценки до того, как она была выведена на табло.
6. Проверяет, что правильные сбавки за нарушение правил продолжительности упражнение были применены.
7. Проверяет, что были применены следующие сбавки:

* если спортсмен не представился до или после упражнения;
* исполнение «нулевого» прыжка;
* помощь во время исполнения опорного прыжка, упражнения или соскока.

**Функции судей бригады D после соревнований.**

Судьи бригады D после окончания соревнований представляют письменный отчёт заместителю главного судьи соревнований содержащий: протоколы с нарушениями, проблемами и сомнительными решениями с номером (если есть) и именем спортсмена.

**Функции судей бригады Е.**

1. Каждый судья бригады Е судит упражнение внимательно и определяет сумму сбавок. Применяет соответствующие сбавки правильно, независимо и самостоятельно без консультаций со своими коллегами.
2. Записывает сбавки за:

* общие ошибки;
* технические и композиционные ошибки;
* ошибки осанки.

1. Заполняет оценочный протокол с видимой подписью или вносит сумму сбавок в компьютер.
2. Имеет личные записи оценивания всех упражнений.

**Функции судей-хронометристов, судей на линии и секретариата.**

**Судьи на линии и судьи-хронометристы**

Судьи - хронометристы и судьи на линии выбираются путем жеребьевки.

**Судьи на линии.**

1. Определяют выход за маркировку линии при выполнении вольных упражнений и опорного прыжка и сигнализируют об этом путем поднятия красного флага.
2. Информируют судью D1 о любом нарушении и сбавке, а также подписывают и отдают соответствующий письменный протокол.

**Судьи - хронометристы.**

1. Определяют длительность вольных упражнений.
2. Следят за временем разминки на параллельных брусьях.
3. На вольных упражнениях подают звуковой сигнал спортсмену по окончании 60 секунд и 70 секунд.
4. Информируют судью D1 о любом нарушении и сбавке, а также подписывают и отдают соответствующий письменный протокол.
5. Если судья - хронометрист не располагает связью через компьютер, он должен записать точное превышение дозволенной длительности.

**Функции секретариата.**

Члены секретариата должны обладать знаниями Правил и информационных технологий. Секретари назначаются проводящей соревнование организацией. Под руководством судьи D1, секретари отвечают:

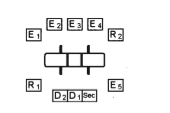
1. За правильность ввода судейских оценок в компьютер;
2. За соответствие правильному стартовому порядку команд и спортсменов;
3. За регулировку зеленого и красного света лампочки;
4. За правильное выведение финальной оценки;
5. За длительность перерыва после падения;
6. За начало упражнения после появления зеленого света.

**Месторасположение судей.**

Каждый судья располагается в таком месте и на таком расстоянии от снаряда, которое позволяет ему хорошо видеть выполнение упражнения и исполнять возложенные на него обязанности.

1. Судьи бригады D располагаются по центру расположения снаряда.
2. Судья - хронометрист сидит рядом с бригадой по снаряду (с любого края).
3. Судьи на линии на вольных упражнениях размещаются на противоположных углах и наблюдают за двумя ближайшими к ним линиями.
4. Судья на линии на опорном прыжке должен сидеть на дальнем конце зоны приземления.

Во время официальных соревнований члены бригады Е располагаются вокруг снаряда по часовой стрелке, начиная влево от судейской бригады D.

Возможно изменение расположения судей в зависимости от зала соревнований.

**ОЦЕНИВАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**ОЦЕНИВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ**

**Общие правила.**

К соревнованиям допускаются спортсмены имеющие диагноз синдром Дауна (трисомия 21) или мозаичный тип.

Категории участников: 8-17 лет Юниоры и 18 и старше Мужчины.

Юниоры и Мужчины – в зачет идет стоимость 7 лучших элементов + соскок (FIG т 6.3).

Стоимость элементов: из таблицы FIG +0,5 балла (А 01,+ 0,5 = 0,6);

из таблиц DS от +0,1 до + 0,5 (DS1 +01, DS2 + 0,2 и т.д.); любой другой элемент 0,0.

Выполнение элементов из структурной группы EG +0,5 (EG 1+ EG2+ EG3+ EG4= максимум 2,0 балла).

Оценка участников складывается: оценка E 10.00 (исполнительское мастерство) + оценка D (стоимость элементов).

* 1. На каждом снаряде существуют две отдельные оценки – D и Е.
  2. Судьи бригады D ставят оценку D, определяя содержание упражнения. Судьи бригады Е выставляют оценку Е за исполнение упражнения в соответствии с требованиями к композиции, технике и осанке.

Основные сбавки:

* Каждый недостающий элемент - 0.30
* Касание руками ковра (без опоры) - 0.50
* Падение - 1.00
* Мелкая ошибка - 0.10
* Средняя ошибка - 0.30
* Грубая ошибка - 0.50
* Выход из зоны приземления одной ногой - 0.10
* Выход из зоны приземления двумя ногами- 0.30
* Дополнительная опора на снаряд

в момент приземления - 0.50

Статические элементы удержанные менее 2 секунд (1 секунда) ведут к сбавке – 0,1 балла.

Любая стойка на руках удержанная 2 секунды имеет надбавку + 0,3 балла.

Нет ограничение выполнения количества элементов различных структурных групп EG.

Не допускаются выполнение двойного сальто.

Нет надбавки за соединения элементов.

***Примечания к каждому снаряду:***

**Вольные упражнения**

Нет требования к выполнению двойного сальто;

Раздел хореографических элементов добавлен в неакробатический EG 1.

**Конь-махи**

Статические элементы и упоры разрешены без сбавки.

Бонус 0,5 балла за комбинацию, в которой маховая часть выполнена без остановки.

**Кольца**

Допускается физическая помощь

**Опорный прыжок**

Допускаются простые прыжки (без прыжкового стола)

**Брусья**

Допускаются седы на одной или двух жердях.

Постановка ног на жерди – сбавка – 0,3 балла.

**Перекладина**

Допускаются остановки и статические положения.

Бонус 0,5 балла за комбинацию, в которой маховая часть выполнена без остановки.

**Вольные упражнения**

- Время выполнения упражнения 60-70 секунд;

**EG1 не акробатические элементы**

**DS1**

Любой простой прыжок с двух ног на две ноги;

Любые прыжки с продвижением вперед и назад;

Шаги галопа в сторону;

Прыжок в стойку ноги врозь;

Прыжок с поворотом на 180º;

Прыжок с одной ноги на две ноги;

Прыжок с двух ног на одну ногу;

Прыжок со сменой ног (мах ноги ниже 90º);

Прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны.

**DS2**

Прыжок ноги врозь – с приземлением ноги вместе;

Два или более одинаковых или разных прыжка без остановки;

Прыжок согнув ноги вперед (колени выше горизонтали);

Прыжок с поворотом на 180º с приземлением на одну ногу;

Прыжок со сменой ног (маг ноги выше 90º);

Прыжок с поворотом на 360º и более.

**DS4**

Упор углом.

**DS5**

Упор углом ноги врозь, вне.

**EG1 Балансовые упражнения и упражнения на гибкость (2 сек.)**

**DS1**

Стойка на одной ноге, другая произвольно;

Стойка на носках;

Сед ноги врозь, согнувшись;

Сед согнувшись;

Стойка на лопатках.

**DS2**

Сед ноги врозь с наклоном вперед;

Сед с наклоном вперед;

Стойка на лопатках, руки согнуты в упоре (постановка рук аналогично кувырку назад);

Упор углом ноги врозь;

Упор углом, согнув ноги.

**DS3**

«Мост»;

**EG2 Акробатические элементы с движением вперед**

**DS1**

Стойка на руках, ноги ниже 45º.

**DS2**

Кувырок вперед в сед;

Махом или толчком стойка на руках, ноги выше 45º;

Кувырок вперед в стойку на коленях, колене;

**DS4**

Кувырок вперед в стойку ноги врозь;

Махом или толчком стойка на руках (обозначить);

Из стойки на руках кувырок вперед в основную стойку или стойку ноги врозь;

**DS5**

Стойка на руках (2 сек.);

**EG3 Акробатические элементы с движением назад, в сторону. Арабские сальто.**

**DS1**

Перекаты в группировке;

Кувырок боком в группировке или перекат в сторону прямым телом;

**DS2**

Кувырок назад в стойку на коленях, колене;

**DS3**

Кувырок назад в основную стойку;

Переворот боком;

Рандат через упор стоя согнувшись(руки и ноги стоят одновременно на ковре).

**DS4**

Два последовательных переворота боком;

Рандат.

**DS5**

Кувырок назад в стойку на руках;

Переворот боком, через одну руку;

Рандат – отбив в прыжок вверх.

**Конь-махи**

**EG1 Махи, скрещения, круги одной ногой, вскоки, продевы.**

**DS1**

Вскок в упор (любой)

**DS2**

Вскок в упор с перемахом в упор ноги врозь левой (правой);

И.П. упор, стоя, руки на ручке и теле. Прыжком полукруг в упор сзади;

И.П. упор, стоя, руки на ручках. Прыжком полукруг в упор сзади;

Махи в упоре.

**DS3**

Любой полукруг одной;

Махи в упоре сзади;

Из упора на ручках, продев согнутых ног вперед, в упор сзади;

**DS4**

Любой круг одной в мах;

Любой мах в упоре ноги врозь левой (правой);

Из упора сзади на ручках, продев согнутых ног назад в упор;

Любой круг одной без остановки.

**EG2 Круги двумя, круги Томаса (не более одного повторения засчитывается в оценку D)**

**EG3 Проходки и специальные статические положения DS**

**DS1**

Передвижение из одной части коня в другую, ноги врозь;

Упор углом, согнув ноги (2с.);

**DS2**

Передвижение из одной части коня в другую, ноги вместе;

Упор углом (2с.);

**DS3**

Упор углом, ноги врозь (2с.);

**DS4**

Упор углом, согнувшись (2с.)

**EG4 Соскоки**

**DS1**

Из упора на ручках, продевом ног вперед – соскок

**DS2**

Из упора ноги врозь левой (правой) – соскок перемахом вперед или назад с поворотом на 180º;

Полукруг в соскок.

**Кольца**

**EG1 Маховые элементы**

**DS1**

Три последовательных маха на прямых руках;

Три последовательных маха на согнутых руках;

**DS2**

Мах в вис согнувшись.

**EG2 Статические и силовые элементы**

**DS1**

Вис согнув ноги;

Упор согнув ноги.

**DS2**

Из виса, силой – вис согнувшись;

Из виса согнувшись – опускание в вис сзади;

Упор углом 45º (2с.);

Из упора опускание вперед или спад назад в вис согнувшись;

**DS3**

Из виса – подъем силой в упор (с помощью);

Из виса сзади – поднимание туловища, согнув ноги, в вис согнувшись;

Вис на согнутых руках.

**DS4**

Стойка на плечах;

Из виса сзади – поднимание туловища, согнувшись, в вис согнувшись;

Упор, согнув ноги вперед.

**DS5**

Стойка на прямых руках (обозначить);

Из виса подъем силой в упор;

Горизонтальное равновесие в висе сзади, ноги врозь или вместе согнув одну ногу;

**EG3 Маховые элементы с окончанием в силовые элементы**

**DS4**

Мах, сгибая руки

**EG4 Соскоки**

**DS1**

Из виса соскок в О.С.;

**DS2**

Соскок махом вперед или назад;

Из виса сзади – соскок.

**DS3**

Соскок переворотом назад (без фазы полета)

**DS4**

Сальто вперед или назад в группировке.

**Опорный прыжок**

***В квалификации***

- Выполнение двух одинаковых или разных прыжков;

(В зачет идет лучшая оценка)

***В финале***

- Выполнение двух разных прыжков;

(в зачет идут две оценки)

1. **Прыжки с гимнастического моста**

- прыжок вверх 0,5

- прыжок, согнув ноги или ноги врозь 0,8

**2. Прыжки через мат или куб (высота 60 см)**

- прыжок вскок в упор на коленях - соскок 1,0

- прыжок в упор, стоя ноги врозь согнувшись – соскок 1,5

- прыжок в кувырок вперед – встать в О.С. 1,8

- прыжок в стойку на руках, падение вперед на спину 2,0

**3. Прыжки через прыжковый стол**

- прыжок вскок в упор присев – соскок 2,0

- прыжок вскок в упор присев – соскок с поворотом на 180 ͦ 2,5

- прыжок, согнув ноги или ноги врозь 3,5

Любой прыжок из таблицы FIG +2,5 балла

(пример: Прыжок переворот вперед 1,6 + 2,5 = 4,1)

**Брусья параллельные**

**EG1 Упоры. Маховые элементы в упоре.**

**DS1**

Упор на жердях;

Сед ноги врозь или сед на бедре;

Любые повороты из седа ноги врозь.

**DS2**

Из упора поворот плечом вперед или назад на 180º в упор;

Вскок в упор в мах вперед – сед ноги врозь;

**DS3**

Кувырок вперед из/или в сед ноги врозь;

Удержание в упоре на одной жерди

**DS4**

Кувырок вперед махом назад из упора на руках;

Упор углом, согнув ноги вперед

**DS6**

Упор углом, вне

**DS7**

Упор углом, согнувшись

**EG2 Элементы в упоре на руках.**

**DS1**

Вскок в упор на руках;

**DS2**

Мах в упоре на руках (ниже 90º);

Из упора на руках – подъем махом вперед в сед ноги врозь;

**DS3**

Мах в упоре на руках (выше 90º);

**DS4**

Из упора на руках, подъем махом назад в упор.

**DS5**

Стойка на плечах

**EG3 Элементы в висе.**

**DS2**

Прыжок в вис – мах вперед согнув ноги, махом назад – соскок (Разрешено выполнение перед началом комбинации, без сбавки за остановку);

**DS3**

Прыжок в вис – махом вперед – подъем в упор на руках, ноги врозь

**EG4 Соскоки.**

**DS1**

Из любого статического положения - соскок;

**DS3**

Махом вперед или назад соскок согнув ноги

**DS4**

Махом вперед или назад соскок.

**Перекладина**

***Специальные требования:***  
- Обязательное выполнение на высокой перекладине

**EG1 Элементы в висе, маховые элементы и статические положения.**

**DS1**

Из виса – вис на согнутых руках;

Три последовательных маха прямым телом.

**DS2**

Подъем переворотом в упор (с помощью, без сбавки);

Вис углом или вис углом, согнув ноги;

Мах с поворотом на 180º;

**DS4**

Подъем переворотом в упор.

**EG2 Элементы с фазой полета и отпускания двух рук**

**DS3**

Махом назад – отпускание двух рук - переход в вис.

**EG3 Элементы, выполняемые рядом с грифом**

**DS1**

Из упора – отмах назад;

**DS2**

Из упора – отмах назад (ниже горизонтали, выше 45º);

Из упора – мах ногой в сторону (мах выше 90º);

Поворот на 90º в упоре ноги врозь левой (правой);

**DS3**

Из упора – отмах назад (выше 90º);

Оборот назад в упоре;

Из упора мах дугой вперед в вис;

**DS4**

Оборот назад, не касаясь (закончить в упоре);

**DS4**

Подъем в упор;

**EG4 Соскоки**

**DS1**

Из виса – соскок;

**DS2**

Соскок дугой;

**DS3**

Соскок дугой с поворотом на 180º;

Отмах – упор, стоя ноги врозь, соскок дугой.

**DS4**

Отмах – упор стоя ноги врозь, соскок дугой с поворотом на 180º;

**ПРАВИЛА ОТНОСИТЕЛЬНО ОЦЕНКИ D**

**Трудность.**

1. Во всех видах соревнований на вольных упражнениях, коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине существует следующая стоимость трудности элементов:

**Группы А В С D Е F G H I**

**Стоимость 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.6 0.7 0.8 0.9.**

1. Элементы спортивной гимнастики размещены в таблицах правил ФИЖ. Данные таблицы элементов действуют применительно к данным Правилам. По возможности, в таблицы элементов включены только отдельные элементы. Каждый элемент имеет свою собственную стоимость и свой номер.
2. Элементы, не входящие в таблицы элементов, должны быть представлены заместителю главного судьи для оценки за 24 часа до начала тренировок.
3. Элемент (или элемент с тем же номером) может быть повторен, но он не будет учтен при выведении оценки D.
4. Элемент, которого нет в действующих правилах судейства, обычно не разрешен к исполнению или является элементом ниже стоимости А.
5. Элементы, находящиеся в одной клетке с разными группами трудности, могут быть исполнены в одном упражнении и будут засчитаны бригадой D.

**Оценивание судейской бригады D.**

1. Судейская бригада D несет ответственность за оценивание содержания упражнения и выставление правильной оценки D. За исключением случаев, судьи обязаны засчитать и оценить каждый правильно выполненный действующий элемент.
2. Спортсмен обязан включать в свое упражнение только те элементы, которые он может выполнить достаточно уверенно, эстетично и технически правильно. Очень плохо выполненные элементы не засчитываются судьями бригады D, и за них производится сбавка судьями бригады Е.
3. Каждый элемент оценивается в зависимости от качества его исполнения вплоть до финального положения.
4. Непризнанный судьями бригады D элемент не получает ценности трудности.
5. Судьи бригады D не засчитывают элемент, если он был выполнен с существенным отклонением от описанного исполнения. Также не засчитывается элемент в следующих случаях:

* на вольных упражнениях спортсмен выполнил элемент с началом за линией ковра;
* выполнен недействительный опорный прыжок;
* на перекладине элемент выполнен толчком ног о перекладину или с перекладины;
* во время исполнения элемент изменен так сильно, что невозможно определить его номер и стоимость, например:
* силовой элемент выполнен махом;
* маховый элемент почти полностью выполнен силой;
* элемент прогнувшись, выполнен в группировке или согнувшись (или наоборот). В таком случае оценивается выполненный элемент;
* силовой элемент, исполняемый ноги вместе, выполнен ноги врозь;
* силовой статический элемент выполнен существенно согнутыми руками;
* элемент выполняется с помощью страхующего (кроме исключений на перекладине и кольцах);
* спортсмен падает на или со снаряда, изменяет элемент или прерывает исполнение упражнения по какой-либо другой причине;
* во время исполнения элемента спортсмен падает на или со снаряда, не достигнув конечного положения, которое позволило бы ему по меньшей мере махом продолжить упражнение, или другие ошибки не позволяют спортсмену сохранить контроль над элементом до момента приземления или возобновления хвата за снаряд;
* спортсмен не удерживает силовую статику или просто статику;
* подъем или опускание из силовой статики, которая не была по каким-либо причинам засчитана;
* на большинстве снарядов элемент с вращением, которое выполнено с перекрутом или недокрутом от 90**°** и более или маховой элемент с отклонением от правильного положения на 45**°** и более. В подобных случаях, особенно на опорном прыжке, недокрут или перекрут на 90**°** может привести к переоценке стоимости элемента судьями бригады D;
* на любом снаряде отклонение на 45**°** и более от правильного горизонтального положения туловища, рук или ног при выполнении силовой статики или просто статики. Это означает, например:

1. Всегда судьи бригады D должны принимать решение, основываясь на логике и принимать решение в интересах спортивной гимнастики. Во всех спорных случаях судьи бригады D должны принимать решение в пользу спортсмена.
2. Элементы, которые выполнены настолько плохо, что не могут быть засчитаны судьями бригады D, должны также быть наказаны судьями бригады Е существенными сбавками.
3. В случае специальных повторов, элементы с более высокой трудностью будут считаться первыми.
4. Для подсчета сложности на вольных упражнениях и коне соскок всегда будет считаться первым.

**ПРАВИЛА ОТНОСИТЕЛЬНО ОЦЕНКИ Е**

**Описание представления упражнения.**

1. Исполнение упражнение состоит только из факторов, касающихся техники современного упражнения и отсутствия которых, влекущих за собой сбавки, производимых судьями Е. К этим факторам относятся: техника, композиция (общие представления о конструкции упражнения), эстетика и исполнение.
2. Максимальная оценка за исполнение упражнения – 10.0 баллов

**Подсчет сбавок судейской бригадой Е.**

1. Судьи бригады Е оценивают упражнение и определяют сбавки независимо друг от друга в течение 20 секунд после окончания упражнения.
2. Каждое упражнение оценивается с точки зрения безошибочного исполнения. Все отклонения от такого исполнения наказываются сбавками. Сбавки за ошибки эстетики и композиции, техники и исполнения суммируются до 10.0 баллов за представление упражнения.

**Указания спортсмену.**

1. Спортсмен должен включать в свое упражнение только те элементы, которые он способен исполнить уверенно и с высоким эстетическим и техническим мастерством. Ответственность за безопасность спортсмена возлагается полностью на самого спортсмена. Судьи бригады Е обязаны строго наказывать спортсмена за любую ошибку эстетики, исполнения, композиции и техники.
2. Спортсмен не должен пытаться увеличить трудность или оценку D в ущерб эстетике и технике исполнения.
3. Все наскоки должны выполняться из основной стойки (ноги вместе), с короткого разбега (только на параллельных брусьях и перекладине) или из виса. Не разрешается исполнение каких-либо предварительных элементов или промежуточных элементов перед наскоком. Это правило не касается опорного прыжка, где действуют специальные правила для снаряда.
4. Соскоки со всех снарядов, а также вольные упражнения и опорные прыжки должны заканчиваться в основной стойке, ноги вместе. За исключением вольных упражнений, запрещено исполнять соскок толчком ног.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ДИРЕКТИВЫ**

**Работа судейской бригады Е.**

1. Судьи бригады Е несут ответственность за оценку всех технических и эстетических аспектов исполнения и соблюдение требований к композиции упражнения на снаряде. Судьи бригады Е следят за технически правильным исполнением элемента и за тем, чтобы элемент заканчивался в правильной позиции.
2. Спортсмен должен включать в свое упражнение только те элементы, которые он способен выполнить уверенно и с высоким техническим и эстетическим мастерством. Все нарушения этих параметров строго наказываются судьями бригады Е.
3. Судьи бригады Е не принимают во внимание выполнение требований к трудности и группам элементов. Судьи обязаны производить сбавки в соответствии с величиной ошибки вне зависимости от сложности исполняемого элемента или соединения.
4. Судьи бригады Е (и судьи бригады D) должны постоянно обновлять свои знания современной гимнастики и быть в курсе последних требований к исполнению элементов, изменений основных направлений развития вида спорта. В связи с этим они должны знать – что возможно, что разумно требовать, что является исключением и что представляет собой частный случай.
5. Судьи бригады Е могут не производить сбавок в случае исполнения элементов, которые не содержат ошибки, а способ исполнения их направлен на достижение особого эффекта или конкретной цели.
6. Если по какой-либо причине судья бригады Е колеблется в принятии решения, он должен разрешить свои сомнения в пользу спортсмена.
7. В том случае, если при исполнении одного элемента спортсмен допустил две ошибки, судья бригады Е обязан наказать его дважды, например, если элемент выполнен с эстетической ошибкой и технической ошибкой. Это может произойти, например, на параллельных брусьях при исполнении элемента «оберучный» с недостаточной амплитудой и согнутыми коленями.

**Определение ошибок исполнения и техники.**

1. Каждый элемент должен исполняться технически правильно с приходом в правильное конечное положение.
2. Все отклонения от правильного исполнения рассматриваются как ошибки исполнения или технические ошибки и соответственно оцениваются судьями. Величина сбавки за мелкие, средние и грубые ошибки определяется градусом отклонения от правильного исполнения. Сбавки одинаковы, независимо от того, идет ли речь о руках, ногах или туловище.
3. Существуют следующие сбавки за все эстетические и технические отклонения по отношению к правильному исполнению. Эти сбавки должны применяться в независимости от трудности элемента или упражнения:

Мелкая ошибка 0.1

Средняя ошибка 0.3

Грубая ошибка 0.5

Падение 1.0.

1 Мелкая ошибка (сбавка = 0.1 балла):

* маленькая неточность или легкое отклонение от правильного конечного положения, или исполнения;
* небольшое исправление положения рук, ног или туловища;
* все другие мелкие нарушения правильной эстетики и техники исполнения.

2 Средняя ошибка (сбавка = 0.3 балла):

* заметное или значительное отклонение от правильного исполнения или правильного конечного положения;
* заметное или значительное исправление положения рук, ног или туловища;
* все другие значительные отклонения от правильной эстетики и техники исполнения.

3 Грубая ошибка (сбавка = 0.5 балла):

* сильное отклонение от правильного исполнения или правильного конечного положения;
* существенное исправление положения рук, ног или туловища;
* полный междумах;
* все другие сильные отклонения от правильной эстетики и техники исполнения.

Падение или оказание помощи страхующим (сбавка = 1.0 балл):

* падение на или со снаряда во время исполнения элемента до того, как спортсмен достиг конечного положения, позволяющего ему как минимум махом продолжить упражнение (например, на перекладине четкий вис или на коне четкий упор после сомнительного элемента) или, если спортсмен не в состоянии показать моментальный контроль над элементом во время приземления или хвата;
* 1.0 балл является максимальной сбавкой за элемент с падением и включает в себя все шаги, касания или опору на мат/ковер перед падением. Другие ошибки исполнения (высота, открывание перед приземлением, не докрученные винты) учитываются;
* оказание помощи страхующим что помогает окончить элемент.

1. На всех снарядах в конце упражнения спортсмен не выполнил соскок, но приземлился намеренно на ноги, сбавка за падение не производится.
2. Упражнение, прерванное падением, может быть продолжено в течение 30 секунд после падения. Спортсмен может использовать необходимое количество движений или элементов для принятия положения, позволяющего ему продолжить упражнение. Все эти элементы и движения должны выполняться с идеальным исполнением. Спортсмену разрешено повторить тот элемент, на котором произошло падение, с тем, чтобы этот элемент был учтен при оценивании, исключением является падение при выполнении соскока (кроме упражнения на коне или на опорном прыжке).
3. Такие ошибки исполнения, как согнутые руки или колени, неправильное положение туловища, плохая осанка, нарушения ритма, недостаточная амплитуда, наказываются в зависимости от величины допущенной ошибки или отклонения от правильной техники исполнения.
4. Такие ошибки исполнения, как согнутые руки, ноги и туловище, классифицируются следующим образом:

Мелкая ошибка: незначительное сгибание.

Средняя ошибка: сильное сгибание.

Грубая ошибка: чрезмерное сгибание.

1. В силовой статике и в статике степень технической ошибки и величина сбавки зависит от угла отклонения от правильного положения:

**Мелкая Средняя Грубая Не засчитывается**

**ошибка ошибка ошибка (судьи бригады D)**

до 15**°** 16-30**°** > 30**°** >45**°.**

В статических элементах отклонение на 30**°** и более наказывается как грубая ошибка судьями бригады Е. Кроме этого, отклонение на 45**°** и более влечет за собой непризнание данного элемента судьями бригады D.

1. Для маховых элементов, исполняемых через стойку или в стойку отклонения от правильного положения наказываются следующим образом:

до 15**°** Безсбавки.

16 – 30**°** Мелкая ошибка.

31-45**°** Средняя ошибка.

> 45**°** Грубая ошибка и не засчитывается судьями D.

1. Все статические элементы должны удерживаться не менее 2 секунд с момента, когда спортсмен принял неподвижное положение. Статические элементы, которые не удерживаются, наказываются судьями бригады Е как грубая ошибка и не засчитываются судьями бригады D:

* 2 секунды без сбавки
* Менее 2 секунд средняя ошибка
* Без остановки грубая ошибка и не засчитывается

1. Сбавки за плохое приземление изложены ниже. Правильное приземление – это такое приземление, которое спортсмен был готов выполнить, а не то, которое по счастливой случайности закончилось в положении стоя. Техническое мастерство спортсмена должно быть таковым, чтобы он имел время уменьшить вращение и/или выпрямить туловище перед приземлением.
2. Приземления и соскоки на ноги без ошибок.

Для обеспечения безопасности, спортсмен может приземлиться со стопами врозь (так, чтобы должным образом соединить пятки вместе) после выполнения любого сальто. Спортсмен должен завершить приземление, соединив пятки вместе без перемещения и поднимания передней части стопы. Это делается, приподнимая пятки с мата и соединяя их вместе без поднимания передней части стопы. Руки так же должны находиться под контролем без каких-либо ненужных взмахов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Действие (без шагов, подскоков или махов руками)** | **Результат** |
| Приземление со стопами незначительно врозь и спортсмен, приподнимая пятки, соединяет их вместе без перемещения и поднимания передней̆ части стопы. | Без сбавки |
| Приземление со стопами незначительно врозь или менее ширины плеч, спортсмен поднимает стопу, чтобы соединить обе ноги вместе ИЛИ вообще не соединяет ноги вместе приподнимая только пятки. | 0.1 сбавка за приземление ноги врозь |
| Приземление ноги врозь со стопами более ширины плеч, спортсмен поднимает стопу, чтобы соединить обе ноги вместе ИЛИ вообще не соединяет ноги вместе. | 0.3 сбавка за приземление ноги врозь |
|  | |

Примечание: Все другие ошибки исполнения (во время фазы полета или недостаточное выпрямление перед приземлением) должны всегда рассматриваться в дополнение к требованиям приземления, отмеченных выше.

**Сбавки, производимые бригадой Е.**

Сбавки, приведенные в данной таблице, касаются всех снарядов, производятся судьями бригады Е.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ошибки** | **Мелкая**  **0.1** | **Средняя**  **0.3** | **Грубая**  **0.5** |
| **Ошибки эстетики и исполнения** | | | |
| Нечеткое положение туловища (в группировке, согнувшись, прогнувшись). | + | + | + |
| Корректировка положения рук или хвата, каждый раз. | + |  |  |
| Хождение в стойке или подскоки (за каждый шаг или подскок). | + |  |  |
| Касание снаряда или пола. | + |  |  |
| Удар о снаряд или пол. |  |  | + |
| Касание спортсмена страхующим во время исполнения упражнения без оказания ему поддержки. |  | + |  |
| Остановка в выполнении упражнения без падения. |  |  | + |
| Согнутые руки, ноги, разведенные ноги | + | + | + |
| Плохая осанка или попытки исправить осанку в конце элемента. | + | + | + |
| Исполнение сальто с разведенными коленями или ногами. | ≤  ширины плеч | >  ширины плеч |  |
| Разведенные ноги при приземлении. | ≤  ширины плеч | >  ширины плеч |  |
| Неуверенность, несущественные исправления положения ступней или чрезмерное размахивание руками при приземлении. | + |  |  |
| Потеря равновесия во время приземления без падения или опоры руками (максимум -1.0 балл всего за шаги, подскоки) | Маленький шаг или подскок - 0.1 за каждый шаг | Большой шаг или подскок, касание мата  1 или 2  руками |  |
| Падение при выполнении приземления или опора на 1 или 2 руки |  |  | 1.0 |
| Падение при приземлении без касания мата ступнями |  |  | 1.0 и не засчитан судьями бригады D |
| Нетипичное разведение ног |  | + |  |
| Другие ошибки эстетики | + | + | + |
| **Технические ошибки** | | | |
| Отклонения при исполнении махов в или через стойку, при исполнении кругов | 15**°** - 30**°** | 31**°** - 45 **°** | > 45**°** и не засчитан |
| Отклонения в статических положениях | до 15**°** | 16**°** - 30**°** | 31**°** - 45**°**  > 45**°** и не засчитан |
| Выход силой из плохо выполненной статики | Сбавки в соответствии со сбавками за статику (максимально - 0,3) | | |
| Вращение не выполнено полностью | до 30**°** | 31**°** - 60**°** | 61**°** - 90**°**  > 90**°** и не засчитан |
| Недостаточная высота или амплитуда выполнения сальто и элементов с фазой полета | + | + |  |
| Дополнительная или промежуточная опора рукой | + |  |  |
| Мах, выполненный силой, или наоборот | + | + | + |
| Продолжительность остановки в статическом положении (2 сек.) |  | Менее 2 сек | Без остановки и  не засчитан |
| Остановка при выполнении подъемов | + | + | + |
| Опускание ног на элементах в стойку на руках (от оригинальной позиции) | 0 - 15° | 16°-30° | 31° - 45°  >45° не считать |
| Две или более попытки принять статическое положение или выполнить силовой элемент |  | + | + |
| Неуверенность или потеря равновесия при выполнении стойки | + | Мах или грубое нарушение | Падение |
| Падение на или со снаряда |  |  | 1.0 |
| Междумах или переход в более низкое положение при махе назад |  | Полу-  междумах или  переход | Междумах |
| Помощь, оказываемая страхующим при выполнении элемента (кроме исключений на кольцах и перекладине) |  |  | 1.0 и не засчитан  судьями бригады D |
| Туловище недостаточно выпрямлено в процессе подготовки к приземлению | + | + |  |
| Другие технические ошибки | + | + | + |

**ВИДЫ ПРОГРАММЫ**

|  |
| --- |
| **- Вольные упражнения** |
| **- Конь** |
| **- Кольца** |
| **- Опорный прыжок** |
| **- Параллельные брусья** |
| **- Перекладина** |

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Размер 12 х 12 м**

**Описание вольных упражнений.**

Основной частью вольных упражнений являются акробатические элементы, комбинированные с другими гимнастическими элементами, такими как силовые элементы, равновесия, повороты, стойки и хореографические части, которые, соединяясь в гармоничное и ритмичное целое, составляют упражнение с использованием всей поверхности ковра (12х12 м).

**Содержание и построение упражнения.**

**Информация об исполнении упражнения.**

1. Спортсмен должен начать свое упражнение в пределах ограничительных линий ковра из положения стоя ноги вместе. Упражнение и судейство начинаются с момента первого движения ступней спортсмена.
2. Спортсмен может включать в свое упражнение только те элементы, которые он освоил уверенно на высоком техническом и эстетическом уровне.
3. Требования к исполнению и композиции.

3.1 Упражнение должно выполняться исключительно в пределах ограничительных линий ковра. Элементы, начатые за этими границами, будут оценены судьями бригады Е, но судьи бригады D не учтут их при выведении оценки D.

* Площадь для вольных упражнений обозначена ограничительными линиям или цветными разделителями. Линия считаются частью ковра. Спортсмен может наступать на них, но не заходить за них.
* Выход за ограничительные линии контролируется двумя судьями, расположенными в углах ковра по диагонали. Каждый следит за двумя линиями. В случае нарушения судья на линии должен письменно известить судью D1, в соответствии со следующими критериями:
* приземление или касание пола за ограничительными линиями одной ступней или рукой = 0.10 балла;
* касание пола за ограничительными линиями ногами, руками, ногой и рукой или другими частями тела = 0.30 балла;
* приземление четко за ограничительными линиями = 0.30 балла;
* элемент, начатый за ограничительными линиями, не оценивается (судьи бригады D).

Судья D1 производит соответствующую сбавку с окончательной оценки если спортсмен вышел за пределы площадки ковра, при возврате на ковер сбавка не производится.

3.2 Максимальная продолжительность вольного упражнения 70 секунд, что контролирует судья-хронометрист. Минимальная продолжительность упражнения не регламентирована. Судья - хронометрист подает звуковой сигнал через 60 секунд после начала упражнения, который он повторяет через 70 секунд, оповещая об окончании упражнения. Отсчет времени начинается с момента первого движения ступней спортсмена и заканчивается в момент соскока в положении стоя ноги вместе. Если упражнение продолжается больше установленного времени, судья - хронометрист сообщает об этом судье D1, который производит соответствующую сбавку с окончательной оценки.

3.3 Вся площадка ковра должна быть использована. Нет ограничения на количество диагоналей, выполненных подряд. Спортсмен должен двигаться в и/или из каждого угла. Если заключительную акробатическую диагональ спортсмен выполняет в еще не использованный угол, такое движение удовлетворяет правило. При неиспользовании спортсменом каждого угла судьями бригады D производится нейтральная сбавка 0.3, один раз в упражнении.

3.4 Перед исполнением акробатических соединений или элементов, спортсмену не разрешается останавливаться на 2 или более секунд.

3.5 Спортсмен должен заканчивать каждый акробатический элемент или связку точным приземлением перед выполнением следующего не акробатического элемента. Неконтролируемые приземления во время таких переходов не разрешены.

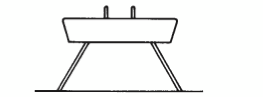
3.6 Полет кувырок должен исполняться с опорой обеих рук, т.е. нельзя выполнять без опоры руками или с опорой только тыльной стороной ладони.

3.7 Упражнение должно заканчиваться акробатическим элементом с приземлением на сомкнутые ноги.

3.8 Спортсмен не должен использовать простые шаги для перехода в угол ковра. Простыми шагами считается перемещение спортсмена по ковру без любой хореографии (поворот ≥180 град., прыжки, махи ногами выше горизонтали во время шага и т.д.).

3.9 Ошибки техники и исполнения относятся к элементу, а не к каждому сальто входящему в элемент.

**КОНЬ**



Высота снаряда: 105 см от поверхности мата, 115 см от пола.

**Описание упражнения на коне.**

Современное упражнение на коне характеризуется самыми различными видами кругов, махов ноги вместе и ноги врозь, одноножных махов и скрещений в различных видах опоры на всех частях коня с или без поворотов. Разрешается выполнять элементы через стойку на руках с поворотами или без поворотов. Силовые и статические элементы разрешаются.

**Содержание и построение упражнения.**

**Информация об исполнении упражнения.**

1. Спортсмен должен начать выполнение упражнения из положения ноги вместе. Разрешается вступительный шаг или прыжок. Судейство упражнения начинается в тот момент, когда стопы спортсмена отрываются от пола.
2. Спортсмен может включать в свое упражнение только те элементы, которые он может исполнять совершенно уверенно и в высшей степени эстетично и технически безошибочно.

**КОЛЬЦА**



**Высота: 280 от поверхности пола**

**Описание упражнения на кольцах.**

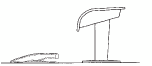
Упражнение на кольцах состоит их маховых, силовых и статических элементов в приблизительно равной пропорции. Они выполняются через вис, через или в упор, через или в стойку на руках. При этом преобладает выполнение прямыми руками. Современную гимнастику отличают переходы маховых в силовые элементы и наоборот. Раскачивание и скрещение тросов запрещено.

**Содержание и построение упражнения.**

**Информация об исполнении упражнения.**

1. Из основной стойки спортсмен принимает положение виса на кольцах с/без помощи страхующего. Судейство упражнения начинается в момент, когда ступни ног отрываются от пола. Тренер не имеет права давать толчок к раскачиванию спортсмена.
2. Спортсмен может включать в свое упражнение только те элементы, которые он может исполнить безопасно и с техническим и эстетическим мастерством.
3. Упражнение состоит их маховых, силовых и статических элементов в приблизительно равной пропорции.

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**



**Высота снаряда может варьироваться от 100 до 135 см от поверхности пола**

**Статья 12.1 Описание опорного прыжка.**

Прыжок выполняется после разбега, толчком обеих ступней о мостик, ноги вместе, с опорой одной или двумя руками о прыжковый стол. После выполнения первого прыжка спортсмен незамедлительно возвращается к началу дорожки для разбега и после сигнала судьи D1 выполняет второй прыжок.

**Содержание и описание.**

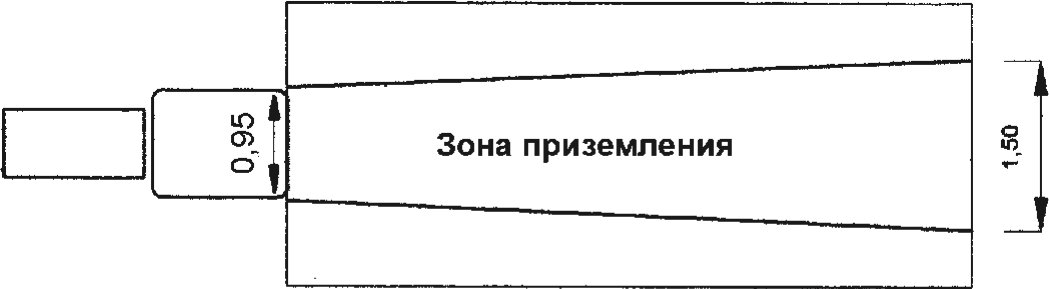
**Информация об исполнении упражнения.**

1. Спортсмен начинает выполнение прыжка в положении ноги вместе на расстоянии не более 25 м, измеряемое от переднего края прыжкового стола до внутренней стороны ограничительной пластины, прикрепленной на дорожке разбега. Прыжок начинается с первого шага или подскока спортсмена, судейство же начинается в тот момент, когда ступни спортсмена коснулись мостика. Длина разбега отмечается на дорожке для разбега или около нее.
2. Прыжок заканчивается приземлением в положении стоя ноги вместе спиной или лицом к снаряду.
3. Спортсмен может выполнять только те прыжки, которые он освоил совершенно уверенно с техническим и эстетическим мастерством. Перед выполнением прыжка спортсмен должен показать номер своего прыжка.
4. В начале прыжка спортсмен должен находиться в положении лицом или спиной к снаряду ноги вместе. Единственный элемент, который можно выполнить перед мостиком, рондат. В этом случае спортсмен должен использовать «воротник» безопасности, который предоставляется организаторами соревнований. Для прыжков с рондатом, спортсмен может использовать официальный мат, который предоставляется исключительно организаторами.
5. Спортсмен должен четко продемонстрировать требуемое положение тела (в группировке, согнувшись или прогнувшись). В случае нечеткого положения судьи бригады Е делают соответствующую сбавку, а судьи бригады D могут засчитать более низкую стоимость.
6. Основные принципы оценивания прыжка для судей Е:

* первая фаза полета до опоры двух рук;
* вторая фаза полета, включая опору о стол и приземление в вертикальном положении. После толчка о коня должно четко прослеживаться движение тела вверх;
* положение тела в момент толчка;
* сбавки за отклонения от оси стола;
* техническое исполнение всего прыжка;
* приземление;

1. Правила приземления:

* спортсмен должен приземлиться обеими ступнями в зоне, обозначенной вправо или влево от линии оси стола, как указано на рисунке ниже.



Эти линии должны быть четко обозначены на матах. Спортсмен может наступать на них, но не заходить за них.

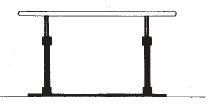
Маты с маркировкой должны быть хорошо закреплены, чтобы они не сдвигались с места во время соревнования;

* вращения должны быть завершены до приземления. За незаконченное вращение производится соответствующая сбавка. Если вращение не закончено на 90**°** и более, судьи D могут не засчитать прыжок или понизить его стоимость.

1. Во второй фазе полета центр тяжести спортсмена должен быть выше, чем в момент толчка руками.

**ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ**

**Высота снаряда: 180 см от поверхности мата, 200 см от пола**



**Статья 13.1 Описание упражнения.**

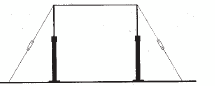
Современное упражнение на брусьях состоит преимущественно из маховых элементов и элементов с фазой полета, выбранных из различных групп и выполненных с многообразными переходами из различных положений упора и виса для того, чтобы показать большие возможности данного снаряда.

**Содержание и построение упражнения.**

**Информация об исполнении упражнения.**

1. Начало упражнения или разбег для наскока на снаряд должны выполняться из основной стойки ноги вместе. Упражнение начинается, когда стопы спортсмена отрываются от пола. Размахивание одной ногой или шаг при входе на снаряд не разрешаются, т.е. ступни должны одновременно оторваться от пола.
2. Разрешается использование мостика на обычном мате для начала упражнения.
3. Спортсмен может включать в свое упражнение только те элементы, которые освоил совершенно уверенно с техническим и эстетическим мастерством.

**ПЕРЕКЛАДИНА**



**Высота снаряда – 260 см от поверхности мата, 280 см от пола.**

**Статья 14.1 Описание упражнения на перекладине.**

Современное упражнение на перекладине должно представлять собой динамичное представление, которое состоит из элементов с вращениями, маховых элементов и элементов с фазой полета, которые исполняются попеременно близко и с удалением от перекладины в различных хватах для того, чтобы продемонстрировать полный потенциал снаряда.

**Содержание и построение упражнения.**

**Информация об исполнении упражнения.**

1. Из положения, стоя ноги вместе или после короткого разбега, спортсмен с или без помощи тренера запрыгивает в спокойный или слегка раскачивающийся вис на перекладине. Судейство начинается с момента, когда ступни спортсмена отрываются от пола.
2. Спортсмен должен включать в свое упражнение только те элементы, которые он может выполнять совершено уверенно с эстетическим и техническим мастерством.

**Методические указания по усвоению программы**

Одной из особенностей обучения двигательным действиям лиц с синдромом Дауна является применение наибольшего количества подводящих упражнений, на овладение которых отводится значительно больше времени. Подводящие упражнения наиболее эффективны в начальной стадии формирования двигательного навыка, так как с их помощью у спортсменов легче создаются двигательные представления о разучиваемом движении.

Одним из таких средств являлись **упражнения циклического характера на стандартных гимнастических снарядах** – важная составная часть основной гимнастики. Рациональное использование этих упражнений способствует эффективному развитию физических качеств, особенно силы и ловкости, а также формированию навыков владения своим телом в необычных условиях опоры.

Под упражнениями циклического характера понимают такие упражнения, в которых наблюдается повторяемость исходного, заданного, конечного положений и чередование действий в строгой последовательности, что позволяет выполнять их сериями, без пауз и до «отказа».

Характерные особенности циклических упражнений сводятся к следующему:

- **простота структуры и доступность**, а также относительная **легкость обучения.** Это особенно важно для формирования двигательных умений и навыков у лиц с нарушением интеллекта, которое затруднено морфофункциональной недостаточностью, патологически сформированными двигательными стереотипами, поражением второй сигнальной системы, что ведет за собой отставание по показателям быстроты и координации, а также недоразвитие познавательной деятельности, в особенности мышления;

- **возможность избирательного воздействия** на отдельные части тела и группы мышц (особенно на двигательный аппарат), что позволяет достичь гармонического развития всех мышц;

- сравнительная **легкость регулирования нагруз­ки** путем подбора упражнений и определения количества подходов и повторений.

**Структура упражнений циклического характера** на стандартных гимнастических снарядах по сравнению с другими гимнастиче­скими упражнениями весьма **многообразна** и насыщена большим ко­личеством элементарных деталей. Структурный состав этих упражнений разнообразен, а способ их выполнения зависит от следующих моментов:

- степени участия в движениях отдельных звеньев тела;

- формы движений (поднимания и опускания, круговые движения, сгибания и разгибания, повороты, передвижения, прыжки, перемещения и т.д.);

- направления движений (направо, налево, вперед, назад, вверх, вниз);

- характера движений (одновременно, последовательно);

- рабочего положения (вис, смешанный вис, упор и смешан­ный упор).

**Упражнения циклического характера на стандартных гимнастических снарядах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Затраты времени | Параметры нагрузки | Методические указания | |
| По обучению | По воспитанию |
| **Вольные упражнения** | | | | | |
| *Упражнения с продвижением вперед по диагонали* | | | | | |
| 1 | • Прыжки вверх на двух.  (Лицом и спиной вперед, правым и левым боком) | 2 мин. | 4х1 | Колени прямые, ноги вместе, спина прямая. Руки согнуты в локтях, выполняют взмах при каждом прыжке. | Воспитание  прыгучести,  ловкости.  Формирование гимнастической осанки. |
| 2 | • Прыжки вверх на левой (правой).  (Лицом и спиной вперед, правым и левым боком) | 4 мин. | 8х1 | Колени прямые, спина прямая. Руки согнуты в локтях, выполняют взмах при каждом прыжке. | Воспитание  прыгучести,  ловкости.  Формирование гимнастической осанки. |
| 3 | • И.П. упор присев.  1 – прыжок вверх – вперед, руки вверх,  2 - И.П.  (лицом и спиной вперед) | 1 мин. | 2х1 | Добиться максимальной амплитуды работы прямых рук от себя.  Обратить внимание на правильность положения тела в пространстве. | Воспитание  прыгучести,  ловкости.  Формирование гимнастической осанки. |
| 4 | • И.П. О.С., лицом к диагонали.  1 – прыжок вверх с поворотом на 90 градусов на право (лево),  2 - прыжок вверх с поворотом на 90 градусов на право (лево),  3 - прыжок вверх с поворотом на 90 градусов на право (лево),  4 - И.П. | 1 мин. | 2х1 | Колени прямые, ноги вместе, спина прямая. Руки согнуты в локтях, выполняют взмах при каждом прыжке.  Добиться правильного поворота. | Воспитание  прыгучести,  ловкости.  Формирование гимнастической осанки. |
| 5 | • И.П. О.С., лицом к диагонали.  1 – 2 –3 –прыжки на двух вверх,  4 - прыжок вверх с поворотом на 360 градусов на право (лево)- в И.П.  (Лицом и спиной вперед, правым и левым боком) | 2 мин. | 4х1 | Колени прямые, ноги вместе, спина прямая.  Обратить внимание на работу рук во время прыжков.  Добиться правильного поворота.  Возможен вариант с поворотом на 180°. | Воспитание  прыгучести,  ловкости.  Формирование гимнастической осанки. |
| 6 | • И.П. упор лежа, лицом к диагонали.  1 – прыжок вверх,  2 - И.П.  (лицом и спиной вперед). | 2 мин. | 2х1 | Отталкивание рук и ног происходит одновременно  Локти и колени остаются прямыми. Толчок происходит за счет плеч и спины, при чем, спина перед прыжком слегка прогнута.  Упражнение можно выполнять левым (правым) боком. | Воспитание  прыгучести,  ловкости и силовой выносливости.  Формирование гимнастической осанки. |
| 7 | • И.П.-О.С.  1 - Прыжок на двух вверх,  2 – прыжок вверх в группировке – И.П.  (Лицом и спиной вперед) | 1 мин. | 2х1 | Колени прямые, ноги вместе, спина прямая. Руки согнуты в локтях, выполняют взмах при каждом прыжке.  Добиться правильной группировки.  Задание можно усложнить, заменив группировку прыжком согнувшись. | Воспитание  прыгучести,  ловкости.  Формирование гимнастической осанки. |
| *Упражнения на месте* | | | | | |
| 8 | • И.П. упор лежа.  Толчок руками – И.П. |  | 2х10 раз | Добиться правильного положения упора лежа.  Локти и колени остаются прямыми, ноги от земли не отрываются. Толчок происходит за счет работы в плечах.  Возможно усложнение при добавлении хлопка ладонями после отталкивания. | Воспитание  ловкости.  Формирование гимнастической осанки |
| 9 | • И.П. упор лежа.  1 – толчок правой (левой), правая (левая) в сторону,  2 - И.П.  3 – толчок левой (правой), левая (правая) в сторону,  4 - И.П. |  | 2х5-10 раз | Добиться правильного положения упора лежа.  Обратить внимание на перенос опоры с руки на руку. | Воспитание  ловкости.  Формирование гимнастической осанки |
| 10 | • И.П. упор лежа.  1 – толчок правой (левой), правая (левая) в сторону,  2 – упор лежа сзади,  3 – толчок левой (правой), левая (правая) в сторону,  4 - И.П. |  | 2х5 раз | Добиться правильного положения упора лежа и упора лежа сзади.  Обратить внимание на перенос опоры с руки на руку. | Воспитание  ловкости.  Формирование гимнастической осанки |

Так как, структура всех представленных упражнений циклического характера весьма разнообразна и насыщена огромным количеством элементарных деталей, возможны любые количественные и качественные изменения, которые необходимы для индивидуализации тренировочного процесса лиц с синдромом Дауна.

**Упражнения циклического характера на стандартных гимнастических снарядах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Затраты времени | Параметры нагрузки | Методические указания | |
| По обучению | По воспитанию |
| **Упражнения на коне-махи** | | | | | |
| 1 | • И.П. Упор (вис) стоя.  1 - вскок в упор на ручках,  2 - И.П. |  | 2х5-10 раз | Добиться правильной «посадки» в упоре.  Обратить внимание на положение спины и плеч. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки. |
| 2 | • И.П. Упор на ручках.  1 - упор на правой, левая в сторону,  2 - И.П.  3 - упор на левой, правая в сторону,  4 - И.П. |  | 3х5 раз | Добиться правильной «посадки» в упоре.  Обратить внимание на положение спины и плеч, на перенос опоры с руки на руку | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| 3 | • И.П. Упор на ручках.  1 - упор на правой ручке, левая спереди,  2 - И.П.  3 - упор на левой ручке, правая спереди,  4 - И.П. |  | 3х5 раз | Добиться правильной «посадки» в упоре.  Обратить внимание на положение спины и плеч, на перенос опоры с ручки на ручку. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| 4 | • И.П. Упор ручка - тело.  1 - упор на ручке, левая (правая) спереди,  2 - И.П. |  | 3х5 раз | Добиться правильной «посадки» в упоре.  Обратить внимание на положение спины и плеч, на перенос опоры с тела на ручку. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| 5 | • И.П. Упор (вис) стоя, ручка - тело.  1 - вскок в упор,  2 - И.П. |  | 2х5-10 раз | Добиться правильной «посадки» в упоре.  Обратить внимание на положение спины и плеч. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки. |
| 6 | • И.П. Упор сзади, на ручках.  1 - упор согнув ноги,  2 - И.П. |  | 2-3х10-5 раз | Добиться правильного положения в упоре - согнув ноги. Упражнение должно выполняться силой. | Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости, выносливости. |
| 7 | • И.П. Упор сзади, на ручках.  1 - упор углом,  2 - И.П. |  | 2-3х10-5 раз | Более сложный вариант.  Добиться правильного положения в упоре углом. Упражнение должно выполняться силой. | Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости, выносливости. |
| 8 | • И.П. Упор сзади, на ручках.  1 – упор сзади на правой, левая в сторону,  2 - И.П.  3 – упор сзади на левой, правая в сторону,  4 - И.П. |  | 3х5 раз | Добиться правильной «посадки» в упоре сзади.  Обратить внимание на положение спины и плеч, на перенос опоры с руки на руку | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| 9 | • И.П. Упор стоя.  1-толчком двумя, не отпуская рук, принять положение- упор стоя сзади,  2-толчком двумя – И.П. |  | 2х5-10 раз | Добиться выполнения упражнения с оттянутыми носками, ноги вместе. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| 10 | • И.П. Упор (вис) стоя сзади.  1 - вскок в упор сзади,  2 - И.П. |  | 2х5-10 раз | Добиться правильной «посадки» в упоре сзади.  Обратить внимание на положение спины и плеч. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки. |
| 11 | • И.П. Упор на ручках  1 - упор на правой (левой) ручке, левая (правая) спереди,  2 – упор ручка-тело  3 - упор на правой (левой) ручке, левая (правая) спереди,  4 - И.П. |  | 3х5 раз | Добиться правильной «посадки» в упоре.  Обратить внимание на положение спины и плеч, на перенос опоры с ручки на ручку, с ручки на тело. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| **Упражнения на кольцах** | | | | | |
| 1 | • И.П. О.С.  1 - вскок в вис  2 - И.П. |  | 5х5 раз | Добиться провисания в плечах.  Приземление на согнутые ноги, спина «круглая», плечи спереди.  Возможен усложненный вариант (кольца в каче). | Воспитание  смелости и решительности. |
| 2 | • И.П. вис (упор) стоя.  1 - вскок в упор,  2 - И.П. |  | 5х5 раз | Добиться правильного положения в упоре (пятки отведены назад, локти прямые, кольца параллельно).  Исключить чрезмерное сгибание. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки. |
| 3 | • И.П. вис лёжа.  1 - вис лёжа, руки назад от себя,  2 - И.П.,  3 - вис лёжа руки в стороны – от себя,  4 - И.П. |  | 3х10 раз | Локти прямые.  Исключить угол в плечах при работе рук.  Спина округлая (добиться положения «лодочки»). | Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости, выносливости |
| 4 | • И.П. вис.  1 – вис на согнутых руках,  2 – И.П. |  | 3х2-4-5-10 раз | Добиться правильного положения рук.  Исключить чрезмерное сгибание. | Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости, выносливости. |
| 5 | • И.П. вис.  1- согнув ноги  2 – вис на согнутых руках,  3 - вис согнув ноги  4 – И.П. |  | 3х3-5 раз | Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность статических положений.  Возможны варианты с удержанием статических положений. | Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости, выносливости. |
| 6 | • И.П. Вис согнувшись.  1 - вис прогнувшись,  2 - И.П. |  | 3х6 раз | Добиться правильности и «чистоты» статических положений. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| 7 | И.П. – упор (вис) стоя.  1-толчком двумя, вис согнувшись,  2-упор (вис) стоя сзади,  3-толчком двумя, вис согнувшись,  4-И.П. |  | 3х6 раз | Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность- виса согнувшись. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| 8 | • И.П. Вис согнувшись.  1 – вис сзади,  2 - И.П. |  | 2х3-5 раз | Добиться целостности и «чистоты» движения. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| 9 | • И.П. Упор.  1 - упор углом,  2 - И.П. |  | 3х5 раз | Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность статических положений.  Возможны варианты с удержанием статических положений. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| 10 | • И.П. Вис согнувшись.  1 - вис углом,  2 - И.П. |  | 3х5 раз | Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность статических положений.  Возможны варианты с удержанием статических положений. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| 11 | • И.П. Упор.  1 - упор на согнутых руках,  2 - И.П. |  | 3х5-10 раз | Добиться правильного положения рук.  Исключить чрезмерное сгибание. | Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости, выносливости. |
| **Упражнения на брусьях** | | | | | |
| 1 | • И.П. Упор (вис) стоя.  1 - вскок в упор,  2 - И.П. |  | 5х5 раз | Добиться правильного положения в упоре (пятки отведены назад, локти прямые).  Обратить внимание на правильность  приземления. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки. |
| 2 | • И.П. Упор.  1 - упор на правой, левая в сторону,  2 - И.П.  3 - упор на левой, правая в сторону,  4 - И.П. |  | 3х5 раз | Добиться правильного положения в упоре (пятки отведены назад, локти прямые).  Обратить внимание на правильность  Переноса опоры. | Воспитание смелости и решительности, ловкости.  Формирование гимнастической осанки. |
| 3 | • И.П. Упор.  Проходки в упоре (вперед и спиной вперед). |  | 5х1-2 раза | Добиться правильного положения в упоре. Обратить внимание на правильность  Переноса опоры, и ширину шагов. Контролировать положение тела в пространстве. | Воспитание смелости и решительности, ловкости.  Формирование гимнастической осанки. |
| 4 | • И.П. Упор.  Проходки в упоре прыжками (вперед и спиной вперед). |  | 5х1-2 раза | Добиться правильного положения в упоре. Обратить внимание на правильность  отталкивания (локти прямые), и ширину прыжков. Контроль положение тела в пространстве. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание скоростно-силовых качеств координационных способностей и силовой выносливости. |
| 5 | • И.П. Упор.  1 - упор согнув ноги (упор углом),  2 - И.П. |  | 2-3х10-5 раз | Вариативность в зависимости от уровня подготовки.  Добиться правильного положения в упоре - согнув ноги или углом (локти прямые, колени к груди (ноги прямые), таз вперед). Упражнение должно выполняться силой. | Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| 6 | • И.П. Упор.  1 - упор углом,  2 - упор углом, ноги врозь,  3 - упор углом,  4 - И.П. |  | 2-3х10-5 раз | Добиться правильного положения в упоре, амплитуда движений максимальная. Упражнение должно выполняться силой. | Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости, выносливости. |
| 7 | • И.П. Упор.  1-упор согнув ноги,  2 - сед, ноги врозь,  3 - упор согнув ноги  4 - И.П. |  | 2-3х10-5 раз | Обратить внимание на правильность - седа ноги врозь.  Упражнение должно выполняться силой. | Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости, выносливости |
| 8 | • И.П. Сед, ноги врозь.  Перехват вперед, перемах в мах и махом вперед-сед ноги врозь. |  | 3х5 раз | Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность-седа н. врозь. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| 9 | • И.П. Упор.  1 – поворот плечом вперед, в упор на одной жерди,  2 – поворот плечом назад - в И.П. |  | 5х2 раза | Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность переноса опоры. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| 10 | И.П. – упор (вис) стоя.  1-толчком двумя, вис согнувшись,  2-упор (вис) стоя сзади,  3-толчком двумя, вис согнувшись,  4-И.П. |  | 3х6 раз | Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность- виса согнувшись. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| 11 | И.П. - вис согнувшись.  1-вис прогнувшись,  2-И.П. |  | 3х6 раз | Добиться правильности и «чистоты» статических положений. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки.  Воспитание силы, ловкости. |
| **Упражнения на перекладине** | | | | | |
| 1 | • И.П. О.С.  1 - вскок в вис  2 - И.П. | - | 5х5 раз | Добиться провисания в плечах.  Приземление на согнутые ноги, спина «круглая», плечи спереди. | Воспитание  смелости. |
| 2 | • И.П. вис  1 – вис на левой, правая в сторону;  2 – И.П.  3 – вис на правой, левая в сторону;  4 – И.П. |  | 3х3 раза | Добиться провисания в висе.  Обратить внимание на правильность хвата.  Упражнение выполнялось в положении хват сверху, снизу, смешенный хват. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической «линии». |
| 3 | • И.П. вис  (упор) стоя.  1 - вскок в упор,  2 - И.П. |  | 5х3 раза | Добиться правильного положения в упоре (пятки отведены назад, локти прямые).  Обратить внимание на правильность  приземления. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки. |
| 4 | • И.П. вис лёжа.  1 - вис лёжа на левой, правая в сторону,  2 - И.П.,  3 - вис лёжа на правой, левая и сторону,  4 - И.П. |  | 5х3 раза | Облегченная форма упражнения №2.  Обратить внимание на правильность хвата.  Упражнение выполнялось в положении хват сверху, снизу, смешенный хват. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической «линии». |
| 5 | • И.П. вис, хват сверху.  1 – перехват правой в вис смешанным хватом,  2 – И.П.  3 – перехват левой в вис смешанным хватом,  4 – И.П. |  | 3х3 раза | Добиться провисания в висе.  Обратить внимание на правильность хвата. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки. |
| 6 | • И.П. вис, хват сверху.  1 - перехват правой в вис смешанным хватом,  2 – перехват левой в вис, хват снизу,  3 – перехват правой в вис смешанным хватом,  4 – И.П. |  | 3х2 раза | Добиться провисания в висе.  Обратить внимание на правильность хвата. | Воспитание смелости и решительности.  Формирование гимнастической осанки. |
| 7 | • И.П. вис, хват сверху.  1 – перехват двумя в вис, хват снизу,  2 – И.П. |  | 3х2 раза | Упражнения для продвинутого уровня.  Добиться провисания в висе.  Обратить внимание на правильность хвата.  Упражнение выполняется в висе или на небольшом махе. | Воспитание смелости и решительности, ловкости.  Формирование гимнастической осанки |
| 8 | • И.П. упор, хват сверху.  1 - перехват правой в упор смешанным хватом,  2 – перехват левой в упор, хват снизу,  3 – перехват правой в упор смешанным хватом,  4 – И.П. |  | 3х3 раза | Добиться правильного положения в упоре (пятки отведены назад, локти прямые).  Обратить внимание на правильность  Переноса опоры. | Воспитание смелости и решительности, ловкости.  Формирование гимнастической осанки. |
| 9 | • И.П. вис, хват сверху.  1 – перехват правой в вис скрестным хватом,  2 – И.П.,  3 – перехват левой в вис скрестным хватом,  4 – И.П. |  | 3х3 раза | Добиться провисания в висе.  Обратить внимание на правильность хвата.  Упражнение выполняется в висе или на небольшом махе. | Воспитание смелости и решительности, ловкости.  Формирование гимнастической осанки. |
| 10 | • И.П. упор, хват сверху.  1 – перенос опоры на левую, правую в сторону,  2 – И.П.,  3 – перенос опоры на правую, левую в сторону,  4 – И.П. |  | 3х3 раза | Добиться правильного положения в упоре (пятки отведены назад, локти прямые).  Обратить внимание на правильность  Переноса опоры. | Воспитание смелости и решительности, ловкости.  Формирование гимнастической осанки. |
| 11 | • И.П. упор, хват сверху.  1– отмах назад,  2 – И.П. |  | 3х5 раз | Добиться правильного положения в упоре (пятки отведены назад, локти прямые).  Обратить внимание на синхронность работы пятками и выпрямления рук. | Воспитание смелости и решительности, ловкости.  Формирование гимнастической осанки. |

С учетом индивидуальных особенностей гимнастов с нарушением синдромом Дауна, возможно выполнение выше представленных упражнений в облегченном и в усложненном вариантах. В последнем, возможно использование отягощений.

Приложение 1

Заявка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

наименование спортивного мероприятия

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

сроки проведения место проведения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия Имя  спортсмена | Дата рождения  спортсмена | Спортивный  разряд  имеет | Спортивный  разряд  выступает | Округ/  субъект РФ/  город | Спортивная  организация  /полное наименование/ | Тренеры  специалисты  /ФИО полностью/ | Медицинский  допуск/страховка |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Руководитель спортивной организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

МП

ДОПУЩЕНО \_\_\_\_\_\_ спортсменов

Руководитель медицинской организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

МП