

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА В ПРОГРАММЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

ПОСОБИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Пособие для руководителей местных программ
и региональных отделений Специальной Олимпиады России,
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)

Воронеж «ВГИФК» 2020

Королев П.Ю. Спортивная гимнастика в программе Специальной Олимпиады / П.Ю. Королев, - Воронеж, 2020. – 70 с.

Учебное пособие составлено на основании официальных правил соревнований по спортивной гимнастике Special Olympics International, Специальной Олимпиады России (2019 – 2023 г.) и официальных правил международной федерации гимнастики (FIG 2017-2020 г.). В пособии представлены правила соревнований и соревновательные программы уровней А, В, С, I, II, III, IV для юношей и девушек.

Рецензенты: Заслуженный работник Физической культуры РФ, к.п.н., профессор ВГПУ, МС СССР
О.В. Гаевская

Е.А. Стеблецов Заслуженный тренер РФ по спортивной гимнастике, МС СССР, к.п.н., профессор ВГПУ

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: korolev.p-k2015@yandex.ru

**Специальная
Олимпиада
России**



Программа соревнований 2019-2023

Special Olympics International

Специальная Олимпиада России

Уровни: А, В, С, I, II, III, IV.

(мужская и женская программы)

СОДЕРЖАНИЕ

Мужская программа 2019 – 2023	6
Уровень А	6
Уровень В	9
Уровень С	12
Уровень 1	15
Уровень 2	20
Уровень 3	25
Уровень 4	29
Женская программа 2019 – 2023	33
Уровень А	33
Уровень В	36
Уровень С	39
Уровень 1	43
Уровень 2	48
Уровень 3	54
Уровень 4	58
Раздел А. Общие положения о соревнованиях по программе Специальной Олимпиады	61
Раздел Б. Официальные виды программы соревнований	62
Раздел В. Дивизионирование. Правила соревнований	62
Раздел Г. Соблюдения техники безопасности	66
Раздел Д. Условия судейства и выставление оценок	68
Литература	70
Интернет ресурсы	70

ПРАВИЛА СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Соревнования Специальной Олимпиады по гимнастике ориентируются на официальные спортивные правила программы «Special Olympics International». Они являются международной спортивной программой, составленные на основе правил Международной федерации гимнастики (FIG). Правила Международной федерации гимнастики являются основными, за исключением случаев, когда они вступают в противоречие с официальными спортивными правилами Специальной Олимпиады. В таких обстоятельствах предпочтение отдается официальным спортивным правилам Специальной Олимпиады.

Атлеты с синдромом Дауна и Атланто-Осевой нестабильностью не могут участвовать в соревнованиях по спортивной гимнастике.

Мужская программа 2019-2023

Уровень А. дополнительно нарушение ОДА

Вольные упражнения - уровень А.

Произвольная хореография включает следующие требования.

Стоимость элементов:

2.0 Приветствие судей в начале комбинации (упражнений)

1.0 Стартовая позиция (И.п) исходное положение лежа на спине на мате с наклонной плоскостью

2.0 1-2 переворота в сторону

1.0 Конечное положение

2.0 Приветствие судей в конце комбинации (упражнения)

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Опорный прыжок - уровень А.

Требуется ассистент.

Может быть выполнено на индивидуальной коляске, костылях, ходунках или с помощью ассистента

Стоимость элементов:

2.0 Приветствие судей

2.0 Перемещение до обозначенной точки

2.0 Остановка в приземлении

2.0 Приветствие судей

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Брусья параллельные - уровень А.

Возможна помощь ассистентов

Упражнение выполняется сидя на коляске или на стуле у параллельных брусьев или отдельно на 2-х жердях с помощью ассистента

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей в начале упражнения

2.0 Вис сидя, хватом снаружи

1.0 Смена хвата одной рукой в хват изнутри

1.0 Смена хвата в вис сидя хватом изнутри

2.0 Отпускание жерди - конечное положение

1.0 Приветствие судей в конце упражнения

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Перекладина - уровень А.

Возможна помощь ассистента

Упражнение выполняется сидя на коляске или из виса стоя на перекладине или отдельно грифе с помощью ассистентов

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей в начале упражнения

2.0 Вис сидя, хватом сверху

1.0 Смена хвата одной рукой в хват снизу

1.0 Смена хвата в вис сидя хватом снизу

2.0 Отпускание рук - конечное положение

1.0 Приветствие судей в конце комбинации упражнения

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Мужская программа 2019-2023

Уровень В

Вольные упражнения - уровень В

Произвольная хореография, упражнение включает в себя следующие требования:

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей в начале упражнения

1.0 Исходное положение – О.С.

2.0 2 различных локомоторных движения (шаги вперёд, в сторону, назад, шаги галопа, шаги сгибая ноги вперёд)

2.0 1-2 поворота в сторону, упор присев – лечь на живот, руки вверх

1.0 Встать в О.С.

1.0 Приветствие судей в конце упражнения

8.0 Трудность

2.0 Исполнение

10.0 Максимальная оценка 10.0 баллов

Конь-махи (конь с ручками) - уровень В.

Комбинация выполняется в упоре стоя на мате или поролоновом кубе.

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей в начале упражнения

2.0 Упор стоя, руки на ручках

2.0 Поднять правую руку в сторону - И.П. Поднять левую руку в сторону - И.П. Поднять правую руку в сторону - И.П. Поднять левую руку в сторону - И.П.

1.0 Из упора стоя поднять правую ногу в сторону – опустить. Поднять левую ногу в сторону – опустить (тоже 2 раза).

Приветствие судей в конце упражнения

8.0 Трудность

2.0 Исполнение

10.0 Максимальная оценка 10.0 баллов

Опорный прыжок - уровень В.

Стоимость элементов:

1.5 Приветствие судей в начале упражнений

1.0 И.П. – О.С. на гимнастическом мосту

2.0 Прыжок вверх на мат высотой 20 см

2.0 Приземление

1.5 Приветствие судей в конце упражнения

8.0 Трудность

2.0 исполнение

10.0 Максимальная оценка 10.0 баллов

Перекладина - уровень В.

Упражнение выполняется сидя на поролоновом кубе.

Стоимость элементов:

0.5 Приветствие судей в начале упражнений

1.0 Вис сидя, хватом сверху

1.0 Вис сидя, ноги врозь - соединить ноги

1.0 Вис сидя согнувшись

1.0 Вис сидя согнув ноги

1.0 Смена хвата одной рукой в хват снизу

1.0 Смена хвата другой рукой, хват снизу

1.0 Опускание рук

0.5 Приветствие судей в конце упражнения

8.0 Трудность

2.0 Исполнение

10.0 Максимальная оценка 10.0 баллов

Мужская программа 2019-2023

Уровень С

Элементы могут быть выполнены в любую сторону.

Вольные упражнения

Стоимость элементов:

0.5 Приветствие судей в начале упражнений

1.0 Прыжок вверх

1.0 Поворот на 90° налево (направо), шаг галопа. Из стойки ноги врозь, руки в стороны – О.С.

1.0 Прыжок с поворотом на 180°

1.0 Шаг галопа

1.0 Упор присев, упор лёжа - лечь на живот

1.0 2 переворота в сторону

1.0 Упор стоя на левом (правом) колене, правое (левое) назад - встать

0.5 Приветствие судей в конце упражнения

8.0 Трудность

2.0 Исполнение

10.0 Максимальная оценка 10.0 баллов

Конь-Махи

Возможные дополнительные маты для наскока - уровень С.

Стоимость элементов:

0.5 Приветствие судей в начале упражнения

1.0 И.П. - упор стоя, руки на ручках

2.0 Правая рука в сторону - И.П., левая в сторону - И.П. (2 раза)

2.0 Вскок в упор. Мах правой - мах с левой. Упор - соскок

0.5 Приветствие судей в конце упражнения

8.0 Трудность

2.0 Исполнение

10.0 Максимальная оценка 10.0 баллов

Опорный прыжок

Вариант 1.

Прыжок вверх на мат 20 см - уровень С.

Шаги или разбег на мост

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей в начале упражнения

1.0 Шаги или разбег на мост

1.0 Шаг на мост

2.0 Прыжок вверх на мат, высотой 20 см

1.0 Приземление

1.0 Приветствие судей в конце упражнения

7.0 Трудность

2.0 Исполнение

9.0 Максимальная оценка 9.0 баллов

Вариант 2.

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей в начале упражнения

1.0 Разбег

2.0 Наскок на мост

2.0 Прыжок вверх на мат, высотой 20 см

1.0 Приземление

1.0 Приветствие судей в конце упражнений

8.0 Трудность

2.0 Исполнение

10.0 Максимальная оценка 10.0 баллов

Перекладина

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей в начале упражнения

2.0 Через вис согнувшись - мах вперёд

2.0 Мах назад, мах вперед

2.0 Махом назад - соскок

8.0 Трудность

2.0 Исполнение

10.0 Максимальная оценка 10.0 баллов

Мужская программа 2019-2023

Уровень 1

Вольные упражнения

Выполнение элементов в другом направлении не ведет к сбавке.

Стоимость элементов:

Приветствие судей в начале упражнения

1.0 Махом одной, толчком другой стойка на руках ноги врозь, левая (правая) вперед;

1.0 Кувырок вперед – основная стойка;

1.0 Прыжок, согнув ноги вперед;

1.0 Прыжок, ноги врозь;

1.0 Два шага разбега, наскок с одной на две – прыжок вверх.

0.5 Прыжком поворот на 90° направо (налево), шаг галопа вправо (влево) – приставить ногу;

0.5 Прыжком поворот на 180°, шаг галопа влево (вправо) – стойка ноги врозь;

1.0 Поворот на право (налево), равновесие на правой (левой), левая (правая) назад Арабеска (2с.), основная стойка.

1.0 Присед, перекат назад в стойку на лопатках, руки согнуты в упоре за головой (постановка рук, как кувырок назад) (2с.);

1.0 Перекат вперед в упор сидя сзади, сед согнувшись – руки в упоре сзади;

1.0 Лечь на спину и выполнить перекат прямым телом направо (налево) на 540°, встать в основную стойку;

Приветствие судей в конце упражнения

Трудность 10.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 20.0

Конь – махи

Выполнение элементов в другом направлении не ведет к сбавке.

Стоимость элементов:

Приветствие судей в начале упражнения

2.0 Вскок в упор. Перенос опоры на левую, правая рука в сторону. Перенос опоры на правую, левая рука в сторону;

2.0 Мах правой, мах левой, мах правой;

2.0 Перемах левой в упор ноги врозь левой. Перемах правой в упор сзади;

2.0 Упор углом, согнув ноги (2с.);

1.0 Выпрямляя ноги соскок вперед.

Приветствие судей в конце упражнения

Трудность 9.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 19.0

Выполнение упражнения с надбавкой

Стоимость элементов:

Приветствие судей в начале упражнения

3.0 Вскок в упор, левая на теле, правая на ручке. Перемах левой в упор верхом левой. Перемах правой с переходом на ручку в упор ноги врозь вне.

Переход в ручки – перемах левой назад, перемах правой назад в упор;

2.0 Мах правой, мах левой, мах правой;

2.0 Перемах левой в упор ноги врозь левой. Перемах правой в упор сзади;

2.0 Упор углом, согнув ноги (2с.);

1.0 Выпрямляя ноги соскок вперед.

Приветствие судей в конце упражнения

Трудность 10.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 20.0

Кольца

Стоимость элементов:

Приветствие судей в начале упражнения

1.0 Вис (обозначить);

2.0 Силой, поднимание в вис на согнутых руках, согнув ноги вперед (2 с.);

2.0 Выпрямляя руки и ноги – мах вперед, мах назад, мах вперед, мах назад;

2.0 Махом вперед вис согнувшись, согнув ноги (2 с.);

2.0 Силой опускание в вис сзади (обозначить);

1.0 Соскок.

Приветствие судей в конце упражнения

Трудность 10.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 20.0

Опорный прыжок

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей в начале упражнения;

2.0 Разбег;

2.0 Наскок на мост;

2.0 Прыжок вверх на мат, высотой 40 см.;

2.0 Приземление;

1.0 Приветствие судей в конце упражнения.

Трудность	10.0
Исполнение	10.0
Максимальная оценка	20.0

Брусья

Стоимость элементов:

Приветствие судей в начале упражнения

1.0 Вскок в упор в начале брусьев;

2.0 Четыре шага вперед на руках;

1.5 Сед ноги врозь, руки в упоре сзади;

1.5 Перенос рук вперед и соединяя ноги мах вперед в сед ноги врозь, руки в упоре сзади;

1.5 Сед углом, согнув ноги (2с.);

1.0 Выпрямляя ноги вперед, мах назад;

2.0 Мах вперед и махом назад, соскок согнув ноги с выходом из жердей.

Приветствие судей в конце упражнения

Трудность 10.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 20.0

Перекладина

Стоимость элементов:

Приветствие судей в начале упражнения

1.0 Вис;

1.0 Через вис согнувшись – размахивания изгибом;

2.0 Мах назад, мах вперед с поворотом на 180° в смешенный хват;

2.0 Мах вперед в смешенном хвате;

2.0 Мах назад со сменой хвата в хват сверху;

1.0 Мах вперед, мах назад;

1.0 Соскок в конце маха.

Приветствие судей в конце упражнения

Трудность 10.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 20.0

Мужская программа 2019-2023

Уровень 2

Вольные упражнения

Выполнение элементов в другом направлении не ведет к сбавке.

Стоимость элементов:

Приветствие судей в начале упражнения

2.0 Махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить);

1.0 Опуститься в сомкнутую стойку, руки вверх;

2.0 Переворот боком – переворот боком, с поворотом на 90°, приставить ногу в сомкнутую стойку, руки вверх;

1.5 Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны;

1.5 Кувырок вперед, прыжок согнув ноги вперед;

2.0 Два шага разбега, подскок (вальсет) – рандат, прыжок вверх, приземление.

Приветствие судей в конце упражнения

Трудность 10.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 20.0

Конь – махи

Выполнение элементов в другом направлении не ведет к сбавке.

Стоимость элементов:

Приветствие судей в начале упражнения

2.0 Вскок в упор левая на теле, правая на ручке обратным хватом, перемах правой со входом в ручки поворотом плечом назад;

1.5 Перемах назад в упор ноги врозь;

1.0 Мах правой, мах левой;

1.5 Перемах правой в упор ноги врозь правой – мах влево, обратный перемах в упор ноги врозь;

1.5 Перемах левой в упор ноги врозь левой – мах вправо, обратный перемах в упор ноги врозь;

1.5 Перемах правой в упор ноги врозь правой и перемахом левой соскок с поворотом на 90°.

Приветствие судей в конце упражнения

Трудность 9.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 19.0

Конь-махи

Выполнение упражнения с надбавкой

Стоимость элементов:

Приветствие судей в начале упражнения

2.0 Вскок в упор левая на теле, правая на ручке обратным хватом, перемах правой со входом в ручки поворотом плечом назад;

1.5 Перемах назад в упор ноги врозь;

1.0 Мах правой, мах левой;

1.5 Перемах правой в упор ноги врозь правой – мах влево, обратный перемах в упор ноги врозь;

1.5 Перемах левой в упор ноги врозь левой – мах вправо, обратный перемах в упор;

2.5 Переход через ручку в упор, левая на теле, правая на ручке. Перемах левой вперед в упор ноги врозь левой и перемахом правой соскок с поворотом на 90°.

Приветствие судей в конце упражнения

Трудность 10.0
Исполнение 10.0
Максимальная оценка 20.0

Кольца

Стоимость элементов:

Приветствие судей в начале упражнения

0.5 Вис (обозначить);

2.0 Силой, поднимание в вис на согнутых руках (2с.);

1.5 Опускание в вис;

1.5 Вис, согнув ноги вперед (2с.);

1.0 Выпрямляя ноги вперед –мах назад, мах вперед, мах назад, мах вперед,
мах назад, мах вперед;

1.0 Вис прогнувшись (обозначить);

0.5 Вис согнувшись (обозначить);

1.0 Силой опускание в вис сзади;

1.0 Соскок.

Приветствие судей в конце упражнения

Трудность 10.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 20.0

Опорный прыжок

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей в начале упражнения;

2.0 Разбег;

2.0 Наскок на мост;

- 2.0 Прыжок вверх на мат, высотой 60 см.;
- 2.0 Приземление;
- 1.0 Приветствие судей в конце упражнения.
-

Трудность 10.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 20.0

Брусья

Стоимость элементов:

Приветствие судей в начале упражнения

- 1.0 Вскок в упор в мах вперед;
- 0.5 Мах назад;
- 1.5 Махом вперед - сед ноги врозь, руки в упоре сзади;
- 2.0 Упор согнувшись, ноги врозь(2с.);
- 1.5 Соединяя ноги вперед, мах назад;
- 1.5 Мах вперед, мах назад;
- 2.0 Мах вперед и махом назад, соскок с выходом из жердей.
-

Приветствие судей в конце упражнения

Трудность 10.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 20.0

Перекладина

Стоимость элементов:

Приветствие судей в начале упражнения

- 1.0 Вис (обозначить);

- 0.5 Подъем переворотом в упор (с помощью);
- 1.0 Отмах – мах дугой вперед, мах назад, мах вперед, мах назад, мах вперед;
- 2.0 Поворот на 180° в смешанный хват;
- 1.0 Мах вперед в смешанном хвате, мах назад в смешанном хвате;
- 1.5 Смена хвата в хват сверху, мах вперед, мах назад, мах вперед, мах назад;
- 1.0 Соскок в конце маха.
-

Приветствие судей в конце упражнения

Трудность 8.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 18.0

Выполнение упражнения с надбавкой

Перекладина

Стоимость элементов:

Приветствие судей в начале упражнения

1.0 Вис (обозначить);

1.5 Подъем переворотом в упор;

1.0 Отмах – мах дугой вперед, мах назад, мах вперед, мах назад, мах вперед;

2.0 Поворот на 180° в смешанный хват;

1.0 Мах вперед в смешанном хвате, мах назад в смешанном хвате;

1.5 Смена хвата в хват сверху, мах вперед, мах назад, мах вперед, мах назад;

1.5 Мах вперед, мах назад - соскок.

Приветствие судей в конце упражнения

Трудность 10.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 20.0

Мужская программа 2019-2023

Уровень 3

Вольные упражнения

Элементы в упражнении могут быть выполнены в любом порядке со следующими требованиями:

- 5 лучших элементов засчитываются в оценку D;
- выполнение элементов группы А или узнаваемых элементов не имеющих группы сложности FIG;
- выполнение элементов различных специальных требований:
0.5 акробатические элементы вперед;
0.5 акробатические элементы назад;
0.5 не акробатические элементы.

Трудность	10.0
Исполнение	10.0
Максимальная оценка	20.0

Конь – махи

Элементы в упражнении могут быть выполнены в любом порядке со следующими требованиями:

Выполнение элементов в другом направлении не ведет к сбавке.

- 5 лучших элементов засчитываются в оценку D;
- выполнение элементов группы А или узнаваемых элементов не имеющих группы сложности FIG;
- выполнение элементов различных специальных требований:
0.5 махи / скрещения;
0.5 проходки и перемещения;
0.5 круги;
0.5 соскок.

Трудность	10.0
Исполнение	10.0
Максимальная оценка	20.0

Кольца

*Требуется страховка тренера.

Элементы в упражнении могут быть выполнены в любом порядке со следующими требованиями:

- 5 лучших элементов засчитываются в оценку D;
- выполнение элементов группы А или узнаваемых элементов не имеющих группы сложности FIG;
- выполнение элементов различных специальных требований:

0.5 маховые элементы;

0.5 силовые элементы ниже колец;

0.5 силовые элементы выше колец;

0.5 соскок.

Трудность	10.0
Исполнение	10.0
Максимальная оценка	20.0

Опорный прыжок

*Требуется страховка тренера.

Вариант 1.

Стоимость элементов:

1.0 приветствие судей в начале упражнения;

1.0 разбег;

- 1.0 наскок на мост;
 - 2.0 прыжок вверх на мат (60 см);
 - 1.0 приземление;
 - 2.0 (2-3 шага) стойка на руках, падение вперед на спину;
 - 1.0 приветствие судей в положении сед, в конце упражнения.
-

Трудность 9.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 19.0

Вариант 2.

Стоимость элементов:

- 1.0 приветствие судей в начале упражнения;
 - 1.0 разбег;
 - 2.0 наскок на мост;
 - 3.0 прыжок в стойку на руках на мат (80 см);
 - 2.0 падение вперед на спину;
 - 1.0 приветствие судей в положении сед в конце упражнения.
-

Трудность 10.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 20.0

Брусья

*Требуется страховка тренера.

Элементы в упражнении могут быть выполнены в любом порядке со следующими требованиями:

- 5 лучших элементов засчитываются в оценку D;

- выполнение элементов группы А или узнаваемых элементов не имеющих группы сложности FIG;

- выполнение элементов различных специальных требований:

0.5 элементы в упоре;

0.5 элементы в упоре на руках (плечах);

0.5 маховые элементы;

0.5 соскок.

Трудность 10.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 20.0

Перекладина

*Требуется страховка тренера.

Элементы в упражнении могут быть выполнены в любом порядке со следующими требованиями:

- 5 лучших элементов засчитываются в оценку D;

- выполнение элементов группы А или узнаваемых элементов не имеющих группы сложности FIG;

- выполнение элементов различных специальных требований:

0.5 элементы рядом с грифом перекладины;

0.5 маховые элементы;

0.5 элементы с поворотами;

0.5 соскок.

Трудность 10.0

Исполнение 10.0

Максимальная оценка 20.0

Мужская программа 2019-2023

Уровень 4

Вольные упражнения

- 8 лучших элементов засчитываются в оценку D;
- выполнение элементов ФИЖ (международной федерации гимнастики) или любых узнаваемых элементов, не имеющих группы сложности ФИЖ (FIG).
- только элементы FIG могут выполнять структурные группы элементов, перечисленные ниже (выполнение элементов минимум из 2 структурных групп):
 - EG I – элементы гибкости, статические и силовые элементы;
 - EG II – акробатические элементы вперед;
 - EG III – акробатические элементы назад;
 - EG IV – завершение упражнения акробатическим элементом.

Конь – махи

- 8 лучших элементов засчитываются в оценку D;
- выполнение элементов ФИЖ (международной федерации гимнастики) или любых узнаваемых элементов, не имеющих группы сложности ФИЖ (FIG).
- только элементы FIG могут выполнять структурные группы элементов, перечисленные ниже (выполнение элементов минимум из 2 структурных групп):
 - EG I – одноножные махи и скрещения;
 - EG II – круги двумя, Томаса – Деласала, русские круги;
 - EG III – проходки и перемещения;
 - EG IV – соскок.

Кольца

*Требуется страховка тренера.

- 8 лучших элементов засчитываются в оценку D;
- выполнение элементов ФИЖ (международной федерации гимнастики) или любых узнаваемых элементов, не имеющих группы сложности ФИЖ (FIG).
- только элементы FIG могут выполнять структурные группы элементов, перечисленные ниже (выполнение элементов минимум из 2 структурных групп):

EG I – маховые элементы и элементы разгибом;

EG II – силовые и статические элементы (2 с);

EG III – маховые элементы в статические положения (2с);

EG IV – соскок.

Опорный прыжок

*Требуется страховка тренера.

- Любой прыжок из таблицы ФИЖ + 2.0 балла к оценке D;
- Для прыжков Специальной Олимпиады возможно 3 варианта прыжков:

Вариант 1.

1.0

Прыжок в стойку на руках на мат (80 см. или выше), падение вперед на спину.

Вариант 2.

1.6

Прыжок в стойку на руках на прыжковый стол, падение вперед на спину на маты равные высоте прыжкового стола. (Минимальная высота прыжкового стола 1 м.).

Вариант 3.

1.4

Переворот вперед через горку матов (80 см. или выше).

Выполнение упражнения с надбавкой

Вариант 3.

+ 0.1 балла при добавлении $\frac{1}{4}$ поворота;

+ 0.2 балла при добавлении $\frac{1}{2}$ поворота.

Прыжки ФИЖ с добавления $\frac{1}{4}$ поворота не допускаются.

Брусья

*Требуется страховка тренера.

- 8 лучших элементов засчитываются в оценку D;

- выполнение элементов ФИЖ (международной федерации гимнастики) или любых узнаваемых элементов, не имеющих группы сложности ФИЖ (FIG).

- только элементы FIG могут выполнять структурные группы элементов, перечисленные ниже (выполнение элементов минимум из 2 структурных групп):

EG I – элементы в упоре или через упор на 2-х жердях;

EG II – элементы в/из упора на руках;

EG III – маховые элементы в вися на 1-й или 2-х жердях, подъемы разгибом;

EG IV – соскок.

Перекладина

*Требуется страховка тренера.

- 8 лучших элементов засчитываются в оценку D;

- выполнение элементов ФИЖ (международной федерации гимнастики) или любых узнаваемых элементов, не имеющих группы сложности ФИЖ (FIG).

- только элементы FIG могут выполнять структурные группы элементов, перечисленные ниже (выполнение элементов минимум из 2 структурных групп):

EG I – маховые элементы, маховые элементы с поворотами;

EG II –элементы с фазой полета;

EG III – элементы рядом с грифом перекладины;

EG IV – соскок.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Стоимость элементов не входящих в таблицу трудности ФИЖ = 0.05 балла

Стоимость элементов входящих в таблицу трудности ФИЖ = согласно таблице стоимости ФИЖ.

Женская программа 2019-2023 (дополнительно нарушение ОДА)

Уровень А

Опорный прыжок - уровень А.

Требуется ассистент.

Может быть выполнено на индивидуальной коляске, костылях, ходунках или с помощью ассистента

Стоимость элементов:

2.0 Приветствие судей

2.0 Перемещение до обозначенной точки

2.0 Остановка в приземлении

2.0 Приветствие судей

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Брусья разной высоты - уровень А.

Возможна помощь ассистента

Упражнение выполняется сидя на коляске или из виса стоя на нижней жерди или отдельной жерди с помощью ассистентов

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей в начале упражнения

2.0 Вис сидя (стоя) хватом сверху

1.0 Смена хвата одной рукой в хват снизу

1.0 Смена хвата в вис сидя хватом снизу

2.0 Отпускание рук - конечное положение

1.0 Приветствие судей в конце комбинации упражнения

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Бревно - уровень А.

Имитация бревна в виде нарисованной (наклеенной) полосы длиной 3-5 м., шириной 10 см.

Возможно выполнение на коляске или с помощью ходунков для инвалидов с произвольной хореографией в середине бревна.

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей в начале упражнения

2.0 Проходка (проезд на коляске) до середины бревна

1.0 Хореографический элемент (положение тела или движение рук)

1.0 Проходка (проезд на коляске) до конца бревна

1.0 Соскок (конечное положение)

1.0 Приветствие судей в конце комбинации упражнения

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Вольные упражнения - уровень А.

Возможно выполнение на коляске или с помощью ходунков для инвалидов

Произвольная хореография включает следующие требования.

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей в начале комбинации (упражнений)

2.0 Стартовая позиция (И.П.) исходное положение, О.С. (сидя на инвалидной коляске), хореографические элементы: руки к плечам скрестно - руки в

стороны

2.0 1-2 поворота кругом (на инвалидной коляске)

1.0 Конечное положение

2.0 Приветствие судей в конце комбинации (упражнения)

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Женская программа 2019-2023

Уровень В

Опорный прыжок - уровень В.

Стоимость элементов:

1.0 И.П. стоя на гимнастическом мосту

1.5 Приветствие судей

2.0 Прыжок вверх на мат (20 см)

2.0 Остановка в приземлении

1.5 Приветствие судей

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Брусья разной высоты - уровень В.

Возможна помощь ассистента

Упражнение выполняются сидя на кубе на нижней жерди

Стоимость элементов:

0.5 Приветствие судей в начале упражнения

1.0 Вис, сидя хватом сверху

1.0 Вис, сидя углом

1.0 Вис, сидя углом, ноги врозь

1.0 Вис, сидя углом

1.0 Вис, сидя углом, согнув ноги. Опустить ноги в вис сидя.

1.0 Смена хвата одной рукой в хват снизу

1.0 Смена хвата в вис сидя хватом снизу

0.5 Отпускание рук - конечное положение. Приветствие судей в конце комбинации.

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Бревно - уровень В.

Имитация бревна в виде матов.

Произвольная хореография включает следующие требования.

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей в начале упражнения

1.5 Шаг на начало бревна – О.С., руки в стороны, бревно продольно

2.0 2 приставных шага в право (лево), руки в стороны – О.С.

1.0 Пулуприсед, руки к плечам скрестно – О.С., руки в стороны

1.5 2 приставных шага в лево (право), руки в стороны – О.С. Шагом вперед – соскок (конечное положение)

1.0 Приветствие судей в конце комбинации упражнения

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Вольные упражнения - уровень В.

Возможно выполнение на коляске или с помощью ходунков для инвалидов

Произвольная хореография включает следующие требования.

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей в начале комбинации (упражнений)

1.0 Стартовая позиция (И.П.) исходное положение, О.С., руки к плечам скрестно

2.0 3 приставных шага в лево (право), руки в стороны – «волна» назад.

Приставной шаг в право (лево), руки в стороны – скрестный шаг в право (лево), руки в стороны

2.0 Лечь на живот, руки вверх и выполнить 2 последовательных поворота на 360° в лево (право)

1.0 Упор сидя на левом (правом) бедре, правая (левая) вверх - сторону

1.0 Приветствие судей в конце комбинации (упражнения)

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Женская программа 2019-2023

Уровень С

Опорный прыжок - уровень С.

Вариант 1

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей

1.0 Разбег или разбег шагом

1.0 Шаг на мост, приставить ногу

2.0 Прыжок вверх с приземлением на мат (20 см)

1.0 Остановка в приземлении

1.0 Приветствие судей

Трудность 7.0

Исполнение 2.0

Максимально 9.0 баллов

Вариант 2

Стоимость элементов:

1.0 Приветствие судей

1.0 Разбег

2.0 Наскок на мост

2.0 Прыжок вверх с приземлением на мат (20 см)

1.0 Остановка в приземлении

1.0 Приветствие судей

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Брусья разной высоты - уровень С.

Возможна помощь ассистента

Возможно использование дополнительных матов, кубов и гимнастического моста для наскока

Верхняя жердь

Стоимость элементов:

1.0 Вис хватом сверху на верхней жерди (обозначить)

1.0 Вис, согнув ноги (обозначить)

1.0 Вис (обозначить)

1.0 Вис, ноги врозь

1.0 Вис (обозначить)

1.0 Отпускание рук - соскок.

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Нижняя жердь

Стоимость элементов:

1.0 Вскок в упор

1.0 Отмах - соскок.

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Бревно - уровень С.

Низкое бревно

Стоимость элементов:

- 1.0 Шаг на начало бревна, бревно продольно
 - 1.0 Приставной шаг вправо (лево), согнуть руки к плечам, с наклоном туловища вправо (лево) – «волна» рук в сторону. Приставной шаг влево (право), согнуть руки к плечам, с наклоном туловища влево (право) – «волна» рук в сторону
 - 1.0 Поворот на 90° вправо (влево)
 - 1.0 3 шага сгибая ноги вперед
 - 1.0 Выпад левой (правой) вперед с наклоном туловища вперед, руки вверх. Приставить правую (левую), руки в стороны
 - 1.0 3 шага махом прямых ног вперед – приставить ногу в сомкнутую стойку
 - 1.0 Поворот туловища направо – «волна» рук вперед. Поворот туловища налево – «волна» рук вперед – сомкнутая стойка
 - 1.0 Прыжком вверх – соскок (конечное положение)
-

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Вольные упражнения - уровень С.

Возможно выполнение упражнения в другую сторону (развернуть зеркально).

Произвольная хореография включает следующие требования.

Стоимость элементов:

- 1.0 И.П. сомкнутая стойка, правая на носок, согнута в колене. Выпрямляя и сгибая правую – поднять руки вверх. Мах правой вперед, руки в стороны –

шаг вперед. Мах левой вперед, руки в стороны – шаг вперед. Мах правой вперед, руки в стороны – шаг вперед – приставить ногу в сомкнутую стойку.

0.5 2 приставных шага вправо, шаг правой, наклон туловища вправо, «волна» рук в стороны.

0.5 2 приставных шага влево, шаг левой, наклон туловища влево, «волна» рук в стороны.

1.0 Приставить ногу, руки вверх, III позиция рук. Поворот на 360° вправо.

1.0 Полуприсед – прыжок вверх.

1.0 Бег (4-5 шагов), сгибая ноги назад, руки вверх

1.0 Упор присев – упор стоя на коленях. Упор стоя на левом колене, правая назад.

1.0 Стойка на коленях, руки вверх – «волна» назад.

1.0 Упор сидя на левом бедре, правая вверх – сторону.

Трудность 8.0

Исполнение 2.0

Максимально 10.0 баллов

Женская программа 2019-2023

Уровень 1

Опорный прыжок - уровень I.

Прыжок вверх с разбега, с приземлением на мат высотой 20 см.

Стоимость элементов:

- 1) **1.0** Приветствие судей
- 2) **1.0** Разбег
- 3) **1.0** Наскок на мост
- 4) **2.0** Прыжок вверх с приземлением на мат (20 см).
- 5) **1.0** Остановка в приземлении.
- 6) **2.0** 2-3 шага вперед и через выпад с наклоном туловища вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой выполнить стойку на руках, правая (левая) вперед – обозначить.
- 7) **1.0** Опуститься через выпад вперед (обозначить) – О.С.
- 8) **1.0** Приветствие судей

Трудность **10.0**

Исполнение **10.0**

Максимально **20.0** баллов

Брусья разной высоты - уровень I.

Возможна помощь ассистента

Возможно использование дополнительных матов, кубов и гимнастического моста для наскака

Верхняя жердь

Стоимость элементов:

- 1) **0.5** Вис хватом сверху на верхней жерди (обозначить)
- 2) **1.0** Вис, согнув ноги (2с.)
- 3) **1.0** Вис (обозначить)

- 4) **1.0** Вис, ноги врозь(2с.)
- 5) **1.0** Вис (обозначить)
- 6) **1.0** Отпускание рук - соскок.

Нижняя жердь

Стоимость элементов:

- 7) **1.5** Вскок в упор
- 8) **1.5** Отмах.
- 9) **1.0** Отмах – соскок, приземление.

Надбавки

- 9) **0.5** Опускание переворотом вперед – соскок.

Трудность **10.0**

Исполнение **10.0**

Максимально **20.0** баллов

Бревно - уровень I.

Низкое бревно

Упражнение можно выполнять в другую сторону (зеркально)

Необходимо рассчитать место начала упражнения

Стоимость элементов:

- 1) **1.0** Шаг на начало бревна, бревно продольно
- 2) **1.0** 3 Приставных шага вправо, руки в стороны
- 3) **1.0** Поворот на 90° вправо, руки в стороны
- 4) **1.5** Выпад правой вперед с наклоном туловища вперед, руки вверх.
Выпрямиться, приставить левую ногу, руки в стороны
- 5) **1.5** Шаг левой вперед. Мах правой вперед – шаг вперед, руки в стороны.

Мах левой вперед – шаг вперед, руки в стороны. Мах правой вперед – шаг вперед, руки в стороны. Приставить левую, руки вперед – I позиция рук.

б) **1.5** Равновесие на левой, правая согнута вперед, стопа прижата к левому колену, I позиция рук (2с.)

7) **1.0** Опустить ногу, руки в стороны – руки на пояс. 3 шага сгибая ноги вперед до конца бревна

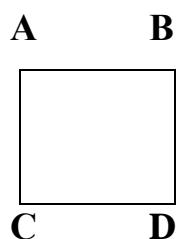
8) **1.5** Прыжком вверх – соскок (конечное положение)

Трудность **10.0**

Исполнение **10.0**

Максимально **20.0** баллов

Вольные упражнения - уровень I.



Возможно выполнение упражнения в другую сторону (развернуть зеркально).

Хореография включает следующие требования.

Стоимость элементов:

1) **1.0** И.П. Полуприсед с наклоном туловища вперед, руки скрестно, согнуты перед собой (угол В, по направлению в угол С).

Шаг левой назад через полуприсед, правая вперед на носок, руки вверх – «волна» рук в стороны. Приставить правую, согнутую в колене на носок – правая рука вперед, затем левая вперед скрестно. Сомкнутая стойка.

Шаг правой вперед и через выпад с наклоном туловища вперед, руки вверх (обозначить) – **махом одной, толчком другой выполнить стойку на руках,**

правая вперед (обозначить). Вернуться в сомкнутую стойку через выпад правой (обозначить) и выполнить 3 волны согнутыми руками в стороны.

2) **0.5** Из сомкнутой стойки, руки в стороны выполнить шаг левой – **подскок вперед, правая согнута в колене, носок поднести к левому колену, руки в стороны.** Далее **подскок вперед, левая согнута в колене, носок поднести к правому колену, руки в стороны.** Не останавливаясь, выполнить 4 быстрых шага вперед на носках, руки в стороны – приставить ногу.

3) **0.5** Руки вперед (I позиция рук) – выполнить **равновесие на левой, правая согнута вперед, носок правой прижат к левому колену (обозначить).** Шаг правой вперед и приставляя левую выполнить поворот на 45 ° на лево, руки в стороны.

4) **1.0** Шаг левой вперед, мах правой вперед с шагом вперед. Через полуприсед мах левой назад с последующим шагом вперед, приставляя правую – руки через низ, скрестно по кругу в стороны.

Шаг правой вперед, мах левой вперед с шагом вперед. Через полуприсед мах правой назад с последующим шагом вперед, приставляя левую, руки в стороны.

Правую согнуть вперед на носок с наклоном туловища вперед, руки вперед, поворот головы направо – сомкнутая стойка, руки в стороны.

5) **0.5** Шаг галопа влево, руки в стороны – **наклон туловища влево, правая на носок. Шаг галопа вправо, руки в стороны – наклон туловища вправо, левая на носок.**

Шаг левой в сторону угла **D** и, не приставляя правую выполнит поворот на 180° направо в сторону угла **A** – приставить правую, сомкнутая стойка.

Полуприсед согнув руки в стороны – выпрямляя левую руку в вверх – влево, поворот туловища налево с наклоном вправо. Через полуприсед «волна» рук вправо – руки вверх.

б) **1.0** Шаг вперед правой, через выпад с наклоном туловища вперед, руки вверх – **равновесие на левой, правая назад (обозначить).** Через выпад с наклоном туловища вперед, руки вверх – сомкнутая стойка.

7) **1.0** 3-4 шага разбег и **подсок с толчковой на точковую, маховая вперед, руки вверх**. Шаг вперед – приставить ногу.

8) **1.0** Полуприсед – **прыжок вверх, руки вверх** – приземление, руки вверх. Поворот на 45° налево поочередными пониманиями и опусканиями левой и правой на носки.

9) **1.0** Упор присев и **поворотом на 180° правым плечом назад выполнить, сед согнув ноги с опорой на носки**. «Волна» руками в стороны.

10) **1.0** **Перекат назад, согнув ноги с постановкой рук в опору за головой (обозначить)**. Перекатом вперед через сед на правом бедре – стойка на коленях, руки вверх.

11) **0.5** «Волна» **туловища назад – с круговым движением рук**. Сед на пятках – руки скрестно к плечам.

Надбавки

9) **2.0** Упор присев – **кувырок вперед в сед согнув ноги с опорой на носки**. «Волна» руками в стороны.

Трудность **9.0**

10.0 (с кувырком вперед)

Исполнение **10.0**

Максимально **19.0** баллов

20.0 баллов (с кувырком вперед)

Женская программа 2019-2023

Уровень 2

Опорный прыжок - уровень II.

Прыжок вверх с разбега, с приземлением на мат высотой 40 см.

Стоимость элементов:

- 1) **1.0** Приветствие судей
- 2) **1.0** Разбег
- 3) **1.0** Наскок на мост
- 4) **2.0** Прыжок вверх с приземлением на мат (40 см).
- 5) **1.0** Остановка в приземлении.
- 6) **2.0** 2-3 шага вперед и через выпад с наклоном туловища вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой выполнить стойку на руках – обозначить.
- 7) **1.0** Опуститься через выпад вперед (обозначить) – О.С.
- 8) **1.0** Приветствие судей

Трудность **10.0**

Исполнение **10.0**

Максимально **20.0 баллов**

Брусья разной высоты - уровень II.

Возможна помощь ассистента

Возможно использование дополнительных матов, кубов и гимнастического моста для наскака

Верхняя жердь

Стоимость элементов:

- 1) **1.0** Прыжок в вис хватом сверху на верхней жерди в мах вперед
- 2) **1.0** Мах назад
- 3) **1.0** Мах вперед

- 4) **1.0** Мах назад
- 5) **1.0** В конце маха назад отпускание рук в соскок

Нижняя жердь

Стоимость элементов:

- 6) **1.0** Вскок в упор
- 8) **1.0** Отмах.
- 9) **1.0** Отмах – соскок, приземление.

Надбавки

- 6) **1.0** Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор
- 6) **1.0** Подъем переворотом в упор
- 9) **1.0** Опускание переворотом вперед, согнув ноги – приземление.

Трудность **10.0**

Исполнение **10.0**

Максимально **20.0** баллов

Бревно - уровень II.

Низкое или стандартное бревно (надбавка)

Упражнение можно выполнять в другую сторону (зеркально)

Необходимо рассчитать место начала упражнения

Стоимость элементов:

- 1) Шаг на начало бревна, бревно поперек
- 2) **1.0** Присед, «волна» рук вперед - встать, руки в стороны. **Шаг правой вперед, мах левой вперед с последующим шагом вперед. Полуприсед на левой, мах правой назад – шаг правой вперед.**
- 3) с левой ноги 3 шага вперед, руки в стороны
- 4) **1.0** Мах правой вперед с последующим шагом вперед. Полуприсед на правой, мах левой назад – шаг левой вперед.

- 5) Шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед. Наклон туловища вперед, руки назад (обозначить)
- 6) **1.0** Опуская руки – выпрямиться. **Подняться на носки и выполнить поворот на 180° налево.**
- 7) **1.0** Выпад правой вперед, с наклоном туловища вперед, руки вверх (обозначить). **Равновесие с наклоном туловища на правой, левая назад, руки вверх (2 с).** Выпад правой вперед, с наклоном туловища вперед, руки вверх.
- 8) Правую ногу согнуть перед левой на носок, правая рука вперед, левая в сторону. Руки через верх назад, полуприсед.
- 9) **1.0 Прыжок вверх, руки вверх – приземление,** полуприсед, руки в стороны. Выпрямить ноги и опустить руки. Выполнить поворот налево на 45° - руки в стороны.
- 10) **1.0 Приставной шаг правой, правую к левому плечу. Приставной шаг правой, левую к правому плечу.** Поворот на 45° направо, руки вверх.
- 11) **1.0 Шаг правой вперед, левую согнуть вперед, прижав носок к правой пятке, левая рука вверх, правая вниз-сторону. Шаг левой вперед, правую согнуть вперед, прижав носок к левой пятке, руки вниз-стороны.**
- 12) **1.0** 4 шага вперед. Приставляя ногу – полуприсед, руки назад. **Соскок прыжок ноги врозь – приземление.**

Надбавки

1.0 выполнение на стандартном бревне

Трудность **9.0 (низкое бревно)**

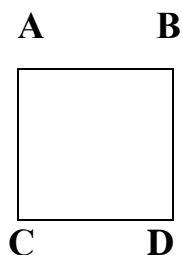
10.0 (стандартное бревно)

Исполнение **10.0**

Максимально **19.0 баллов (низкое бревно)**

Максимально **20.0 баллов (стандартное бревно)**

Вольные упражнения - уровень II.



Возможно выполнение упражнения в другую сторону (комбинацию развернуть зеркально).

Хореография включает следующие требования.

Стоимость элементов:

1-4 1) И.П. – стойка на правом колене, левая рука согнута к правому плечу в сторону, правая вверх – сторону (в углу В лицом в угол D).

5-6 2) Выпрямить правую руку вперед, затем левую вперед. Выпрямляя правую ногу перенести вес тела вперед, руки в стороны. Выпрямляя левую ногу, перенести вес тела на правую, руки вперед, ладони соединить. Поворот на 90° направо в стойку на коленях, руки согнуты вперед, ладони соединить. Поворот на 90° направо (лицом в угол В) в стойку на левом колене, руки вперед, ладони соединены.

1-16 3) **1.0** Подняться в сомкнутую стойку, руки в стороны. Выпад правой вперед, правая рука через низ вперед, левая в сторону. **Поворот на правой 90°, левая согнута вперед к правому колену, руки вперед (I позиция рук).** Шаг левой вперед и приставить левую, руки в стороны. Опуская руки – сомкнутая стойка.

1-16 4) **1.0** Шаг левой вперед – выпад правой вперед с наклоном туловища вперед, руки вверх (обозначить). **Махом одной, толчком другой выполнить стойку на руках (обозначить).** Опуститься обратно через выпад правой вперед с наклоном туловища вперед, руки вверх. Опуская руки приставить правую ногу в сомкнутую стойку.

1-8 5) **0.5** С правой ноги **2 шага галопа вперед (в сторону угла D), левая вперед, правая в сторону.** Бег (3 шага вперед) сгибая ноги назад, руки вниз – стороны. Сомкнутая стойка.

1-16 6) **1.0 + 1.0** Полуприсед – **прыжок вверх, руки вверх - приземление. Прыжок согнув ноги вперед, руки вперед – приземление.** Шаг правой в сторону, руки вниз – стороны. Наклон туловища вправо, наклон туловища влево, наклон туловища вправо. Поворот на 135° направо (в направлении границы А-В) в полуприсед, согнуть руки вперед и выполнить 5 энергичных хлопков ладонями. Далее, с поворотом головы направо, согнуть левую руку к правому плечу, правую руку согнуть в сторону.

1-16 7) **0.5** Выпрямляя ноги – шаг правой вперед. Приставить левую – полуприсед, руки назад. Выпрямляя ноги, поднять руки вверх. Выполнить шаг правой вперед, руки вверх. Шаг левой вперед – приставить ногу.

«Волна» тела вперед.

1-8 8) **1.0** Через присед, перекат назад – **стойка на лопатках, руки согнуты в упоре за головой (2 с.) или кувырок назад** в упор присев.

1-16 9) **1.0** Перекатом вперед упор присев (при выполнении стойки на лопатках). Встать, левая рука по диагонали вверх, правая назад – сторону. Поднимая правую руку вверх – поворот на 45° влево (в направлении угла А). **Переворот боком (колесо) в выпад левой, руки вверх - стороны** (в направлении угла С).

1-4 10) С левой ноги выполнить 2 шага назад, сгибая ноги вперед, руки вниз – стороны и приставить ногу в сомкнутую стойку, левая на пояс, правая согнута вверх, поворот головы налево (обозначить).

1-16 11) **1.0** **Руки в стороны, шаг левой вперед – махом правой вперед на 90° выполнить подскок вперед на левой. Шаг правой вперед, мах левой назад с последующим шагом вперед. Три шага вперед на носках. Махом левой вперед на 90° выполнить подскок вперед на правой. Шаг левой вперед, мах правой назад с последующим шагом вперед. Шаг левой вперед, руки в стороны. Шаг правой вперед, руки в стороны. Поворот на**

135° налево (в направлении границы А-В), опустить руки – сомкнутая стойка.

1-16 12) **1.0 + 1.0** Два-три шага – **подскок (вальсет)** и через наклонный выпад вперед, руки вверх, выполнить **равновесие на левой (правой) с наклоном туловища вперед, руки вверх.** Через выпад принять сомкнутую стойку, руки вверх. Опустить руки.

1-финал 13) Через левое колено, правым плечом назад выполнить поворот на 180° в сед ноги врозь. Упор лежа сзади на правой, ноги врозь, левая вверх, поворот головы направо. Через сед ноги врозь, соединяя ноги, поворотом левым плечом вперед, лечь на живот, руки вверх. Левым плечом назад выполнить перекат прямым телом на спину, руки вверх. Руки вперед – хлопок ладонями. Сгибая левую вперед к правому колену, отвести руки в стороны (конечное положение).

Трудность **10.0**

Исполнение **10.0**

Максимально **20.0** баллов

Женская программа 2019-2023

Уровень 3

Опорный прыжок - уровень III.

Вариант 1

Прыжок вверх с разбега, с приземлением на мат высотой 40 см.

Стоимость элементов:

- 1) **1.0** Приветствие судей
- 2) **1.0** Разбег
- 3) **1.0** Наскок на мост
- 4) **2.0** Прыжок вверх с приземлением на мат (60 см).
- 5) **1.0** Остановка в приземлении.
- 6) **2.0** 2-3 шага вперед и через выпад с наклоном туловища вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой выполнить стойку на руках – обозначить. Падение вперед на спину.
- 7) **1.0** Сед. Приветствие судей

Трудность **9.0**

Исполнение **10.0**

Максимально **19.0** баллов

Вариант 2

Прыжок в стойку на руках на мат высотой 80 см.

Стоимость элементов:

- 1) **1.0** Приветствие судей
- 2) **1.0** Разбег
- 3) **2.0** Наскок на мост
- 4) **3.0** Прыжок в стойку на руках на мат высотой 80 см
- 5) **2.0** Падение вперед на спину.
- 6) **1.0** Сед. Приветствие судей

Трудность **10.0**
Исполнение **10.0**
Максимально **20.0** баллов

Брусья разной высоты - уровень III.

Возможна помощь ассистента

Возможно использование дополнительных матов, кубов и гимнастического моста для наскока

Верхняя жердь

Элементы могут быть выполнены в следующем порядке согласно следующим требованиям:

Стоимость элементов:

- 1) 6 элементов (3 на верхней жерди, 3 на нижней жерди)**
- 2) Элементы группы «А» (ФИЖ) или гимнастические элементы, не имеющие группы трудности**
- 3) Для смены жерди гимнастка должна выполнить соскок с одной жерди и наскок на другую жердь**

Указания безопасности: соскок с верхней жерди должен быть выполнен в сторону от нижней жерди

- 4) Упражнение должно включать следующие специальные требования:**

0.5 Подъем переворотом или разгибом

0.5 Отмах в 45°

0.5 Оборот вперед или назад в упоре

0.5 Маховый элемент

Трудность **10.0**
Исполнение **10.0**
Максимально **20.0** баллов

Бревно - уровень Ш.

Стандартное бревно

Время выполнения (максимально 75 с.)

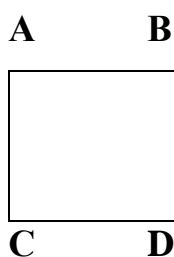
- 1) Произвольная хореография
- 2) 6 элементов
- 3) Элементы группы «А» (ФИЖ) или гимнастические элементы, не имеющие группы трудности
- 4) Упражнение должно включать следующие специальные требования:
 - 0.5 Элемент акробатики
 - 0.5 Танцевальный элемент (прыжки, подскоки и т.д.)
 - 0.5 Балансовый элемент
 - 0.5 Повороты (мин. На 180° на одной или двух ногах)

Трудность **10.0**

Исполнение **10.0**

Максимально **20.0** баллов

Вольные упражнения - уровень Ш.



Время выполнения (максимально 75 с.)

- 1) Произвольная хореография
- 2) 6 элементов
- 3) Элементы группы «А» (ФИЖ) или гимнастические элементы, не имеющие группы трудности
- 4) Упражнение должно включать следующие специальные требования:

0.5 Акробатический элемент (вперед, назад, боком)

0.5 Элемент акробатики, выполненный в другом направлении в отличие от первого

0.5 Танцевальный элемент (прыжки, подскоки и т.д.)

0.5 Повороты (мин. На 180° на одной ноге)

Трудность **10.0**

Исполнение **10.0**

Максимально **20.0** баллов

Женская программа 2019-2023

Уровень 4

Опорный прыжок - уровень IV.

- 1) Любой прыжок из таблицы трудности (ФИЖ)
- 2) Для прыжков Специальной Олимпиады допускается использование матов высотой 130 см.
- 3) Прыжки СО
 - 1.0 Прыжок в стойку на руках на маты высотой 80 см. – падение вперед на спину
 - 1.6 Прыжок в стойку на руках на прыжковый стол – падение вперед на спину на маты (высотой с прыжковый стол)
 - 1.4 Переворот вперед через маты (высотой не менее 80 см)
 - 0.2 добавляется при выполнении переворота с поворотом на 180° (0.2 за каждую ½ часть поворота)

Брусья разной высоты - уровень IV.

Возможна помощь ассистента

Возможно использование дополнительных матов, кубов и гимнастического моста для наскока

Верхняя жердь

Элементы могут быть выполнены в любом порядке согласно следующим требованиям:

Стоимость элементов:

- 1) 8 элементов (4 на верхней жерди, 4 на нижней жерди)
- 2) Элементы таблицы трудности (ФИЖ) или гимнастические элементы, не имеющие группы трудности
- 3) Переход с жерди на жердь

Указания безопасности: соскок с верхней жерди должен быть выполнен в сторону от нижней жерди. В противном случае тренер должен не допустить удара о нижнюю жердь

4) Упражнение должно включать следующие специальные требования:

0.5 Отмах в 45°

0.5 Оборот вперед или назад в упоре

0.5 Дополнительный оборот вперед или назад в упоре (выполненный один раз верхней и один раз на нижней жерди)

0.5 Маховый элемент

Трудность 10.0

Исполнение 10.0

Максимально 20.0 баллов

Бревно - уровень IV.

Стандартное бревно

Время выполнения (максимально 90 с.)

1) Произвольная хореография

2) 8 элементов

3) Элементы таблицы трудности (ФИЖ) или гимнастические элементы, не имеющие группы трудности

4) Упражнение должно включать следующие специальные требования:

0.5 Элемент акробатики с опорой на руки (руку)

0.5 Танцевальный элемент (прыжки, подскоки и т.д.)

0.5 Балансовый элемент (с подниманием ноги вперед, назад или в сторону на 90 °)

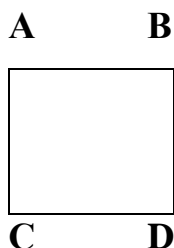
0.5 Повороты (мин. на 180° на одной ноге)

Трудность **10.0**

Исполнение **10.0**

Максимально **20.0** баллов

Вольные упражнения - уровень IV.



Время выполнения (максимально 90 с.)

- 1) Произвольная хореография**
- 2) 8 элементов**
- 3) Элементы таблицы трудности (ФИЖ) или гимнастические элементы, не имеющие группы трудности**
- 4) Упражнение должно включать следующие специальные требования:**
 - 0.5 Акробатический элемент (вперед, назад, боком)**
 - 0.5 Элемент акробатики, с фазой полета**
 - 0.5 Танцевальная серия элементов (мин. 2 различных элемента)**
 - 0.5 Повороты (мин. на 360° на одной ноге)**

Трудность **10.0**

Исполнение **10.0**

Максимально **20.0** баллов

Раздел А. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПРОГРАММЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

1.1. Характер соревнований

Характер соревнований определяется положением о соревнованиях.

1.2. Программа соревнований

Программа соревнований может состоять из обязательных и произвольных упражнений

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

1.3. Положение о соревнованиях

Положением могут быть предусмотрены:

- а) соревнования I – по обязательной программе (1,2,3 уровни) и/или произвольной программе (4 уровень).
- б) соревнования II – финальные соревнования в многоборье;
- в) соревнования III – финальные соревнования в отдельных видах;

1.4. Возраст участников

Допуск участников к соревнованиям.

1. К участию в соревнованиях допускаются гимнасты и гимнастки по заявкам организаций. Спортсмены имеют право выступать в одном уровне программы.

1. Программы разрабатываются международным техническим комитетом.

2. К участию в соревнованиях допускаются гимнасты и гимнастки с 8 лет.

3. Возраст определяется по году рождения, без учёта дня и месяца рождения.

Женщины	Мужчины
8-11 лет	8-11 лет
12-15 лет	12-15 лет
16-21 год	16-21 год
22-29 лет	22-29 лет
30 и ст.	30 и ст.

Раздел Б. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Порядок выступления

Гимнасты мужского и женского пола могут участвовать во всех видах программы (многоборье) одного и того же уровня или быть «специалистами», выступающими в одном, двух или более видах многоборья.

Спортсмен может начать выступление в соревнованиях с любого вида гимнастического многоборья, но в дальнейшем установленная последовательность должна соблюдаться.

Раздел В. ДИВИЗИОНИРОВАНИЕ. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

В каждом виде программы спортсмены разделяются на дивизионы согласно:

- полу (мужской, женский);
- возрасту;
- уровню подготовленности (результатам квалификационных соревнований).

Количество спортсменов в каждом дивизионе не должно быть менее трех и более восьми человек (возможны исключения).

Результат между первым и последним местом в дивизионе не должен превышать 15%.

Финальная оценка в отдельном виде гимнастического многоборья и в многоборье в целом складывается из суммы оценок: 25% от оценки за квалификационные соревнования + 75% оценки за финальные соревнования.

Существует семь уровней соревнований:

- A. Уровень А - (обязательные упражнения для гимнастов с серьезными сочетанными нарушениями опорно-двигательного аппарата, слуха, речи, зрения, но они должны быть выше уровня программы МАТР).
- B. Уровень В - (обязательные упражнения для гимнастов с сопутствующими заболеваниями ОДА, зрения, слуха, речи).
- C. Уровень С - промежуточный (обязательные упражнения для гимнастов, еще пока неготовых выступать по первому уровню).
- D. Уровень I - (обязательные упражнения для начинающих).
- E. Уровень II - (обязательные упражнения для среднего уровня).
- F. Уровень III - (обязательные упражнения для продвинутого уровня).
- G. Уровень IV – произвольные упражнения.

Для всех уровней:

а) Тренер определяет уровень соревнования согласно подготовленности спортсмена. Гимнаст должен быть способным безопасно выполнить все упражнения данного уровня.

б) В соревнованиях по многоборью спортсмены должны выступать в видах одного и того же уровня (национальные и международные соревнования).

Спортсменки, принимающие участие в соревнованиях по спортивной гимнастике, не могут принимать участие в соревнованиях по художественной гимнастике на одном и том же спортивном

мероприятии.

Письменный текст является официальными правилами.

Наглядные пособия (план ковра, иллюстрации, видео кассеты или DVD) выступают в роли пособий. При наличии расхождений письменного текста и наглядных пособий, следует руководствоваться текстом.

Изменения/модификации для атлетов с нарушениями зрения.

На всех уровнях соревнований разрешаются следующие виды помощи спортсмену:

а) Звуковые подсказки (например, хлопки) во всех видах программы.

б) Магнитофон может быть расположен как можно ближе к ковра, или тренер может носить магнитофон по периметру ковра во время выступления (вольные упражнения).

в) В опорном прыжке у гимнаста есть выбор:

- не разбегаться,
- один шаг разбега,
- два шага разбега,
- многократные подпрыгивания на мостике (руки на коне),
- или же гимнаст может держаться за канат вдоль дорожки.

г) Тренер должен сообщить главному судье соревнований и судьям о нарушениях зрения спортсмена до начала соревнований и перед каждым видом гимнастического многоборья.

Изменения/модификации для атлетов с нарушениями слуха.

а) В женских вольных упражнениях тренер может подать сигнал спортсмену о начале выступления. За это сбавки не даются.

б) Тренер должен сообщить главному судье соревнований и судьям о нарушениях слуха спортсмена до начала соревнований и перед каждым видом гимнастического многоборья.

Изменения/модификации для атлетов, пользующихся тростью или другими приспособлениями для ходьбы.

а) В вольных упражнениях тренер может выйти на ковер и убрать трость или иное приспособление для ходьбы. За это сбавки не даются.

Оборудование для мужской и женской спортивной гимнастики

а) В вопросах снарядов и матов, как правило, следует руководствоваться рекомендациями ФИЖ (www.fig-gymnastics.com).

Были проведены некоторые модификации / изменения для спортсменов Специальной Олимпиады.

б) Разрешено использовать дополнительные маты для обеспечения безопасности гимнастов малого роста **без сбавок, кроме случаев, когда это запрещено на данном виде.**

в) Разрешено ставить мост на маты, чтобы помочь спортсмену взобраться на снаряд. Они должны быть сразу же убраны в сторону.

г) Высота разновысоких брусьев, параллельных брусьев, перекладины и колец может быть изменена в соответствии с ростом спортсмена. Высота перекладины, колец и брусьев разной высоты - на крупных российских и международных соревнованиях изменяется по письменному заявлению официального представителя команды не позднее, чем за 12 часов до выхода на помост. В случае если нельзя понизить высоту до необходимого уровня, разрешено использовать дополнительные маты.

Гимнастическое бревно

а) Бревно для уровня А: ширина 12,25 см (6 дюймов), высота от мата, на котором стоит бревно, составляет не более 10 см (4 дюйма). Оно может быть покрыто замшевой тканью или специальной гимнастической тканью.

б) Бревно низкое для уровня I и II: ширина 10 см (4 дюйма) и длина 4,88 м (16 футов). Высота до верхней части бревна не должна быть выше 30 см (12 дюймов) от пола и 10 см (4 дюйма) от матов. Иначе следует

использовать бревно для уровня III.

в) Бревно для уровня III: стандартное бревно шириной 10 см (4 футов) и длиной 4,88 м (16 футов), высотой от 88 см (34 фута 5/8 дюймов) до 1,2 м (47 футов 1/4 дюймов).

Раздел Г. СОБЛЮДЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Требования к безопасности

а) Безопасность спортсмена - основа философии движения Специальной Олимпиады. Спортивные правила составляются с учетом данной философии. Правила и методические пособия Специальной Олимпиады по спортивной гимнастике способствуют обеспечению тренировочного процесса постепенным обучением спортсмена навыкам гимнастики. Это значительно снизит травматизм. Спортсмены должны выступать в обязательных упражнениях только того уровня, в котором они могут безопасно выполнить все элементы.

б) Тренер должен хорошо знать тренировочный процесс и правильно контролировать его. Специальная Олимпиада поощряет те национальные программы, где сертифицированные тренеры гимнастики используют передовые методики тренировок и контроля развития у гимнастов «продвинутых» навыков, соответствующих спортивным правилам. Многие волонтеры / добровольцы имеют ограниченные знания гимнастики. Такие волонтеры должны работать в первое время только с атлетами над обязательными упражнениями уровня I. Обучение гимнастики на более высоких уровнях должны преподавать только тренеры с как минимум двумя годами опыта работы. Рекомендуется, чтобы тренеры уровня IV прошли дополнительное обучение, предоставляемое Специальной Олимпиадой.

в) Безопасность спортсменов - это то, что, прежде всего, необходимо учитывать при составлении спортивных правил. Данный аспект согласуется со философией Специальной Олимпиады, где первостепенную важность

имеет сам спортсмен. Создание международного руководства по программам обязательных и произвольных упражнений для гимнастов Специальной Олимпиады гарантирует тот факт, что спортсмены будут следовать необходимым инструкциям по формированию гимнастических навыков. Это сократит количество травм у спортсменов. Только те спортсмены, которые уверенно выполняют все упражнения конкретного уровня, могут быть допущены к соревнованиям в пределах этого уровня. Соревнования по произвольной программе разрешены только для гимнастов «продвинутого уровня».

г) Как записано в правилах обязательных упражнений, до того, как гимнаст начнет выступление, **тренер должен находиться рядом со снарядом (кольцами, перекладиной, брусьями параллельными, разновысокими брусьями, прыжковым столом и гимнастическим бревном) и быть готовым подстраховать спортсмена.** Если тренер не находится на подстраховке во время выступления гимнаста от начала до конца, даются следующие сбавки:

- выступление гимнаста не будет оценено до тех пор, пока тренер не станет в позицию подстраховки.

- судья может «вызвать» тренера на подстраховку. За недисциплинированное поведение - сбавка 0,3 балла.

- оценка выступления атлета начинается по возвращении тренера на позицию подстраховки. Все выполненные до этого момента элементы будут считаться невыполненными / пропущенными, что повлечет за собой сбавки.

- если по возвращении тренера спортсмен захочет начать выступление с самого начала, он может это сделать. Если атлет отходит от снаряда или тренер касается гимнаста для начала упражнения заново, дается сбавка 0,5 балла в дополнение к сбавке 0,2 за задержку.

- если же тренер не возвращается на позицию подстраховки и гимнаст выполняет упражнение, он получает оценку ноль (0).

Раздел Д. УСЛОВИЯ СУДЕЙСТВА И ВЫСТАВЛЕНИЕ ОЦЕНОК

1. Общие положения

Судейство на виде осуществляется двумя бригадами судей:

Бригада D - оценивает трудность комбинаций и соответствие описанию выполнению обязательных программ;

Бригада E - оценивает исполнительское мастерство гимнаста.

Окончательная оценка складывается из **оценки D + оценка E = 20,000 баллов** максимально.

Оценка D:

Трудность	7.0
Специальные требования	2.5
Надбавки	0.5
Всего	10.0

Оценка E:

Исполнительское мастерство	10.0
Итого	20.0

Подсчет результатов

Результаты соревнований определяются в многоборье и в отдельных видах в каждом дивизионе. Результат между первым и последним местом в дивизионе не должен превышать 15%.

Финальная оценка на виде и в многоборье складывается из 25% оценки квалификационных соревнований + 75% оценки финальных соревнований.

Надбавки

В обязательных упражнениях надбавки прописаны в описании программы и даются гимнастам за уговоренные усложнения упражнений.

Трудность

В программе используется международная таблица трудности (FIG) с поправкой на специфику Специальной Олимпиады:

элементы	стоимость
Элементы группы «А»	1,0 балл;
Элементы группы «В» и «С»	1,5 балла.

ЛИТЕРАТУРА

1. Королев П.Ю., Правила соревнований по спортивной гимнастике по программе Специальной Олимпиады пособие для тренеров / П.Ю. Королев, Т.П. Бегидова, Г.В. Бармин. - Москва, 2012. – 146 с.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

2. Special Olympics. <https://www.specialolympics.org/> дата обращения 20.09.2019
3. Federation Internationale de Gymnastique (FIG) rules for artistic gymnastics. www.fig-gymnastics.com/ дата обращения 20.09.2019