

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

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

ПОСОБИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Пособие для руководителей местных программ
спорта лиц с синдромом Дауна, федерации спорта лиц с интеллектуальными
нарушениями, 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



СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ ЛИЦ С СИНДРОМОМ ДАУНА



**МЕЖДУНАРОДНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ГИМНАСТИКИ ЛИЦ С
СИНДРОМОМ ДАУНА**



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТА ЛИЦ С
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**



СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА РОССИИ

Королев П.Ю. Спортивная гимнастика в адаптивном спорте / П.Ю. Королев, - Воронеж, ВГИФК, 2020. – 291 с.

Учебно-методическое пособие составлено на основании официальных правил соревнований по спортивной гимнастике спортивного союза лиц с синдромом Дауна (2016 – 2020), Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (2018 – 2020), Специальной Олимпиады России (2019 – 2023) и официальных правил международной федерации гимнастики (FIG 2017-2020 г.). В пособии излагаются программы и правила соревнований, методические рекомендации по освоению программ: DSIGO; спорта ЛИН; Специальной Олимпиады России.

Рецензенты: Заслуженный работник Физической культуры РФ, к.п.н.,
Т.П. Бегидова профессор ВГИФК, МСМК СССР

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



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.

2. Программа в квалификационных и финальных спортивных соревнованиях в дисциплине многоборье, включает в себя выступления

спортсменов на шести видах среди спортсменов мужского пола (вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина) и четырёх видах среди спортсменов женского пола (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения).

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

4. Программа спортивных соревнований должна состоять из произвольных упражнений.

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

Положение о соревнованиях

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

2. Положением могут быть предусмотрены спортивные соревнования

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

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

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

Примечание: 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.
3. 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 жеребьевкой или по занятым местам на соответствующих прошлогодних соревнованиях. Порядок выступления спортсменов внутри команды на каждом виде определяет руководитель команды.
3. Порядок прохождения спортсменами первого вида финальных соревнований в многоборье определяется жеребьевкой, проводимой либо заблаговременно, либо перед началом соревнований. При прохождении второго вида первым выполняет упражнение второй по жеребьевке участник, на третьем виде третий и т.д.
4. К финальным соревнованиям в многоборье допускаются спортсмены согласно Положению. Кроме установленного Положением числа

финалистов определяются два запасных спортсмена, которые должны быть готовы к выступлению до начала соревнований на первом виде.

5. К финальным соревнованиям в отдельных дисциплинах обычно допускаются по 8 спортсменов в каждой дисциплине, показавших лучший результат на соответствующем виде в квалификационных. В иных случаях это оговаривается Положением. В каждой дисциплине определяются по два запасных спортсмена, которые должны быть готовы к выступлению. Спортсмены, допущенные к финальным соревнованиям, обязаны в них участвовать. Спортсмен может быть освобождён Главной судейской коллегией (далее – ГСК) от соревнований только по уважительной причине. Об отказе участвовать в каком-либо виде соревнований он должен сообщить в судейскую коллегию либо после объявления списков финалистов, либо непосредственно перед началом соревнований.

Продолжительность соревнований

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

Подведение итогов соревнований

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

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

Права и обязанности участников

1. Участники соревнований обязаны:
 - строго соблюдать нормы поведения и этики спортсмена, как на местах проведения соревнований, так и вне их,

- знать Правила и положение о соревнованиях и неуклонно их выполнять,
- быть вежливыми и выдержанными по отношению к судьям, участникам соревнований и зрителям;

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

3. Участникам перед выполнением упражнения отводится равное время для разминки на каждого участника из расчёта 30 секунд на вольных упражнениях, коне, кольцах, опорном прыжке, перекладине, бревне и 50 секунд на параллельных и разновысоких брусьях.

4. По вызову судьи бригады D спортсмен должен подойти к снаряду, принять основную стойку, поднять руку вверх – символизируя о готовности, получить разрешение арбитра и приступить к выполнению упражнения.

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

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

Костюм участников

1. Спортсмены должны быть одеты в специальные гимнастические костюмы:

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

- 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.

2. У спортсменов есть выбор между гимнастическими чешками

и/или носками.

Руководитель команды

1. Организация, участвующая в соревнованиях, назначает руководителя команды.
2. Руководитель имеет право обращаться в главную судейскую коллегию по вопросам проведения соревнований и подавать протесты по поводу оценки судей бригады D участника своей команды.
3. Обязанности руководителя может выполнять один из тренеров команды, назначенный организацией, он же пользуется и его правами.

Заявки на участие в соревнованиях

1. Организации, участвующие в соревнованиях, подают предварительную и именную заявки.
2. Предварительная заявка подаётся в сроки, определённые Положением и содержит сведения о количестве заявленных участников в различных возрастных группах и тренеров.
3. Именная заявка подаётся в дни работы комиссии по допуску на соревнования. 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.

3. Конь: длина 160 см, ширина 35 см, высота (от пола) 115 см. Ручки расположены симметрично, расстояние между внутренними поверхностями ручек 40-45 см, высота ручек 12 см, диаметр ручки 3,4 см, высота обкладки (гимнастических матов) 10 см.

4. Кольца: подвешиваются на тросах, заканчивающихся ремнями длиной 70 см и шириной 4 см, высота подвеса от пола 580 см, расстояние между кольцами 50 см, высота колец над полом 280 см, внутренний диаметр кольца 18 см, диаметр профиля 2,8 см.

5. Прыжковый стол: длина прыжкового стола 120 см, ширина 95 см; высота для мужчин 100 – 135 см, для женщин 100 – 125 см, высота матов 20 см.

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

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

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

7. Перекладина: длина 240 см, диаметр 2,8 см, высота от пола 280 см, длина матов для приземления 1200 см, ширина 300 см, высота матов для приземления 20 см.

8. 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.

9. 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 коллессию и руководит соревнованиями, отвечает за подготовку и проведение соревнований в соответствии с Положением.

2. Главный судья в соответствии с Правилами обязан:

- организовать подготовку мест соревнований, оборудования и инвентаря;

- рассматривать заявки на увеличение высоты перекладины, колец и/или жердей разновысоких брусьев;
- провести организационное совещание перед началом соревнований;
- обеспечить информацией участников, судей, зрителей, руководителей команд, представителей прессы, радио и телевидения;
- обеспечить организацию и проведение пресс-конференции;
- проверить организацию первой медицинской помощи;
- по окончании соревнований сдать отчет в организацию, проводившую соревнования.

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

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

5. Главный судья имеет право:

- разрешить, после согласования с апелляционным жюри, спортсмену возобновить попытку, если выполнению упражнения помешали неисправность снаряда, или другие, не зависящие от спортсмена причины;
- в исключительных случаях, при явной ошибке судейской бригады, наказать виновных судей, совершивших ошибку, вплоть до отстранения;
- задержать или прекратить соревнования, если что-либо мешает их нормальному проведению;
- снять с соревнований участников, тренеров и судей, допустивших неэтичные поступки;
- снять с соревнований неподготовленных участников.

6. Входит в состав апелляционного жюри.

Главный секретарь

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

Заместители главного судьи

Заместитель главного судьи соревнований среди спортсменов мужского пола.

Заместитель главного судьи соревнований среди спортсменов женского пола.

1. Проводит совещание судей.
2. Формирует судейские бригады.
3. Осуществляет контроль работы судейских бригад.
4. Рассматривает заявки на новые элементы, просьбы о выходе из соревновательной зоны и другие вопросы, которые могут возникнуть в процессе соревнования.
5. Вместе с членами апелляционного жюри выносит предупреждения или заменяет любого судью, кто был уличен в

дисциплинарном нарушении.

6. В непредвиденных или специфичных случаях номинирует судью на соревнования.

7. В отсутствии главного судьи, один из его заместителей (на соревнованиях среди спортсменов мужского пола или соревнованиях среди спортсменов женского пола) выполняет обязанности главного судьи, пользуясь всеми его правами.

8. Входит в состав апелляционного жюри.

Заместители главного секретаря

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

Бригады судей на снарядах

Судьи бригады D

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

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

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

Оценка D (содержание упражнения) включает:

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

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

Во время совещания судьи бригады D должны иметь записи упражнений.

Судьи бригады E

1. Оценивают ошибки и артистизм выполнения упражнения.

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

3. Записывают следующие сбавки:

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

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

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

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

- сумму сбавок за артистизм.
6. Предоставляют, при необходимости, запись всех упражнений.
 7. Если показ оценок производится вручную, то должны проконтролировать, чтобы листки с оценками собирались быстро.
 8. При ручном показе оценки всех судей бригады Е должны показываться одновременно.

Выведение окончательной оценки бригады Е:

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

Пример:

- оценка D = 5.70 балла.
- сбавки бригады Е

Судья:

	1	2	3	4	5
Исполнени					
е	.90	.90	.90	.70	.80
Артистизм					
	.30	.20	.20	.30	.30
Показывае					
мая сбавка	.20	.10	.10	.00	.10
Оценки					
	.80	.90	.90	.00	.90
<u>Окончательная оценка</u> $26.70/3 = 8.90 + 5.70 =$					
14.60					
Нейтральные					
сбавки					- 0.20
Показываемая					
окончательная оценка					14.40 балла.

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

Судьи-ассистенты

Назначаются по результатам жеребьевки среди судей.

1. Судья на линии в опорном прыжке и вольных упражнениях контролирует выход спортсмена за ковер или за линию «коридора» (опорный прыжок). В случае нарушения поднимает красный флаг.

2. Судьи-хронометристы контролируют время:

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

3. Судья - ответственный за музыкальное сопровождение:

- до начала соревнований получает от участников фонограммы;
- включает фонограммы в определенном порядке во время соревнований;
- включает музыку для переходов, разминок, церемоний открытия, награждения и т.д.

4. Судья на старте опорного прыжка.

Отвечает за правильный показ номера прыжка, выполняемого спортсменом.

Судья-информатор

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

Обязан:

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

2. Получить сведения о командах, отдельных спортсменах, их регалиях.
3. Иметь информацию по Положению: условиях зачета, определения победителей и т.д..
4. Получить у организаторов информацию о тех, кто принимает участие в параде, церемонии награждения.
5. Составить дикторские тексты.
6. Следить за соблюдением графика соревнований (подачей сигналов к выходу очередной смены, началу и окончанию разминки, переходу к следующему виду), за очередностью вызова участников.

Судья при участниках

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

Секретари судей бригады D

отвечают:

1. За правильность введения информации в компьютер.

2. За соблюдение порядка выступления команд и спортсменов.
3. За включение сигналов зеленого и красного света.
4. За правильный показ окончательной оценки.

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

Помимо судейской коллегии проводящей организацией назначаются: ответственный за оборудование и инвентарь, ответственный по общим вопросам, Апелляционное жюри.

Ответственный за оборудование и инвентарь

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

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

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

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

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

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

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

8. Обеспечивает спортсменов магниезией 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.
3. Апелляционное жюри рассматривает протесты на работу главной судейской коллегии и судейских бригад.
4. Принимает решения о дисциплинарном наказании.
5. Решения Апелляционного жюри являются окончательными.

Протесты

1. Протесты принимаются на оценки по трудности при условии, что устный протест был подан немедленно после показа оценки или до показа оценки следующего спортсмена. Для последнего спортсмена этот лимит времени составляет 1 минуту после показа оценки на табло. Судьи бригады D должны записать время получения протеста и это считается началом процедуры рассмотрения протеста.
2. Только тренер и руководитель команды, находящийся в соревновательной зоне, имеет право подавать протесты.
3. Устные протесты, поданные с опозданием, не принимаются.
4. Протесты на оценки спортсменов из других команд не принимаются.
5. Протесты на любые другие оценки (исполнение, артистичность)

не принимаются.

6. Протесты должны быть подтверждены письменно как можно быстрее, но не позже 4 минут после устного. Протест, не подтвержденный в письменной форме в течение 4 минут, не рассматривается.

7. Каждый протест рассматривается апелляционным жюри и окончательное решение (без обжалования) должно быть принято не позже:

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

ОЦЕНКА УПРАЖНЕНИЙ

Общие указания

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

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

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

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

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

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

7. При выполнении упражнения иногда допускаются едва заметные ошибки (в осанке, недостаточная легкость, четкость, выразительность и т. п.). Так как они слишком малы, то сбавки производятся за совокупность подобных ошибок в соединении, части упражнения или в комбинации в целом.
8. Упражнения оцениваются с точностью до 0.1 балла.

Сбавки за ошибки выполнения упражнений

1. При выполнении упражнения могут быть допущены мелкие, средние и грубые ошибки, а также ошибки, вследствие которых элемент считается невыполненным.
- Мелкие ошибки – небольшое, несущественное отклонение от безукоризненного выполнения, сбавка – 0.1 балла.
 - Средние ошибки – значительное отклонение от безукоризненного выполнения, сбавка – 0.3 балла.
 - Грубые ошибки – большое искажение, в том числе, граничащее с невыполнением, сбавка от 0.5 до 1.0 балла.
2. Ошибки невыполнения – изменение элемента, в результате которого получился другой элемент, или очень большое искажение.
3. Судейство соревнований проводится открытым способом с показом окончательной оценки.

Попытки

1. Спортсмену при выполнении упражнения, кроме опорных прыжков, предоставляется только одна попытка.
2. Спортсмен может в опорных прыжках возобновить попытку один раз (со сбавкой 1 балл), если он (она) остановится и отойдет назад после того, как начнет разбег или пробежит, не коснувшись стола и мостика.
3. Если выполнению упражнения помешали неисправность снаряда или другие, не зависящие от спортсмена причины, то он/она с разрешения

главного судьи может повторить попытку. Попытка возобновляется после необходимого отдыха, до того, как команда перейдет к следующему виду.

Страховка и помощь при выполнении упражнений

1. Разрешается пользоваться помощью для прихода в вис на перекладине и кольцах, 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 магниезией 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.

2. Иметь действующую категорию, соответствующую уровню соревнования, которые он судит и судейскую книжку для отметок о соревнованиях.

3. Быть специалистом современной гимнастики и понимать смысл, цели, интерпретацию и применение каждого правила.

4. Присутствовать на всех инструктажах и судейских совещаниях непосредственно перед соответствующим соревнованием.

5. Присутствовать на любых специальных организаторских или судейских детальных инструктажах (например, инструкции по вводу оценок).

6. Участие в тренировках на подиуме является обязательным для всех судей.

7. Быть подготовленным к судейству на всех снарядах.

8. 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.
9. Быть в зале соревнований минимум за час до начала соревнований или в соответствии с рабочим планом хорошо подготовленным, отдохнувшим, внимательным.
10. 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 с 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 E.

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 упражнения 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 отчет заместителю главного судьи соревнований содержащий: протоколы с нарушениями, проблемами и сомнительными решениями с номером (если есть) и именем спортсмена.

Функции судей бригады E

1. Каждый судья бригады E 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.
3. Заполняет оценочный протокол с видимой подписью или вносит сумму сбавок в компьютер.
4. 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. Информировать 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. Информировать 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 соревнования организацией. Под руководством судьи D1, секретари отвечают:

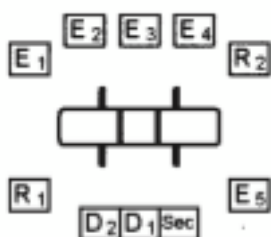
1. За правильность ввода судейских оценок в компьютер;
2. За соответствие правильному стартовому порядку команд и спортсменов;
3. За регулировку зеленого и красного света лампочки;
4. За правильное выведение финальной оценки;
5. За длительность перерыва после падения;
6. За начало упражнения после появления 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 E 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 Е 10.00 (исполнительское мастерство) + оценка D (стоимость элементов).

1. На каждом снаряде существуют две отдельные оценки – D и E.
2. Судьи бригады D ставят оценку D, определяя содержание упражнения. Судьи бригады E выставляют оценку E 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 180°;

Прыжок с одной ноги на две ноги;

Прыжок с двух ног на одну ногу;

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

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 180° с приземлением на одну ногу;

Прыжок со сменой ног (мах ноги выше 90°);

Прыжок с поворотом на 360° 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 45°.

DS2

Кувырок вперед в сед;

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

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 180°;

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 вися, силой – вис согнувшись;

Из вися согнувшись – опускание в вис сзади;

Упор углом 45° (2с.);

Из упора опускание вперед или спад назад в вис согнувшись;

DS3

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

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

Вис на согнутых руках.

DS4

Стойка на плечах;

Из вися 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 180° 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 90°);

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

DS3

Мах в упоре на руках (выше 90°);

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 вися – 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 180°;

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 45°);

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

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

DS3

Из упора – отмах назад (выше 90°);

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 вися – соскок;

DS2

Соскок дугой;

DS3

Соскок дугой с поворотом на 180°;

Отмах – упор, стоя ноги врозь, соскок дугой.

DS4

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

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	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Стоимость	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9.

2. 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.

3. Элементы, не входящие в таблицы элементов, должны быть представлены заместителю главного судьи для оценки за 24 часа до начала тренировок.

4. Элемент (или элемент с тем же номером) может быть повторен, но он не будет учтен при выведении оценки D.

5. Элемент, которого нет в действующих правилах судейства, обычно не разрешен к исполнению или является элементом ниже стоимости A.

6. 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 E.

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:

6. 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.

7. Элементы, которые выполнены настолько плохо, что не могут быть засчитаны судьями бригады D, должны также быть наказаны судьями бригады E существенными сбавками.

8. В случае специальных повторов, элементы с более высокой трудностью будут считаться первыми.

9. Для подсчета сложности на вольных упражнениях и коне соскок всегда будет считаться первым.

ПРАВИЛА ОТНОСИТЕЛЬНО ОЦЕНКИ E

Описание представления упражнения

1. Исполнение упражнения 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 междумак;
- 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/ковёр перед падением. Другие ошибки исполнения (высота, открывание перед приземлением, не докрученные винты) учитываются;

- оказание помощи страхующим что помогает окончить элемент.

4. На всех снарядах в конце упражнения спортсмен не выполнил соскок, но приземлился намеренно на ноги, сбавка за падение не производится.

5. 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).

6. 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.

7. Такие ошибки исполнения, как согнутые руки, ноги и туловище, классифицируются следующим образом:

Мелкая ошибка: незначительное сгибание.

Средняя ошибка: сильное сгибание.

Грубая ошибка: чрезмерное сгибание.

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

Мелкая ошибка	Средняя ошибка	Грубая ошибка	Не засчитывается (судьи бригады D)
до 15°	16-30°	> 30°	>45°.

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

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

до 15°	Без сбавки.
16 – 30°	Мелкая ошибка.

31-45° Средняя ошибка.

> 45° Грубая ошибка и не засчитывается судьями D.

10. Все статические элементы должны удерживаться не менее 2 секунд с момента, когда спортсмен принял неподвижное положение. Статические элементы, которые не удерживаются, наказываются судьями бригады E 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

11. 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.

12. 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 передней 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.	+		
Хожение 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.	$\leq$ ширины плеч	$>$ ширины плеч	
Разведенные ноги при приземлении.	$\leq$ 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	
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 E, но судьи бригады D не учтут их при выведении оценки D.

- Площадь для вольных упражнений обозначена ограничительными линиями или цветными разделителями. Линия считается 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 правилу. 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.

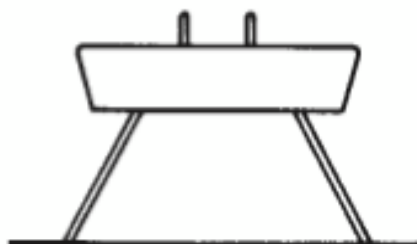
3.6 Полет кувырок должен исполняться с опорой обеих рук, т.е. нельзя выполнять без опоры руками или с опорой только тыльной стороной ладони.

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 ковра 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 из 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 скрещивание тросов запрещено.

Содержание и построение упражнения.

Информация об исполнении упражнения.

1. Из основной стойки спортсмен принимает положение вися 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 из 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.

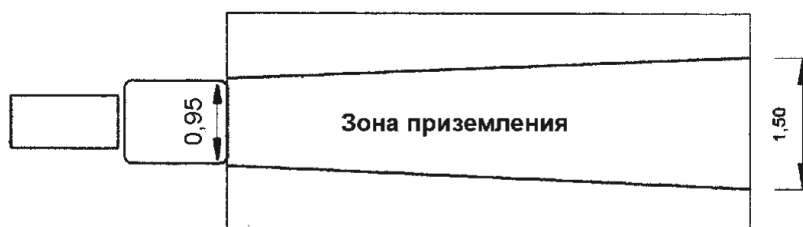
6. Основные принципы оценивания прыжка для судей Е:

- 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;

7. Правила приземления:

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



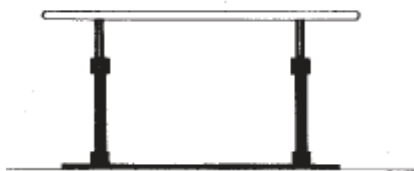
Эти линии должны быть четко обозначены на матах. Спортсмен может наступать на них, но не заходить за них.

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.

8. 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 вися 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 выполняются 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 совершенно 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.	2 мин.		Колени прямые, ноги вместе, спина	Воспитание прыгучести,

	(Лицом и спиной вперед, правым и левым боком)		4x1	прямая. Руки согнуты в локтях, выполняют взмах при каждом прыжке.	ловкости. Формирование гимнастической осанки.
2	Прыжки вверх на левой (правой). (Лицом и спиной вперед, правым и левым боком)	4 мин.	8x1	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.	2x1	Добиться максимальной амплитуды работы прямых рук от себя. Обратить внимание на правильность положения тела в	Воспитание прыгучести, ловкости. Формирование гимнастической осанки.

				пространстве.	
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.	2x1	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	2 мин.		Колени прямые, ноги вместе, спина прямая. Обратить	Воспитание прыгучести, ловкости. Формирование

	двух вверх, 4 - прыжок вверх с поворотом на 360 градусов на право (лево)- в И.П. (Лицом и спиной вперед, правым и левым боком)		4x1	внимание на работу рук во время прыжков. Добиться правильного поворота. Возможен вариант с поворотом на 180°.	гимнастической осанки.
6	• И.П. упор лежа, лицом к диагонали. 1 – прыжок вверх, 2 - И.П. (лицом и спиной вперед).	2 мин.	2x1	Отталкивание рук и ног происходит одновременно Локти и колени остаются прямыми. Толчок происходит за счет плеч и спины, при чем, спина перед прыжком	Воспитание прыгучести, ловкости и силовой выносливости. Формирование гимнастической осанки.

				слегка прогнута. Упражнение можно выполнять левым (правым) боком.	
7	• И.П.-О.С. 1 - Прыжок на двух вверх, 2 – прыжок вверх в группировке – И.П. (Лицом и спиной вперед)	1 мин.	2x1	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.

<i>Упражнения на месте</i>					
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		2х5-10 раз	Добиться правильного положения	Воспитание ловкости. Формирование

	правой (левой), правая (левая) в сторону, 2 - И.П. 3 – толчок левой (правой), левая (правая) в сторону, 4 - И.П.			упора лежа. Обратить внимание на перенос опоры с руки на руку.	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.		3х5 раз	Добиться правильной «посадки» в упоре. Обратить внимание на положение	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание

	3 - упор на левой, правая в сторону, 4 - И.П.			спины и плеч, на перенос опоры с руки на руку	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,	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.

				на перенос опоры с тела на ручку.	
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	Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости, выносливости.

				ДОЛЖНО выполняться силой.	
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		2х5-10 раз	Добиться выполнения упражнения с оттянутыми носками, ноги вместе.	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.

	двумя – И.П.				
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.		5x5 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.		5x5 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		3x10 раз	Локти прямые. Исключить угол в плечах при работе рук.	Формирование гимнастической осанки. Воспитание

	себя, 2 - И.П., 3 - вис лёжа руки в стороны – от себя, 4 - И.П.			Спина округлая (добиться положения «лодочки»).	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	Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости, выносливости.

				удержанием статических положений.	
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,		2х3-5 раз	Добиться целостности и «чистоты»	Воспитание смелости и решительности.

	2 - И.П.			движения.	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	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.

				положений. Возможны варианты с удержанием статических положений.	
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 брусках					
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		3х5 раз	Добиться правильного	Воспитание смелости и

	правой, левая в сторону, 2 - И.П. 3 - упор на левой, правая в сторону, 4 - И.П.			положения в упоре (пятки отведены назад, локти прямые). Обратить внимание на правильность Переноса опоры.	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		5х1-2 раза	Добиться правильного положения в упоре.	Воспитание смелости и решительности. Формирование

	(вперед и спиной вперед).			Обратить внимание на правильность отталкивания (локти прямые), и ширину прыжков. Контроль положение тела в пространстве.	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		3х5 раз	Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической

	и махом вперед-сед ноги врозь.			правильность- седа н. врозь.	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,		3х6 раз	Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность- виса согнувшись.	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.

	4-И.П.				
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 - висок 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		3х3 раза	Добиться провисания в висе. Обратить внимание на правильность хвата. Упражнение	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической «линии».

	правой, левая в сторону; 4 – И.П.			выполнялось в положении хват сверху, снизу, смещенный хват.	
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		5х3 раза	Облегченная форма упражнения №2. Обратить внимание на правильность хвата. Упражнение выполнялось в положении	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической «линии».

	сторону, 4 - И.П.			хват сверху, снизу, смещенный хват.	
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,		3х2 раза	Добиться провисания в висе. Обратить внимание на правильность хвата.	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки.

	хват снизу, 3 – перехват правой в вис смешанным хватом, 4 – И.П.				
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		3х3 раза	Добиться правильного положения в	Воспитание смелости и решительности,

	правой в упор смешанным хватом, 2 – перехват левой в упор, хват снизу, 3 – перехват правой в упор смешанным хватом, 4 – И.П.			упоре (пятки отведены назад, локти прямые). Обратить внимание на правильность Переноса опоры.	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.



Программа соревнований по спортивной гимнастике спорта ЛИН 2018 – 2020

**Всероссийская
обязательная программа
I, II, III юношеских разрядов,
по спортивной гимнастике спорта ЛИН
Юноши**

Обязательная программа III – юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов оговоренных в тексте, сбавка **0,5 балла (судья D)**.
2. Если спортсмен не выполняет требование к элементу (**обозначить – 1 с.**), производится сбавка **0,3 балла (судья D)**.

Окончательная оценка выводится из базовой оценки D 10,0 баллов минус сбавки за исполнительское мастерство

Максимально 10,0 баллов.

Вольные упражнения

1. Комбинацию можно выполнять по прямой, без учета времени.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. на одной из середин сторон ковра	
2	Кувырок вперед в сед, руки в стороны	2,5
3	Лечь на спину - «Мост» (2 с.)	2,0
4	Наклон вперед (2 с.)	1,5
5	Перекат назад – стойка на лопатках (2 с.)	2,0
6	Перекат вперед в группировке в упор присев	1,5
7	Прыжок вверх прогнувшись – приземление.	0,5
	Итого:	10,0

Методические указания

2. При выполнении кувырка касание ковра верхней частью спины, ноги прямые.
4. Ноги прямые, грудь касается бедер.

5. Ноги, туловище составляют прямую линию.
6. Грудь касается бедер.

Конь-махи

1. Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – стоя лицом к коню продольно, руки на ручках	
2	Вскок в упор (обозначить)	0,5
3	Поставить прямую правую ногу на тело коня, правую руку в сторону (обозначить)	2,5
4	Поставить прямую левую ногу на тело коня, левую руку в сторону (обозначить)	2,5
5	Из упора продев, согнув ноги, выпрямляя ноги - упор сзади (обозначить)	2,0
6	Упор углом, согнув ноги (2 с.)	1,5
7	Соскок, вперед выпрямляя ноги	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

- 3-4. Туловище и поставленная нога (левая или правая) составляют прямую линию.
5. Бедра касаются груди, выпрямляя ноги, подняться в плечах, прогнуться.
6. Бедра выше горизонтального положения, носки оттянуты, подбородок приподнят.
7. Выпрямленные ноги должны быть выше горизонтального положения.

Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис	
2	Вис углом, согнув ноги (2 с.), выпрямляя ноги вперед – мах назад	2,5
3	Мах вперед, мах назад	1,0 + 1,0
4	Махом вперед вис согнувшись, согнув ноги	2,5
5	Выпрямляя ноги, опускание силой в вис (обозначить)	2,0
6	Из вися - соскок.	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки вытянуты.
2. Выпрямленные ноги вперед находятся не ниже горизонтального положения.
3. Махи выполняются до горизонтального положения.
4. Бедра касаются груди, подбородок прижат к груди, носки вытянуты.
5. Опускание медленное.

Опорный прыжок

Элемент №2 – при выполнении наскока на мост поочередная постановка ног
сбавка 1,0 балл.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. - О.С., стоя на дорожке для опорного прыжка	
2	Разбег, наскок на мост	5,0
3	Прыжок, вверх прогнувшись, приземление	5,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Скорость разбега увеличивается постепенно.

3. Во время вылета после прыжка руки вверх-в стороны, ноги прямые, носки оттянуты, подбородок приподнят.

Брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для выполнения упора.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – стоя в середине брусьев	
2	Вскок в упор, держать (2 с.)	1,0
3	2 шага вперед на руках (левой вперед приставить правую, правой вперед приставить левую руку)	3,0
4	Упор (обозначить)	0,5
5	Упор углом, согнув ноги (2 с.)	2,5
6	Силой, выпрямляя ноги – упор (обозначить)	2,0
7	Соскок - встать между жердей	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Туловище, ноги составляют прямую линию, носки оттянуты.

2. Шаги выполняются на прямых руках, ноги вместе.

3. Согнутые ноги удерживаются в горизонтальном положении и выше.

4. Выпрямление ног медленное до прямого положения всего тела.

Перекладина

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. - вис	
2	Силой, вис углом, согнув ноги (2 с.)	3,0
3	Выпрямляя ноги вперед, мах назад	2,0
4	Мах вперед, мах назад	2,0 + 2,0
7	Соскок	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки вытянуты.
2. Бедра параллельно полу, носки вытянуты.
3. Выпрямленные ноги вперед находятся не ниже горизонтального положения.
4. Махи выполняются до горизонтального положения.

Обязательная программа II - юношеского разряда.

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов оговоренных в тексте, сбавка **0,5 балла (судья D)**.
2. Если спортсмен не выполняет требование к элементу (**обозначить – 1 с.**), производится сбавка **0,3 балла (судья D)**.

Окончательная оценка выводится из базовой оценки D 10,0 баллов минус сбавки за исполнительское мастерство

Максимально 10,0 баллов.

Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра, без учета времени.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С.	
2	Кувырок вперед	2,0
3	Кувырок вперед в сед, руки в стороны	2,0
4	Наклон вперед (2 с.)	1,0
5	Перекат назад – стойка на лопатках (2 с.)	1,5
6	Перекат вперед в сед углом (2 с.)	1,5
7	Лечь на спину, поворот на 540° налево (направо)	1,0
8	О.С., прыжок согнув ноги	0,5
9	Прыжок вверх с поворотом на 90° налево (направо)	0,5
	Итого:	10,0

Методические указания

2. При отталкивании ноги прямые, во время группировки бедра касаются груди.
3. При выполнении кувырка касание ковра верхней частью спины, ноги прямые, носки оттянуты.
4. Ноги прямые, грудь касается бедер.
5. В стойке на лопатках ноги, туловище составляют прямую линию.
6. Сед углом 45°.
7. Ноги вместе.
8. Ноги сгибаются до груди.

Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. - стоя лицом к коню продольно, руки на ручках	
2	Вскок в упор (обозначить)	0,5
3	Перенос туловища с опорой на правую руку, левая в сторону	1,0
4	Перенос туловища с опорой на левую руку, правая в сторону	1,0
5	Мах правой, мах левой	1,0 + 1,0
6	Упор (обозначить)	0,5
7	Продев согнув ноги, выпрямляя ноги - упор сзади (обозначить)	1,5
8	Упор, согнув ноги (2 с.)	1,0
9	Продев согнув ноги, выпрямляя ноги - упор (обозначить)	2,0
10	Соскок с отталкиванием рук назад с поворотом на 90° боком к снаряду	0,5
	Итого:	10,0

Методические указания

3-4. Подняться в плечах перенося тяжесть тела с одной руки на другую.

5. Нога поднимается до уровня плеча.

7,9. Ноги вместе, носки оттянуты.

8. Согнутые ноги горизонтально полу и выше.

10. При повороте ноги вместе.

Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис	
2	Вис на согнутых руках (2 с.)	2,5
3	Опускание в вис (обозначить), поднимая ноги вперед - мах назад	1,0 + 0,5
4	Мах вперед, мах назад	1,0 + 1,0
5	Махом вперед вис прогнувшись	1,0
6	Вис согнувшись	1,0
7	Опускание силой в вис (обозначить)	1,0
8	Соскок.	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

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

2. Подбородок приподнят.

3. Ноги поднимаются до угла.

4. Махи выполняются до горизонтального положения.

5. Вис прогнувшись - туловище, ноги составляют прямую линию, носки оттянуты.

6. Бедра касаются груди, подбородок прижат к груди, носки оттянуты.

7. Опускание в вис медленное.

Опорный прыжок

Элемент №2 – при выполнении наскока на мост поочередная постановка ног
сбавка 1,0 балл.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. - О.С. стоя на дорожке для опорного прыжка	
2	Разбег, наскок на мост	3,0
3	Прыжок, вверх согнув ноги вперед, приземление	7,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2.Скорость разбега увеличивается постепенно.

3.Во время фазы полета после отталкивания руки вверх, ноги согнуты до горизонтального положения, носки оттянуты.

Брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. - упор, стоя в жердях поперек	
2	Вскок в упор (обозначить)	0,5
3	4 - 6 шагов вперед на руках, упор (обозначить)	2,0
4	Упор углом, согнув ноги (2 с.)	2,0
5	Выпрямляя ноги вперед	0,5
6	Мах назад, мах вперед	1,5 + 1,5
7	Махом назад - соскок	2,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Туловище, ноги составляют прямую линию, носки оттянуты.
3. Шаги выполняются на прямых руках, ноги вместе.
4. Согнутые ноги удерживаются в горизонтальном положении и выше.
6. Туловище, ноги горизонтально полу, руки прямые.
7. При соскоке не сгибаться, ноги вместе.

Перекладина

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис	
2	Силой, вис углом, согнув ноги (2 с.)	2,0
3	Силой, вис согнувшись, согнув ноги (2 с.)	2,0
4	Опускаясь, выпрямляя ноги вперед, мах назад	1,0
5	Мах вперед, мах назад	1,5 + 1,5
6	Соскок	2,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки оттянуты.
2. Бедра параллельно полу, носки оттянуты.
3. Бедра касаются груди.
4. Выпрямить ноги вперед в угол.
5. Махи выполняются до горизонтального положения.
6. В горизонтальном положении толчок с отпусанием рук.

Обязательная программа I - юношеского разряда.

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов оговоренных в тексте, сбавка **0,5 балла (судья D)**.
2. Если спортсмен не выполняет требование к элементу (**обозначить - 1 с.**), производится сбавка **0,3 балла (судья D)**.

Окончательная оценка выводится из базовой оценки D 10,0 баллов минус сбавки за исполнительское мастерство

Максимально 10,0 баллов.

Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра, без учета времени.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С.	
2	Переворот боком (колесо)	2,0
3	Приставить ногу, упор присев, кувырок назад	2,0
4	Перекат назад - стойка на лопатках (2 с.)	0,5
5	Перекат вперед - сед ноги врозь, руки в стороны	0,5
6	Шпагат (любой 2 с.), упор, лежа, упор присев, О.С.	1,5
7	Прыжок, согнув ноги, прыжок ноги врозь	0,5 + 0,5
8	2 кувырка вперед	1,0 + 1,0
9	Прыжок вверх с поворотом на 90° влево (вправо) - приземление	0,5
	Итого:	10,0

Методические указания

2. После отталкивания ноги прямые, без сгибания в тазобедренных суставах.
3. При выполнении кувырка назад, переворачивание осуществляется с опорой руками, а не головой.
6. Упор, лежа - голова, ноги, туловище составляют прямую линию.
7. Прыжки выполняются отдельно. Прыжок, согнув ноги - бедра параллельно полу. Прыжок ноги врозь - ноги разведены на ширину плеч и более.
8. Разрешается выполнение кувырков с остановкой.
9. Прыжок вверх с поворотом на 90° выполняется с отрыванием гимнаста от земли.

Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – стоя лицом к коню продольно, руки на ручках	
2	Вскок в упор (обозначить)	0,5
3	Мах правой, мах левой	1,0 + 1,0
4	Мах правой, мах левой	1,0 + 1,0
6	Перемах правой в упор верхом	1,0
7	Перемах левой в упор сзади (обозначить)	1,0
8	Упор углом (2 с.)	1,5
9	Продев согнув ноги в упор и выпрямляя ноги соскок назад с поворотом на 90° с отталкиванием рук	2,0
	Итого:	10,0

Методические указания

- 3-4. Нога поднимается до уровня плеча.
- 5-6. Перемах, выполняется в упор ноги врозь, а не сед ноги врозь.

9. Продев, согнув ноги в упор - подняться в плечах, бедра прижать к груди, ноги вместе, носки вытянуты. При повороте ноги вместе.

Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис	
2	Вис на согнутых руках, согнув ноги (2 с.)	2,0
3	Опускание в вис углом, согнув ноги (2 с.)	1,5
4	Выпрямляя ноги вперед - мах назад	0,5
5	Мах вперед, мах назад	0,5 + 0,5
6	Махом вперед вис согнувшись	1,0
7	Вис прогнувшись	1,0
8	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
9	Махом назад - соскок.	2,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки вытянуты.
- 2-3. Подбородок приподнят. Вис углом, согнув ноги бедра параллельно полу.
4. Ноги выпрямляясь, поднимаются до угла.
- 5,8. Махи выполняются до угла 45° в одну и другую сторону.
6. Вис согнувшись - бедра касаются груди, подбородок прижат к груди, носки вытянуты.
7. Вис прогнувшись - туловище, ноги составляют прямую линию, носки вытянуты.
9. Отпускание рук выполняется в верхней точке маха назад, с отталкиванием руками.

Опорный прыжок

Поролоновые кубы (высота не ниже 60 см.)

Элемент №2 – при выполнении наскока на мост поочередная постановка ног
сбавка 1,0 балл.

Элемент №3 – при выполнении без фазы полета **сбавка 1,0 балл.**

Если спортсмен совершает падение в элементе №3 – ему разрешается выполнить элемент №4

После выполнения элемента №3 спортсмену разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №4 без сбавки

Если элемент №4 выполняется из другого И.П. – элемент не засчитывается

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. стоя на дорожке для опорного прыжка	
2	Разбег, наскок на мост	2,0
3	Вскок в упор присев	4,0
4	Прыжок, вверх прогнувшись - приземление	4,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Скорость разбега увеличивается постепенно.

3. После отталкивания в фазе полёта туловище и ноги, находятся близко к горизонтальному положению, руки в упоре прямые.

4. Прыжок, вверх прогнувшись – руки вверх-в стороны, подбородок приподнят.

Брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

Методические указания

2. Туловище, ноги составляют прямую линию, носки оттянуты.
3. Упор углом - ноги параллельно полу.
4. Мах назад - руки прямые, туловище и ноги параллельно полу
5. Упор, сидя сзади ноги врозь - ноги прямые, носки оттянуты, подбородок приподнят.
6. Ноги прямые, носки оттянуты.
6. Туловище, ноги горизонтально полу, руки прямые.
7. Соскок выполняется внутри жердей в верхней точке маха назад, с отталкиванием руками. При соскоке, ноги вместе, не сгибать.

Перекладина

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис	
2	Вис углом, согнув ноги (2 с.)	1,0
3	Силой, вис согнувшись, согнув ноги (2 с.)	1,0

4	Силой, опуститься в вис сзади (обозначить)	1,5
5	Силой, сгибаясь подняться через вис, согнувшись, согнув ноги	2,0
6	Опускаясь и выпрямляя ноги вперед, мах назад	1,0
7	Мах вперед, мах назад	1,0 + 1,0
8	Соскок с поворотом на 90° на лево (на право)	1,5
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки оттянуты.
2. Бедра параллельно полу, носки оттянуты.
3. Бедра касаются груди.
4. Продев - ноги вместе прижаты к груди, медленно опуститься в вис сзади.
7. Махи выполняются до угла 45° в одну и другую сторону.
8. Близкое к горизонтальному положению при махе назад толчок с отпусанием рук.

**Всероссийская
обязательная программа
I, II, III юношеских разрядов,
по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

Девушки

Обязательная программа III - юношеского разряда.

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов оговоренных в тексте, сбавка **0,5 балла (судья D)**.
2. Если спортсменка не выполняет требование к элементу (**обозначить – 1 с.**), производится сбавка **0,3 балла (судья D)**.

Окончательная оценка выводится из базовой оценки D 10,0 баллов
минус сбавки за исполнительское мастерство

Максимально 10,0 баллов.

Опорный прыжок

Элемент №2 – при выполнении наскока на мост поочередная постановка ног
сбавка 1,0 балл.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
2	Разбег, наскок на мост	5,0
3	Прыжок вверх прогнувшись, приземление	5,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Скорость разбега увеличивается постепенно.
3. Во время фазы полёта руки вверх - стороны, ноги прямые, носки оттянуты, подбородок приподнят.

Брусья р.в.

Упражнение выполняется на нижней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Упор, стоя у нижней жерди - прыжок в упор;	
2	Отмах - упор	2,0
3	Перенос центра тяжести тела на левую руку, правую руку оторвать от жерди	2,0
4	Перенос центра тяжести тела на правую, левую руку оторвать от жерди	2,0
5	Отмах - упор	2,0
6	Отмах - соскок.	2,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2,5. Отмах - руки прямые, ноги и туловище образуют прямую линию.

3-4. Подняться в плечах перенося тяжесть тела с одной руки на другую.

6. Отпускание рук выполняется в верхней точке маха назад.

Бревно

Упражнение выполняется на низком бревне

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. - О.С. Шаг на начало бревна, руки на пояс	
2	Четыре шага сгибая ноги вперед, руки на пояс	0,5+0,5+0,5+0,5
3	Равновесие на одной, другая согнута к колену в сторону, руки вверх (2 с.)	2,0
4	Шаги, махом вперед, до конца бревна, руки в	3,0

	стороны	
5	Полуприсед, руки назад	1,0
6	Соскок – прыжок вверх прогнувшись	2,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Шаги, сгибая ноги вперед - бедро параллельно полу, носок оттянут. Длина шага не менее ширины стопы.
3. Равновесие - опорная нога прямая, маховая согнута, прижата носком к колену.
4. Махи вперед - нога не ниже 45°, прямая, носок оттянут.
5. Полуприсед - туловище вертикально, спина прямая.
6. Во время фазы полёта руки вверх-в стороны, ноги прямые, носки оттянуты, подбородок приподнят.

Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять по прямой, без учета времени.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. на одной из середин сторон ковра	
2	Кувырок вперед в сед, руки в стороны	2,5
3	Лечь на спину - «Мост» (2 с.)	2,0
4	Наклон вперед (2 с.)	1,5
5	Перекаат назад – стойка на лопатках (2 с.)	2,0
6	Перекаат вперед в группировке в упор присев	1,5
7	Прыжок вверх прогнувшись – приземление.	0,5
	Итого:	10,0

Методические указания

2. При выполнении кувырка касание ковра верхней частью спины, ноги прямые.
3. «Мост» - руки вертикально полу, ноги и руки прямые.
4. Ноги прямые, грудь касается бедер.
5. Стойка на лопатках - ноги, туловище составляют прямую линию.
6. Перекат вперед - грудь касается бедер, носки оттянуты.
7. В верхней части прыжка руки вверх в стороны, ноги прямые, носки оттянуты, подбородок приподнят.

Обязательная программа II - юношеского разряда.

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов оговоренных в тексте, сбавка **0,5 балла (судья D)**.
2. Если спортсмен не выполняет требование к элементу (**обозначить – 1 с.**), производится сбавка **0,3 балла (судья D)**.

Окончательная оценка выводится из базовой оценки D 10,0 баллов минус сбавки за исполнительское мастерство

Максимально 10,0 баллов.

Опорный прыжок

Элемент №2 – при выполнении наскока на мост поочередная постановка ног
сбавка 1,0 балл.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
2	Разбег, наскок на мост	3,0
3	Прыжок, вверх согнув ноги вперед, приземление	7,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Скорость разбега увеличивается постепенно.
3. Прыжок, вверх согнув ноги вперед - бедра горизонтально полу, ноги вместе, носки оттянуты.

Брусья р.в.

Упражнение выполняется на верхней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис	
2	Силой, вис углом, согнув ноги (2 с.)	3,0
3	Выпрямляя ноги вперед, мах назад	1,0
4	Мах вперед, мах назад	2,0 + 2,0
5	Соскок	2,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки вытянуты.
2. Вис углом, согнув ноги - бедра параллельно полу, вместе, носки вытянуты.
3. Выпрямить ноги в угол.
4. Махи выполняются до угла 45° и выше в одну и другую сторону.
5. В верхней точке маха назад выполняется толчок с отпусанием рук. Ноги вместе, прямые, носки вытянуты.

Бревно

Упражнение выполняется на низком бревне

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки в стороны	
2	Четыре шага махом вперед, руки в стороны	0,5+0,5+0,5+0,5
3	Равновесие на одной, другая назад, руки вверх-стороны (2 с.) (Арабеска)	1,0
4	Поворот на лево (на право) на 90°	1,0

5	Два приставных шага вправо (влево)	1,0+1,0
6	Поворот на право (на лево) на 90°	1,0
7	Шаги, сгибая ноги вперед, до конца бревна, руки на пояс	1,0
8	Полуприсед, руки назад	0,5
9	Соскок – прыжок вверх прогнувшись	1,5
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Махи вперед - нога не ниже 45°, маховая и опорная ноги прямые, носок оттянут.
3. Равновесие - маховая и опорная ноги прямые, отведённая назад нога и туловище образуют прямую линию.
- 4,6. При повороте туловище и ноги образуют прямую линию.
5. Приставной шаг - выполняется с носка, ноги прямые, туловище вертикально, спина прямая.
7. Шаги, сгибая ноги вперед - бедро параллельно полу, носок оттянут, спина прямая.
9. Во время фазы полёта руки вверх в стороны, ноги прямые, носки оттянуты, подбородок приподнят.

Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра, без учета времени.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. - О.С.	
2	Кувырок вперед	2,0
3	Кувырок вперед в сед, руки в стороны	2,0

4	Наклон вперед (2 с.)	1,0
5	Перекаат назад - стойка на лопатках (2 с.)	1,5
6	Перекаат вперед в сед углом (2 с.)	1,5
7	Лечь на спину, поворот на 540° на лево (на право)	1,0
8	О.С., прыжок, согнув ноги	0,5
9	Прыжок вверх с поворотом на 90° на лево (на право)	0,5
	Итого:	10,0

Методические указания

2. При отталкивании ноги прямые, во время группировки бедра касаются груди.
3. При выполнении кувырка касание ковра верхней частью спины, ноги прямые, носки вытянуты.
4. Ноги прямые, грудь касается бедер.
5. В стойке на лопатках ноги, туловище составляют прямую линию.
6. Сед углом 45°.
7. Ноги вместе, носки вытянуты.
8. Ноги сгибаются до горизонтального положения, до груди.
- 8-9. Прыжки могут выполняться с остановкой.

Обязательная программа I - юношеского разряда.

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов, оговоренных в тексте, сбавка **0,5 балла (судья D)**. Исключение элементы хореографии в вольных упражнениях.
2. Если спортсмен не выполняет требование к элементу (**обозначить - 1 с.**), производится сбавка **0,3 балла (судья D)**.

Окончательная оценка выводится из базовой оценки D 10,0 баллов минус сбавки за исполнительское мастерство

Максимально 10,0 баллов.

Опорный прыжок

Поролоновые кубы (высота не ниже 60 см.)

Элемент №2 - при выполнении наскока на мост поочередная постановка ног сбавка 1,0 балл.

Элемент №3 - при выполнении без фазы полета сбавка 1,0 балл.

Если спортсмен совершает падение в элементе №3 - ему разрешается выполнить элемент №4.

После выполнения элемента №3 спортсмену разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №4 без сбавки.

Элемент №4 выполняется из И.П. - упор присев.

Если элемент №4 выполняется из другого И.П. - элемент не засчитывается.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. - О.С. на дорожке для опорного прыжка	
2	Разбег, наскок на мост	2,0
3	Вскок в упор присев	4,0

4	Прыжок, вверх прогнувшись - приземление	4,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Скорость разбега увеличивается постепенно.
3. После отталкивания в фазе полёта туловище и ноги, находятся близко к горизонтальному положению, руки в упоре прямые.
4. Прыжок, вверх прогнувшись - руки вверх в стороны, подбородок приподнят.

Брусья р.в.

Упражнение выполняется на верхней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис	
2	Вис углом, согнув ноги (2 с.)	1,0
3	Силой, вис согнувшись, согнув ноги (2 с.)	1,0
4	Силой, опуститься в вис сзади (обозначить)	1,5
5	Силой, сгибаясь подняться через вис согнувшись, согнув ноги	2,0
6	Опускаясь и выпрямляя ноги вперед, мах назад	1,0
7	Мах вперед, мах назад	1,0 + 1,0
8	Соскок с поворотом на 90° на лево (на право)	1,5
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки вытянуты.
2. Бедра параллельно полу, носки вытянуты.
3. Бедра касаются груди.

4. Прodeв - ноги вместе прижаты к груди, медленно опуститься в вис сзади.
7. Махи выполняются до угла 45° в одну и другую сторону.
8. Соскок выполняется в верхней точке маха назад, толчком с отпусанием рук.

Бревно

Упражнение выполняется на низком бревне

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки вверх	
2	Поворот на лево (на право) на 180°	1,5
3	Два шага назад, руки в стороны	0,5+0,5
4	Поворот на лево (на право) на 90°	1,0
5	Два приставных шага вправо (влево), руки в стороны	0,5+0,5
6	Поворот на право (на лево) на 90°	1,0
7	Равновесие на одной, другая назад, руки вверх-стороны (2 с.) (Ласточка)	1,5
8	Из стойки правая (левая) впереди, руки на пояс - прыжок вверх	1,0
9	Шаги махом вперед, руки в стороны, до конца бревна	1,0
10	Соскок - прыжок, вверх согнув ноги	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

- 2,4,6. При повороте туловище и ноги образуют прямую линию.
3. Шаги назад выполняются с носка ноги прямые. Длина шага не менее длины стопы.

5. Приставные шаги - выполняются с носка, ноги прямые, туловище вертикально, спина прямая.
7. Равновесие - маховая и опорная ноги прямые, отведённая назад нога и туловище образуют прямую линию.
8. Прыжок выполняется вертикально вверх.
9. Махи вперед - нога не ниже 45°, прямая маховой и опорной ноги, носок оттянут.
10. Во время фазы полёта быстрое сгибание ног, бедра параллельно полу, и их выпрямление, носки оттянуты, подбородок приподнят.

Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра.

Музыка для упражнения подбирается произвольно из расчета времени
90 сек.

Представленные элементы выполняются в любой последовательности, с
добавлением элементов хореографии.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Переворот боком (колесо)	2,0
2	Кувырок назад	2,0
3	Перекат назад - стойка на лопатках (2 с.)	0,5
4	Перекат вперед - сед ноги врозь, руки в стороны	0,5
5	Шпагат (любой 2 с.).	1,5
6	Прыжок, согнув ноги, прыжок ноги врозь	0,5 + 0,5
7	2 кувырка вперед	1,0 + 1,0
8	Прыжок вверх с поворотом на 90° влево (вправо) - приземление	0,5
	Итого:	10,0

Методические указания

1. После отталкивания ноги прямые, выполнение упражнения через стойку ноги врозь, без сгибания в тазобедренных суставах.
2. При выполнении кувырка назад, переворачивание осуществляется с опорой руками, а не головой.
3. Стойка на лопатках - туловище и ноги образуют прямую линию.
4. Перекат вперед - ноги прямые, носки вытянуты.
5. Шпагат - ноги прямые, носки вытянуты, туловище находится в вертикальном положении.
6. Прыжки выполняются отдельно. Прыжок, согнув ноги - бедра параллельно полу. Прыжок ноги врозь - ноги разведены на ширину плеч и более.
7. После отталкивания при кувырке вперед ноги прямые. При взятии группировки бедра касаются груди, носки вытянуты. Разрешается выполнение кувырков с остановкой.
8. Прыжок вверх с поворотом на 90° выполняется с фазой полёта, ноги вместе.

**Всероссийская
обязательная программа
3-го, 2-го и 1-го спортивных разрядов
по спортивной гимнастике спорта ЛИН
Юноши**

Обязательная программа III - спортивного разряда.

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов, оговоренных в тексте, сбавка **0,5 балла (судья D)**.
2. Если спортсмен не выполняет требование к элементу (**обозначить - 1 с.**), производится сбавка **0,3 балла (судья D)**.

Окончательная оценка выводится из базовой оценки D 10,0 баллов
минус сбавки за исполнительское мастерство

Максимально 10,0 баллов.

Вольные упражнения

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С.	
2	Переворот боком (колесо)	1,5
3	Переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу)	1,5
4	Упор присев, кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
5	2 кувырка вперед - О.С.	0,5 + 0,5
6	Боковое равновесие на одной ноге (2 с.)	1,0

7	Упор присев, упор, лежа, шпагат (любой 2 с.)	1,0
8	Упор, лежа, упор присев, стойка на голове (обозначить)	2,0
9	Упор присев, прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

- После отталкивания ноги прямые, выполнение упражнения через стойку ноги врозь, без сгибания в тазобедренных суставах.
- В стойке ноги врозь, выполняется поворот с соединением ног.
- При выполнении кувырка назад, переворачивание осуществляется с опорой руками, а не головой. Ноги прямые, носки оттянуты.
- После отталкивания при кувырке вперёд ноги прямые. При взятии группировки бедра касаются груди, носки оттянуты.
- Опорная нога прямая. Отведенная нога в сторону выше горизонтального положения.
- Шпагат - ноги прямые, носки оттянуты, туловище находится в вертикальном положении.
- Стойка на голове - руки и голова образуют равнобедренный треугольник, а туловище и ноги прямую линию.
- Прыжок вверх с поворотом на 180° выполняется с фазой полёта, ноги вместе.

Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – стоя лицом к коню продольно, руки на теле между ручек	
2	Вскок в упор на тело, между ручек (обозначить)	0,5

3	Перенос туловища с опорой на правую руку, левая на ручку	0,5
4	Перенос туловища с опорой на левую руку, правая на ручку	0,5
5	Мах правой, мах левой	1,0 + 1,0
6	Перемах правой в упор верхом - мах в лево	1,5
7	Перемах правой назад в упор ноги врозь	1,5
8	Перемах левой в упор верхом - мах в право	1,5
9	Перемахом левой назад - соскок с поворотом на 90° плечом назад.	2,0
	Итого:	10,0

Методические указания

3-4. Подняться в плечах перенося тяжесть тела с одной руки поставить другую на ручку коня.

5. Маховая нога поднимается до уровня плеча.

6,8. Перемах, выполняется в упор ноги врозь, маховая нога поднимается до плеча.

7. Тяжесть тела переносится на противоположную руку, относительно маховой ноги. После перемаха ноги находятся врозь.

9. Во время соскока с поворотом на 90° ноги вместе.

Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. - вис	
2	Вис углом (2 с.) - мах назад	1,5 + 0,5
3	Мах вперед, мах назад	0,5 + 0,5
4	Махом вперед через вис, согнувшись, опустится в вис	1,0

	сзади	
5	Силой подняться в вис согнувшись	2,0
6	Вис прогнувшись, вис согнувшись	0,5 + 0,5
7	Вис, углом согнув ноги на согнутых руках (2 с.)	1,0
8	Опускание силой в вис, углом согнув ноги (обозначить)	0,5
9	Выпрямляя ноги вперед - мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
10	Махом назад - соскок.	0,5
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки вытянуты.
2. Вис углом, ноги параллельно полу. Подбородок приподнят. Ноги прямые, носки вытянуты.
3. Махи выполняются не менее, чем до угла 45° в одну и другую сторону. Туловище и ноги образуют прямую линию.
- 4,5. Вис согнувшись - бедра касаются груди, подбородок прижат к груди. Вис сзади - провиснуть, ноги и туловище образуют прямую линию.
6. Вис прогнувшись - туловище, ноги составляют прямую линию, носки вытянуты.
- 7,8. Бедра параллельно полу. Подбородок приподнят. Носки вытянуты.
10. Отпускание рук выполняется в верхней точке маха назад, с отталкиванием руками.

Опорный прыжок

Прыжковый стол (высота не ниже 1м.)

Элемент №2 - при выполнении наскока на мост поочередная постановка ног
сбавка 1,0 балл.

Элемент №3 – при выполнении без фазы полета **сбавка 1,0 балл.**

Если спортсмен совершает падение в элементе №3 – ему разрешается выполнить элемент №4

После выполнения элемента №3 спортсмену разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №4 без сбавки

Если элемент №4 выполняется из другого И.П. – элемент не засчитывается

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
2	Разбег, наскок на мост	2,0
3	Вскок в упор присев	4,0
4	Прыжок, вверх прогнувшись - приземление	4,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Скорость разбега увеличивается постепенно.

3. После отталкивания в фазе полёта туловище и ноги, находятся близко к горизонтальному положению, руки в упоре прямые.

4. Прыжок, вверх прогнувшись - руки вверх в стороны, подбородок приподнят.

Брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. - упор, стоя в жердях поперек	
2	Вскок в упор и махом вперед - упор, сидя сзади ноги врозь	1,0
3	Упор углом, согнув ноги (2 с.), упор, сидя сзади ноги врозь	1,0 + 0,5

4	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединяя ноги мах вперед – в упор, сидя сзади ноги врозь	2,0
5	Упор углом (2 с.)	1,5
6	Мах назад, мах вперед	1,0 + 1,0
7	Махом назад - соскок, прогнувшись с переходом на одну жердь	2,0
	Итого:	10,0

Методические указания

- Ноги прямые, носки оттянуты.
- Упор углом - бедра параллельно полу.
- Перенос рук вперед выполняет, через вертикальное положение, при котором туловище и ноги врозь образуют прямую линию.
- Ноги прямые, носки оттянуты, параллельно полу, подбородок приподнят.
- При махах вперед и назад - руки прямые, туловище и ноги образуют прямую линию и отводятся не менее угла 45° .
- Соскок выполняется в верхней точке маха назад, с переходом в упор на одной жерди с последующим поочередным отпусканием рук. При соскоке, ноги вместе, прямые.

Перекладина

Упражнение выполняется на низкой перекладине.

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

6	Мах вперед в разноименном хвате и в конце маха назад перехват в хват сверху	2,0
7	Мах вперед и махом назад	0,5 + 0,5
8	Соскок с поворотом на 90° на лево (на право)	1,5
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки вытянуты.
2. Ноги параллельно полу, носки вытянуты.
- 3-5. В крайней точке маха назад - прямое или даже слегка согнутое положение; в вертикальном положении - прямое (как в висе) положение туловища;
в крайней точке маха вперед - слегка согнутое положение (гимнаст должен видеть носки ног).
5. Поворот делается на разгибании быстрым винтообразным движением от ног к кистям, начинающимся вслед за броском. Поворот выполняется, практически с одновременным отпусканием кисти. По окончании поворота кисть ставится на гриф практически одновременно, и восстанавливается полная оттяжка, перед следующим броском.
6. В верхней точке маха назад с незначительными суставными движениями в плечевых суставах вверх выполняется перехват кисти из хвата снизу в хват с верху. Одновременно восстанавливается полная оттяжка, перед следующим броском.
7. На махе вперед гимнаст посылает ноги вверх-вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, полностью выпрямляясь в высшей точке подъема; на махе назад выполняется легкое рывковое движение в плечевых суставах, когда гимнаст притягивает себя к грифу. После этого следует быстрое проворачивание кистей, находящихся в хвате сверху с восстановлением надежного захвата снаряда, и дополнительное оттягивание назад от опоры.

8. Проходя вертикальное положение, гимнаст отводит ноги назад до незначительного прогибания. Одновременно с этим, надавливая прямыми руками на гриф перекладины, уменьшая угол в плечевых суставах. В верхней точке маха назад, быстрым винтообразным движением от ног к кистям выполняет поворот, спортсмен поочередно отпускает кисти от грифа, поднимает руки вверх - наружу и приземляется.

Обязательная программа II - спортивного разряда.

И.П. - исходное положение.

О.С. - основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов, оговоренных в тексте, сбавка **0,5 балла (судья D)**.
2. Если спортсмен не выполняет требование к элементу (**обозначить - 1 с.**), производится сбавка **0,3 балла (судья D)**.
3. В пунктах, где есть соединения из двух и более элементов, каждый выполненный элемент засчитывается отдельно

Окончательная оценка складывается из стоимости элементов (оценка D -10,0 баллов) + исполнительское мастерство (оценка E – 10,0 баллов)

Максимально 20,0 баллов.

Вольные упражнения

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

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов

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

	поворотом на 180°	0,5
9	Прыжок со сменой ног	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Колесо выполняется вправо или влево в вертикальной плоскости в стойку ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед постановкой на пол первой руки (левой при выполнении влево). Руки и ноги ставятся по одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь.
2. Упражнение выполняется в вертикальной плоскости, левая рука (при повороте налево) и ноги ставятся по одной линии, правая рука - на 5-10 см. Поворот плеч следует начинать непосредственно перед постановкой первой руки. Выход в стойку, соединение ног и поворот нужно стремиться выполнить в момент опоры правой рукой (при повороте налево). После маха правой ногой и поворота туловища на 90° необходимо соединить ноги и затем продолжать дальнейший поворот туловища.
3. Упор присев, руки впереди ступней. Толчок ногами перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок, оттянув носки. Перевернувшись через голову и коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться, прийти в упор присев.
4. Из упора присев, толкаясь руками, сгруппироваться, бедра и подбородок прижать к груди, перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол. В момент переворачивания через голову необходимо опереться на поставленные руки на пол за плечами и отжаться.
5. Опорная нога прямая, поднятая находится не ниже 45°.
6. Ноги прямые, бедра разведены на 180°, носки оттянуты. Туловище находится вертикально.
7. Руки, туловище, ноги образуют прямую линию, носки оттянуты.
8. Прыжки выполняются без остановки.

9. В фазе полёта ноги прямые, носки оттянуты.

Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И. п. упор стоя, ручка-тело, левая рука на ручке коня обратным хватом, правая рука на теле.	
2	Вскок в упор (обозначить), перемах левой и поворот правым плечом назад в упор верхом правой на ручках	0,5
3	Перемах правой назад в упор	0,5
4	Мах левой, мах правой	0,5 + 0,5
5	Перемах левой вперед в упор верхом	1,5
6	Перемах правой вперед в упор ноги врозь сзади	1,5
7	Перемах левой назад в упор верхом	1,5
8	Перемах правой назад в упор ноги врозь	1,5
9	Перемах левой вперед в упор верхом	1,5
10	Перемахом правой вперед – соскок с поворотом на 90° плечом вперед.	0,5
	Итого:	10,0

Методические указания

3-4. Подняться в плечах перенося тяжесть тела с одной руки поставить другую на ручку коня.

5. Маховая нога поднимается до уровня плеча.

6,8. Перемах, выполняется в упор ноги врозь, маховая нога поднимается до плеча.

7. Тяжесть тела переносится на противоположную руку, относительно маховой ноги. После перемаха ноги находятся врозь.

10. Во время соскока с поворотом на 90° ноги вместе.

Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис	
2	Вис на согнутых руках (2 с.)	1,0
3	Силой, вис, прогнувшись (обозначить)	1,0
4	Вис согнувшись (обозначить), вис сзади (обозначить)	0,5 + 1,0
5	Силой, вис согнувшись	1,0
6	Разгибом вперед, мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
7	Махом назад - выкрут вперед	2,5
8	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
9	Махом назад - соскок.	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки вытянуты.
2. Подбородок приподнят. Ноги прямые, носки вытянуты.
3. Прямое, вертикальное положение вниз головой.
- 4,5. Вис согнувшись - бедра касаются груди, подбородок прижат к груди. Вис сзади - провиснуть, ноги и туловище образуют прямую линию.
- 6,8. Махи выполняются не менее, чем до угла 45° в одну и другую сторону. Туловище и ноги образуют прямую линию.
7. В верхней точке маха назад одновременный выкрут в плечевых суставах.
6. Вис прогнувшись - туловище, ноги составляют прямую линию, носки вытянуты.
9. Отпускание рук выполняется в верхней точке маха назад, с отталкиванием руками.

Опорный прыжок

Прыжковый стол (высота не ниже 1м.)

Элемент №2 – при выполнении наскока на мост поочередная постановка ног
сбавка 1,0 балл.

Элемент №3 – при выполнении без фазы полета **сбавка 1,0 балл.**

Если спортсмен совершает падение в элементе №3 – ему разрешается выполнить элемент №4

После выполнения элемента №3 спортсмену разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №4 без сбавки

Если элемент №4 выполняется из другого И.П. – элемент не засчитывается

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
2	Разбег, наскок на мост	2,0
3	Вскок в упор присев	3,0
4	Прыжок вверх с поворотом на 180° - приземление	5,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Скорость разбега увеличивается постепенно.

3. После отталкивания в фазе полёта туловище и ноги, находятся близко к горизонтальному положению, руки в упоре прямые.

4. Прыжок, вверх с поворотом - ноги вместе, прямые, носки оттянуты.

Брусья

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	С небольшого разбега или с места	

2	Вскок в упор на руках с махом вперед, мах назад	1,0
3	Подъем махом вперед в упор, сидя ноги врозь	1,5
4	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединяя ноги мах вперед - в упор, сидя сзади ноги врозь	1,0
5	Соединяя ноги – мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
6	Махом назад обратный оберучный поворот на 180° в упор, сидя ноги врозь (руки переставлять, после касания жердей ногами)	2,0
7	Упор углом (2 с.)	1,5
8	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
9	Махом назад – соскок прогнувшись с переходом на одну жердь	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Махи вперед, назад не ниже 45°
3. При подъеме руки и ноги прямые.
4. Перенос рук вперед выполняет, через вертикальное положение, при котором туловище и ноги врозь образуют прямую линию.
5. Ноги прямые, носки оттянуты, параллельно полу, подбородок приподнят.
6. При повороте рука прямая проносится через верх.
9. Соскок выполняется в верхней точке маха назад, с переходом в упор на одной жерди с последующим поочередным отпусканием рук. При соскоке, ноги вместе, прямые.

Перекладина

Элемент №3 – при выполнении элемента туловище ниже горизонтали сбавка 0,3 балла, уровень горизонтали и < без сбавок

№	Упражнение	Стоимость
---	------------	-----------

		«D» баллы
1	И.П. - вис	
2	Подъем переворотом в упор	1,0
3	Отмах - упор	0,5
4	Отмах - оборот назад в упоре,	0,5 + 1,0
5	Мах дугой вперед	1,0
6	Мах назад с одновременным отпусканием двух рук, мах вперед	0,5 + 0,5
7	Мах назад,	0,5
8	Махом вперед поворот на 180° в разноименный хват	1,5
9	Мах вперед в разноименном хвате и в конце маха назад перехват в хват сверху	1,0
10	Мах вперед и махом назад	0,5 + 0,5
11	Соскок с поворотом на 180° налево (направо)	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки вытянуты.
2. Подбородок прижат к груди, ноги прямые, носки вытянуты.
3. Отмах не ниже 45°.
4. Руки прямые, туловище и ноги образуют прямую линию.
5. В вертикальном положении вниз головой активное движение рук от себя.
6. В верхней точке маха назад с незначительными суставными движениями в плечевых суставах вверх выполняется отпускание кистей. Одновременно восстанавливается полная оттяжка, перед следующим броском.
- 8-9. Поворот делается на разгибании быстрым винтообразным движением от ног к кистям, начинающимся вслед за броском. Поворот выполняется, практически с одновременным отпусканием кисти. По окончании поворота кисть ставится на гриф практически одновременно, и восстанавливается полная оттяжка, перед следующим броском.

11. Проходя вертикальное положение, гимнаст отводит ноги назад до незначительного прогибания. Одновременно с этим, надавливая прямыми руками на гриф перекладины, уменьшая угол в плечевых суставах. В верхней точке маха назад, быстрым винтообразным движением от ног к кистям выполняет поворот, спортсмен поочередно отпускает кисти от грифа, поднимает руки вверх - наружу и приземляется.

Обязательная программа I – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. За дополнительно выполненный элемент, кроме элементов оговоренных в тексте, сбавка **0,5 балла (судья D)**.
2. Если спортсмен не выполняет требование к элементу (**обозначить – 1 с.**), производится сбавка **0,3 балла (судья D)**.
3. В пунктах, где есть соединения из двух и более элементов, каждый выполненный элемент засчитывается отдельно
4. За соскок выполненный в (доскок) даётся дополнительная надбавка **+0.1 балла**.

Окончательная оценка складывается из стоимости элементов (оценка D -10,0 баллов) + исполнительское мастерство (оценка E – 10,0 баллов)

Максимально 20,0 баллов.

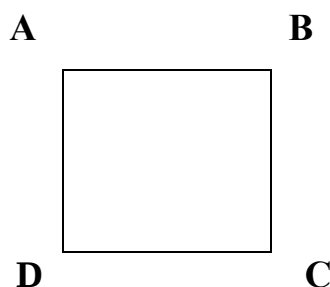
Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять без учета времени с добавлением элементов хореографии.

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов

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

6	Шпагат (любой 2 с.)	1,0
7	Стойка на руках (любая, обозначить) – кувырок вперед	1,5
8	Серия из не менее 3 прыжков, один из которых с поворотом на 360°	0,5 + 0,5 + 0,5
9	Прыжок со сменой ног	0,5
	Итого:	10,0



Методические указания

1. Ноги горизонтально полу, прямые, носки оттянуты.
2. Колесо выполняется вправо или влево в вертикальной плоскости в стойку ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед постановкой на пол первой руки (левой при выполнении влево). Руки и ноги ставятся по одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь.
3. Упражнение выполняется в вертикальной плоскости, левая рука (при повороте налево) и ноги ставятся по одной линии, правая рука - на 5-10 см. Поворот плеч следует начинать непосредственно перед постановкой первой руки. Выход в стойку, соединение ног и поворот нужно стремиться выполнить в момент опоры правой рукой (при повороте налево). После маха правой ногой и поворота туловища на 90° необходимо соединить ноги и затем продолжать дальнейший поворот туловища.
7. Стойка на руках: вертикальное положение вниз головой, руки, ноги прямые, носки оттянуты. Сгибая руки коснуться верхней частью туловища, взять плотную группировку.

8-9. Прыжки выполняются с фазой полёта, ноги прямые, носки оттянуты.

Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И. п. упор стоя, вдоль лицом к коню, руки на теле	
1	Вскок в упор (обозначить), перемах левой назад с поворотом туловища левым плечом назад со входом в ручки, с хватом левой рукой во внутрь	0,5
2	Перемах левой назад в упор ноги врозь со сменой хвата левой руки	1,0
3	Мах правой, мах левой	0,5 + 0,5
4	Перемах правой вперед в упор верхом - Мах влево	0,5 + 1,0
5	Перемах правой назад в упор ноги врозь	0,5
6	Перемах левой вперед в упор верхом - Мах вправо	0,5 + 1,0
7	Перемах левой назад в упор ноги врозь	0,5
8	Перемах правой вперед в упор верхом	0,5
9	Перемах левой вперед в упор ноги врозь сзади	0,5
10	Перемах правой назад в упор верхом	0,5
11	Перемах левой назад в упор ноги врозь	0,5
12	Перемах правой вперед в упор верхом	0,5
13	Перемахом левой вперед - соскок с поворотом на 90° плечом вперед.	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2-12. Подняться в плечах перенося тяжесть тела с одной руки на другую.

Маховая нога поднимается до уровня плеча. Перемах, выполняется в упор

ноги врозь. Тяжесть тела переноситься на противоположения руку, относительно маховой ноги.

13. Во время соскока с поворотом на 90° маховая нога не ниже 45° .

Кольца

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис	
2	Вис на согнутых руках (2 с.)	0,5
3	Вис углом на согнутых руках (2 с.)	1,0
4	Силой вис сзади (обозначить)	0,5
5	Силой, вис, согнувшись (обозначить)	1,0
	Силой опускание в вис углом (2 с.)	1,0
6	Через высокий угол, мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
7	Махом назад – выкрут вперед	2,0
8	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
9	Соскок переворотом назад.	2,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки вытянуты.
2. Подбородок приподнят. Ноги прямые, носки вытянуты.
3. Бедра параллельно полу.
4. Туловище и ноги образуют прямую линию.
5. Вис согнувшись - бедра касаются груди, подбородок прижат к груди. Вис углом - ноги параллельно полу.
- 6,8. Махи выполняются не менее, чем до угла 45° в одну и другую сторону. Туловище и ноги образуют прямую линию.
7. В верхней точке маха назад одновременный выкрут в плечевых суставах.

9. Отпускание рук выполняется в верхней точке маха вперед, с отталкиванием руками.

Опорный прыжок

высота кубов не ниже 100 см.

Элемент №2 – при выполнении наскока на мост поочередная постановка ног
сбавка 1,0 балл.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
2	Разбег, наскок на мост	2,0
3	Прыжок в стойку на руках	4,0
4	Падение прямым телом вперед на спину - приземление	4,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2.Скорость разбега увеличивается постепенно.

3.После отталкивания в фазе полёта туловище и ноги образуют прямую линию, руки в стойке прямые.

4. Одновременное касание мата частями тела, ноги вместе, прямые, носки оттянуты.

Брусья

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	С небольшого разбега или с места	
2	Вскок в упор на руках, махом вперед, упор на руках	0,5

	согнувшись	
3	Подъем разгибом в упор, сидя сзади ноги врозь	1,5
4	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединяя ноги мах вперед - в упор, сидя сзади ноги врозь	0,5
5	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед – кувырок вперед в упор, сидя сзади ноги врозь	2,5
6	Соединяя ноги – мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
7	Махом назад обратный оберучный поворот на 180° в упор, сидя ноги врозь (руки переставлять, после касания жердей ногами)	1,0
8	Упор углом (2 с.)	1,0
9	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
10	Махом назад - соскок, прогнувшись с переходом на одну жердь	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Бедра прямых ног касаются груди.
3. Разгибание ног с быстрым подниманием туловища. При подъеме руки и ноги прямые.
4. Перенос рук вперед выполняет, через вертикальное положение, при котором туловище и ноги врозь образуют прямую линию.
- 5-6,9. Махи вперед, назад не ниже 45°
7. При повороте рука прямая проносится через верх.
8. Ноги прямые, носки оттянуты, параллельно полу, подбородок приподнят.
10. Соскок выполняется в верхней точке маха назад, с переходом в упор на одной жерди с последующим поочередным отпусканием рук. При соскоке, ноги вместе, прямые.

Перекладина

Элемент №3 – при выполнении элемента туловище ниже горизонтали
сбавка 0,3 балла, уровень горизонтали и < без сбавок

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис, размахивания изгибами и	0,5
2	Подъем переворотом в упор	1,0
3	Отмах - упор, перемах правой (левой) в упор верхом	0,3 + 0,5
4	Спад назад – в вис завесом – мах вперед и махом назад подъем в упор верхом, перемах правой (левой) назад в упор	0,5 + 1,0
5	Отмах – оборот назад в упоре,	0,3 + 1,0
6	Мах дугой вперед	1,0
7	Мах назад с одновременным отпусканием двух рук - мах вперед	0,5 + 0,2
8	Мах назад,	0,2
9	Махом вперед поворот на 180° в разноименный хват	1,0
10	Мах вперед в разноименном хвате и в конце маха назад перехват в хват сверху	0,3+ 0,3
11	Мах вперед и махом назад	0,2 + 0,2
12	Соскок с поворотом на 180° налево (направо)	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Подниманием ног до угла с последующим отведением ног назад и вперед.
2. Подбородок прижат к груди, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Отмах не ниже 45°. При перемахе ноги тяжесть тела переносить с одной руки на другую.
4. Подбородок прижат к груди. Подъем – активное движение рук с подниманием туловища. т

5. Руки прямые, туловище и ноги образуют прямую линию.
6. В вертикальном положении вниз головой активное движение рук от себя.
7. В верхней точке маха назад с незначительными суставными движениями в плечевых суставах вверх выполняется отпускание кистей. Одновременно восстанавливается полная оттяжка, перед следующим броском.
9. Поворот делается на разгибании быстрым винтообразным движением от ног к кистям, начинающимся вслед за броском. Поворот выполняется, практически с одновременным отпусканием кисти. По окончании поворота кисть ставится на гриф практически одновременно, и восстанавливается полная оттяжка, перед следующим броском.
10. Перехват осуществляется в верхней точке маха назад, с подниманием плеч.
11. Проходя вертикальное положение, гимнаст отводит ноги назад до незначительного прогибания. Одновременно с этим, надавливая прямыми руками на гриф перекладины, уменьшая угол в плечевых суставах. В верхней точке маха назад, быстрым винтообразным движением от ног к кистям выполняет поворот, спортсмен поочередно отпускает кисти от грифа, поднимает руки вверх - наружу и приземляется.

**Всероссийская
обязательная программа
3-го, 2-го и 1-го спортивных разрядов
по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

Девушки

Обязательная программа III - спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

Окончательная оценка выводится из базовой оценки D 10,0 баллов
минус сбавки за исполнительское мастерство

Максимально 10,0 баллов.

Опорный прыжок

Прыжковый стол (высота не ниже 100 см.)

*Элемент №2 – при выполнении наскока на мост поочередная постановка ног
сбавка 1,0 балл.*

Элемент №3 – при выполнении без фазы полета сбавка 1,0 балл.

*Если гимнастка совершает падение в элементе №3 – ей разрешается
выполнить элемент №4*

*После выполнения элемента №3 гимнастке разрешается подойти к краю
прыжкового стола, затем выполнить элемент №4 без сбавки*

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
2	Разбег, наскок на мост	2,0
3	Вскок в упор присев	4,0
4	Прыжок вверх прогнувшись - приземление	4,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Скорость разбега увеличивается постепенно.
3. После отталкивания в фазе полёта туловище и ноги, находятся близко к горизонтальному положению, руки в упоре прямые.
4. Прыжок, вверх прогнувшись - руки вверх в стороны, подбородок приподнят.

Брусья р.в.

Упражнение состоит из двух частей, выполняемых независимо друг от друга

1 часть выполняется на нижней жерди.

2 часть выполняется на верхней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

Упражнение №1

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Махом одной толчком другой - подъем переворотом в упор.	3,0
2	Отмах - упор	0,5
3	Отмах - упор	0,5

4	Переворотом вперед опускание в вис стоя – О.С.	1,0
	Итого:	5,0

Методические указания

1. В положении упор туловище прямое.
- 2.-3. Отмах выполнять энергичным, маховым движением пятками.
4. Приземление выполнить перед нижней жердью.

Упражнение №2

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

Методические указания

1. Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки оттянуты.
2. Ноги параллельно полу, носки оттянуты.
- 3-5. Махи выполнять «хлестовыми» движениями двух ног.
4. Отпускание рук выполнять одновременным отталкиванием.
- 5.. В верхней точке маха вперед, быстрым винтообразным движением от ног к кистям выполняет поворот, спортсмен поочередно отпускает кисти от жерди, поднимает руки вверх - наружу и приземляется.

Бревно

Упражнение выполняется на бревне средней высоты

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки вверх	
2	Равновесие на одной, другая назад, руки вверх-стороны (2 с.) (Ласточка)	1,0
3	Поворот на лево (на право) на 180°	1,5
4	Три шага назад, руки в стороны	0,5
5	Из стойки правая (левая) впереди, руки на пояс – прыжок вверх	1,0
6	Из стойки правая (левая) впереди, руки на пояс – прыжок вверх со сменой положения ног	1,5
7	Поворот на лево (на право) на 180°	1,5
8	Два шага вперед в приседе, руки вверх	0,5+0,5
9	Шаги махом вперед, руки в стороны, до конца бревна (не ниже 90°)	1,0
10	Соскок – прыжок ноги врозь - приземление	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Туловище прогнуто с наклоном вперед, ноги в коленях не сгибать.
- 3, 7 При повороте туловище и ноги образуют прямую линию.
- 4, 9. Шаги назад выполняются с носка ноги прямые. Длина шага не менее длины стопы.
9. Махи вперед - нога не ниже 90°, прямая маховой и опорной ноги, носок оттянут.
10. Во время фазы полёта быстрое разведение ног в стороны, туловище прямое, носки оттянуты, подбородок приподнят.

Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра. Музыка для упражнения подбирается произвольно из расчета времени 90 сек.

Отсутствие музыки или музыка со словами – сбавка 1.00

Представленные элементы выполняются в любой последовательности, с добавлением элементов хореографии после каждого элемента (связки элементов) акробатики. Хореография должна показывать плавный переход между акробатическими элементами и связками элементов. Композиция гимнастики должна охватывать минимум 2 линии (диагонали) гимнастического ковра.

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

Методические указания

1. Переворот выполнить в вертикальной плоскости, ноги разведены в стороны, ноги в коленях не сгибать, носки вытянуты.
2. При выполнении кувырка назад, переворачивание осуществляется с опорой руками, за головой.

4. После отталкивания при кувырке вперёд ноги прямые. При взятии группировки бедра касаются груди, носки оттянуты. Разрешается выполнение кувырков с остановкой.
7. Выполнить силой или махом. Опора на голове и руках, образуя равносторонний треугольник.
8. Туловище прямое, руки выполняют движение со взмахом вверх или прижаты к туловищу.

Обязательная программа II – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. Если гимнастка не выполняет требование к элементу (**обозначить – 1 с.**), производится сбавка **0,3 балла (судья D)**.
2. В пунктах, где есть соединения из двух и более элементов, каждый выполненный элемент засчитывается отдельно

Окончательная оценка складывается из стоимости элементов (оценка D -10,0 баллов) + исполнительское мастерство (оценка E – 10,0 баллов)

Максимально 20,0 баллов.

Опорный прыжок

Прыжковый стол (высота не ниже 1м.)

Элемент №2 – при выполнении наскока на мост поочередная постановка ног
сбавка 1,0 балл.

Элемент №3 – при выполнении без фазы полета **сбавка 1,0 балл.**

Если гимнастка совершает падение в элементе №3 – ему разрешается выполнить элемент №4

После выполнения элемента №3 гимнастке разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №4 без сбавки

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
2	Разбег, наскок на мост	2,0
3	Вскок в упор присев	3,0
4	Прыжок вверх с поворотом на 180° - приземление	5,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Скорость разбега увеличивается постепенно.
3. После отталкивания в фазе полёта туловище и ноги, находятся близко к горизонтальному положению, руки в упоре прямые.
4. Прыжок, вверх с поворотом - ноги вместе, прямые, носки оттянуты.

Брусья р.в.

Упражнение состоит из двух частей, выполняемых независимо друг от друга

1 часть выполняется на нижней жерди.

2 часть выполняется на верхней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

Упражнение №1

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

1. Ноги соединить вместе до вертикального положения. В положении упор туловище прямое.
2. - 3. Отмах выполнять энергичным, маховым движением пятками.
3. Туловище прямое, подбородок прижат к груди.
4. Энергичная работа прямых рук от себя. Отход от жерди под углом 45°.

Упражнение №2

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – вис	
2	Подъем переворотом в упор	1,5
3	Отмах – оборот назад в упоре,	0,5 + 1,5
4	Мах дугой вперед	1,0
5	Махом назад соскок с поворотом на 180°	0,5
	Итого:	5,0

Методические указания

1. Руки, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, носки вытянуты.
2. Сгибая руки, одновременно сгибаясь поднести таз к жерди и выполнить переворот назад.
3. Отмах выполнять энергичным, маховым движением пятками. Туловище прямое, подбородок прижат к груди.
4. Энергичная работа прямых рук от себя. Бедра прижаты к жерди до ухода в мах.
5. В верхней точке маха назад, быстрым винтообразным движением от ног к кистям выполняет поворот, спортсмен поочередно отпускает кисти от жерди, поднимает руки вверх - наружу и приземляется.

Бревно

Упражнение выполняется на бревне средней высоты.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки бревна, с добавлением элементов хореографии.

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов и завершается соскоком.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Вскок или наскок на бревно (в любое И.П.)	0,5
2	Статический элемент (любой) (2 с.)	1,0
3	2 поворота на лево (на право) на 180°	1,0+1,0
4	2 шага галопа или (влево или в право)	0,5+0,5
5	Из стойки правая (левая) впереди – 2 прыжка вверх со сменой положения ног	1,0+1,0
6	Два шага вперед в приседе, руки в стороны	0,5+0,5
7	2 Шага махом вперед, руки в стороны (не ниже 90°)	0,5+0,5
8	Соскок – прыжок вверх с поворотом на 180° на лево (на право) - приземление	1,5
	Итого:	10,0

Методические указания

- 3 При поворотах туловище и ноги образуют прямую линию.
- 4, Шаги выполняются с носка ноги прямые. Спина прямая, подбородок приподнят.
7. Махи вперед - нога не ниже 90°, прямая маховой и опорной ноги, носок оттянут.
8. Во время фазы отталкивания выполнить взмах руками и оставить руки в положение вверх или прижать к туловищу.

Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра.

Музыка для упражнения подбирается произвольно из расчета времени 90 сек. Отсутствие музыки или музыка со словами – сбавка 1.00

Представленные элементы выполняются в любой последовательности, с добавлением элементов хореографии после каждого элемента (связки

элементов) акробатики. Хореография должна показывать плавный переход между акробатическими элементами и связками элементов. Композиция гимнастики должна охватывать минимум 2 линии (диагонали) гимнастического ковра.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Переворот боком (колесо)	1,0
2	Рандат	1,5
3	Кувырок вперед	0,5
4	Кувырок назад	0,5
5	Равновесие (любое 2 с.)	1,0
6	Шпагат (любой 2 с.)	1,0
7	Стойка на руках (любая, обозначить)	2,0
8	Серия из не менее 3 прыжков, один из которых с поворотом на 180°	0,5 + 0,5 + 0,5
9	Прыжок со сменой ног	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Переворот выполнить в вертикальной плоскости, ноги разведены в стороны, ноги в коленях не сгибать, носки оттянуты.
2. Соединить ноги до вертикального прохождения туловища через стойку на руках. Приземление одновременно на две ноги.
3. После отталкивания при кувырке вперёд ноги прямые. При взятии группировки бедра касаются груди, носки оттянуты. Разрешается выполнение кувырков с остановкой.
4. При выполнении кувырка назад, переворачивание осуществляется с опорой руками, за головой.
7. Выполнить силой или махом. Спина прямая, смотреть на кисти рук.
8. Выполнить без пауз и остановок.

Обязательная программа I – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

1. Если гимнастка не выполняет требование к элементу (**обозначить – 1 с.**), производится сбавка **0,3 балла (судья D)**.
2. В пунктах, где есть соединения из двух и более элементов, каждый выполненный элемент засчитывается отдельно

Окончательная оценка складывается из стоимости элементов (оценка D -10,0 баллов) + исполнительское мастерство (оценка E – 10,0 баллов)

Максимально 20,0 баллов.

Опорный прыжок

Гимнастка может выбрать для выполнения любой из ниже представленных прыжков

Прыжок №1 высота кубов не ниже 100 см.

Элемент №2 – при выполнении наскока на мост поочередная постановка ног
сбавка 1,0 балл.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
2	Разбег, наскок на мост	2,0
3	Прыжок в стойку на руках	4,0
4	Приземление прямым телом вперед на спину.	4,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2.Скорость разбега увеличивается постепенно.

3. После отталкивания в фазе полёта туловище и ноги образуют прямую линию, руки в стойке прямые.

4. Одновременное касание мата частями тела, ноги вместе, прямые, носки оттянуты.

Прыжок №2 высота матов не ниже 20 см.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
2	Разбег, подскок – одновременная постановка двух рук на гимнастический мост	2,0
3	Соединяя ноги - одновременное отталкивание двух рук – полетная часть	4,0
4	Приземление прямым телом вперед на спину, руки вверх	4,0
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Допускается шаг ноги на «мост».

3. После отталкивания в фазе полёта туловище и ноги образуют прямую линию.

4. Одновременное касание мата частями тела, ноги вместе, прямые, носки оттянуты.

Брусья р.в.

Упражнение выполняется на нижней и верхней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов, в любом порядке, кроме соскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Подъем переворотом в упор (из любого И.П.)	1,5
2	Оборот назад или вперед в упоре	1,5
3	Мах дугой вперед	1,0
4	2 Маха в висе	0,5+0,5
5	Поворот махом вперед на 180°	2,0
6	Отмах	0,5
7	Смена жерди	1,5
8	Соскок махом вперед или назад с поворотом на 180° или дугой вперед – О.С.	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Допускается выполнение силой и махом.
7. Смена жерди с/без фазой полета.
6. Отмах выполнять энергичным, маховым движением пятками.
8. Допускается другой соскок с нижней жерди.

Бревно

Упражнение выполняется на стандартном бревне.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки бревна, с добавлением элементов хореографии.

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов, кроме наскока и соскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Вскок с перемахом левой (правой), с поворотом в	0,5

	упор ноги врозь	
2	Упор углом ноги врозь (вне) (2 с.)	1,5
3	Стойка на лопатках, с захватом бревна за головой (2 с.) (положение ног произвольное)	1,5
4	Равновесие (любое) (2 с.)	1,0
5	2 поворота на лево (на право) на 180°	0,5+0,5
6	Прыжок согнув ноги вперед	1,5
7	Махом одной, толчком другой – прыжок с поворотом на 90°	1,0
8	В приседе, поворот на 180°	0,5
9	Волна телом	0,5
10	Соскок – прыжок вверх ноги врозь - приземление	1,0
	Итого:	10,0

Методические указания

1. Возможно выполнение с остановкой через вскок в упор.
2. Ноги параллельно бревну, спина прямая, подбородок приподнят.
5. При поворотах туловище и ноги образуют прямую линию.
6. Прыжок с одновременным отталкиванием двух ног.

Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра.

Музыка для упражнения подбирается произвольно из расчета времени 90 сек. Отсутствие музыки или музыка со словами – сбавка 1.00

Представленные элементы выполняются в любой последовательности, с добавлением элементов хореографии после каждого элемента (связки элементов) акробатики. Хореография должна показывать плавный переход между акробатическими элементами и связками элементов. Композиция

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Упор углом или упор углом вне (2 с.)	1,5
2	Переворот боком (колесо)	0,5
3	Рандат	1,5
4	Равновесие (любое 2 с.)	1,0
5	Падение прямым телом в упор лежа на согнутых руках	1,0
6	Шпагат (любой 2 с.)	1,0
7	Стойка на руках (любая, обозначить) – кувырок вперед или кувырок назад в стойку на руках (обозначить)	1,5
8	Серия из не менее 3 прыжков, один из которых с поворотом на 360°	0,5 + 0,5 + 0,5
9	Прыжок со сменой ног	0,5
	Итого:	10,0

Методические указания

2. Переворот выполнить в вертикальной плоскости, ноги разведены в стороны, ноги в коленях не сгибать, носки оттянуты.
2. Соединить ноги до вертикального прохождения туловища через стойку на руках. Приземление одновременно на две ноги.
5. Туловище прямое. Максимальная амортизация через согнутые руки.
7. Выполнить силой или махом. Спина прямая, смотреть на кисти рук.
8. Серию прыжков выполнить без пауз и остановок.

Всероссийские
требования к произвольной программе КМС и МС
по спортивной гимнастике спорта ЛИН
Мужчины

КМС. Произвольная программа

Судейство программы осуществляется по правилам ФСГР на основании правил судейства FIG с поправками федерации спорта ЛИН.

1. Окончательная оценка складывается из базовой оценки D + исполнительское мастерство (оценка E – 10,0 баллов)
2. Оценка D на вольных упражнениях, коне-махи, кольцах, брусьях и перекладине складывается из выполнения специальных требований и 9 самых трудных элементов (8 элементов + соскок), но не более 5 элементов из одной структурной группы.
3. Выполнение одного из элементов 4 специальных групп на каждом снаряде (кроме опорного прыжка) + 0,5 балла к оценке D
Максимально $4 \times 0,5 = 2,0$ балла к оценке D
4. За выполнение элементов из таблицы трудности FIG надбавка + 0,5 балла к оценке D
5. Стоимость элементов не представленных в таблице FIG + 0,3 балла к оценке D (Таблица ЛИН).
6. Нет требований к выполнению соскоков.
7. Опорный прыжок. В квалификационных соревнованиях С- I гимнаст может выполнить один прыжок, если он не претендует на участие в финальных соревнованиях на опорном прыжке С- III.
Высота прыжкового стола 100 – 135 см.
Опорный прыжок может выполняться с двух или с одного моста

МС. Произвольная программа

Судейство программы осуществляется по правилам ФСГР на основании правил судейства FIG с поправками федерации спорта ЛИН.

1. Окончательная оценка складывается из базовой оценки D + исполнительское мастерство (оценка E – 10,0 баллов)
2. Оценка D на вольных упражнениях, коне-махи, кольцах, брусьях и перекладине складывается из выполнения специальных требований и 10 самых трудных элементов (9 элементов + соскок), но не более 5 элементов из одной структурной группы.
3. Выполнение одного из элементов 4 специальных групп на каждом снаряде (кроме опорного прыжка) + 0,5 балла к оценке D
Максимально $4 \times 0,5 = 2,0$ балла к оценке D
4. За выполнение элементов из таблицы трудности FIG надбавка + 0,5 балла к оценке D
5. Стоимость элементов не представленных в таблице FIG + 0,3 балла к оценке D (Таблица ЛИН).
6. Нет требований к выполнению соскоков.
7. Опорный прыжок. В квалификационных соревнованиях С- I гимнаст может выполнить один прыжок, если он не претендует на участие в финальных соревнованиях на опорном прыжке С- III.
Высота прыжкового стола 100 – 135 см.

Опорный прыжок может выполняться с двух или с одного моста

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

Вольные упражнения

I. Не акробатические элементы

1. Стойка на голове
2. Падение или прыжок в упор лежа на согнутых руках
3. Упор углом
4. Упор углом ноги врозь, вне
5. Прыжок с поворотом на 360°
6. Прыжок со сменой ног
7. Перекидной прыжок
8. Прыжок согнув ноги с поворотом на 180°
9. Стойка на руках (обозначить 1с.)
10. Из стойки на руках опускание перекатом через согнутые руки в

упор лежа прогнувшись

11. Круг двумя
12. Круг двумя ноги врозь
13. Из упора стоя на голове согнувшись – подъем разгибом в стойку

на руках

14. Из стойки на руках – переход плесом вперед или назад

II. Акробатические элементы с движением вперед

1. Кувырок вперед
2. Кувырок вперед из стойки на руках
3. Кувырок вперед согнувшись

**III. Акробатические элементы с движением назад. Акробатические
элементы боком**

1. Кувырок назад

2. Кувырок назад в стойку на руках
3. Кувырок назад согнувшись
4. Переворот боком (колесо)
5. Рандат

IV. Соскоки (кроме элементов структурной группы I)

Конь-махи

I. Одноножные махи и скрещения

1. Перемах вперед в упор верхом
2. Перемах назад в упор
3. Перемах вперед в упор сзади
4. Перемах назад в упор верхом

II. Круги ноги вместе и врозь с и/или без противоходов и через стойку на руках. Круги одной.

1. Круг левой в право
2. Круг левой в лево
3. Круг правой в право
4. Круг правой в лево
5. Полукруг в упор
6. Полукруг в упор сзади

III. Переходы в упоре поперек и продольно. Продевы, повороты и статические положения. Круги с поворотами, флопы и комбинированные элементы.

1. Из упора продев согнув ноги, выпрямляя ноги – упор сзади
2. Из упора сзади продев согнув ноги назад в упор
3. Из упора на теле, между ручек – вход в ручки
4. Повороты плечом вперед из упора, упора верхом, упора сзади

5. Повороты плечом назад из упора, упора верхом, упора сзади

IV. Соскоки

1. Перемахом вперед
2. Перемахом назад
3. Полукругом вперед
4. Полукругом назад

Кольца

I. Элементы разгибом и маховые элементы

1. Мах вперед
2. Мах назад
3. Отодвиг из стойки на руках вперед
4. Отодвиг из стойки на руках назад
5. Отодвиг из упора назад
6. Отодвиг вперед из стойки на согнутых руках

II. Силовые и статические элементы (2 сек).

1. Вис углом
2. Вис углом на согнутых руках
3. Подъем силой в упор
4. Переднее равновесие, согнув ногу
5. Заднее равновесие, согнув ногу
6. Стойка на согнутых руках

III. Маховые элементы с окончанием в статическое положение (2 сек).

1. Махом вперед - вис сзади
2. Из вися согнувшись или прогнувшись, мах назад на согнутых руках – махом вперед на согнутых руках остановка в вис углом на согнутых

руках

3. Махом вперед - вис углом на согнутых руках

IV. Соскоки

1. Переворотом назад

Опорный прыжок (высота 1м-1,35м.) Стоимость D

- | | | |
|----|--------------------|-----|
| 1. | Прыжок согнув ноги | 2,5 |
| 2. | Прыжок ноги врозь | 2,5 |
| 3. | Прыжок согнувшись | 2,8 |

Прыжки, выполняемые из таблицы FIG + 2,0 балла к оценке D

Брусья

I. Элементы в упоре или через упор на 2 жердях.

1. Обратный оберучный поворот на 180° в упор сидя сзади, ноги

врозь

2. Оберучный поворот на 180° до стойки на руках
3. Отодвиг махом назад в упор на руках
4. Отодвиг махом вперед в упор на руках
5. Стойка на плечах
6. Упор углом, ноги врозь вне
7. Упор углом согнувшись

II. Элементы из упора на руках.

1. Подъем махом вперед в упор сидя сзади, ноги врозь
2. Подъем махом назад в упор
3. Махом назад кувырок вперед
4. Из стойки на плечах кувырок вперед
5. Махом вперед кувырок назад

III. Элементы в вися на 1 или 2 жердях. Элементы под жердями.

Подъемы разгибом и спады.

1. Подъем разгибом из упора на руках согнувшись в упор сидя сзади, ноги врозь

IV. Соскоки.

1. Соскок махом назад прогнувшись с переходом на одну жердь
2. Соскок махом вперед с поворотом на 90° или 180°

Перекладина

I. Маховые элементы в вися с поворотами и без поворотов.

1. Мах вперед
2. Мах назад
3. Мах дугой

II. Элементы с фазой полета. Элементы с отпусканием двух рук.

1. Отпускание рук на махе назад с поворотом или без
2. Отпускание рук на махе вперед с поворотом или без

III. Элементы, исполняемые близко к перекладине. Элементы в обратном хвате и в вися сзади. Элементы в разноименном (смешенном) хвате

1. Подъем переворотом в упор
2. Перемах вперед, назад в упор верхом
3. Спад-подъем из/в упор верхом
4. Оборот назад в упоре
5. Оборот вперед в упоре
6. Мах вперед в смешенном хвате
7. Мах назад в смешенном хвате

IV. Соскоки.

1. Махом назад с поворотом и без
2. Дугой вперед.
3. Махом вперед с поворотом и без

Требования к произвольной программе

Стоимость выше представленных элементов + 0,3 балла к оценке D (зачитывается выполнение не более 5 элементов из одной структурной группы)

За выполнение элементов из таблицы трудности FIG надбавка + 0,5 балла к оценке D

Выполнение одного из элементов 4 специальных групп на каждом снаряде (кроме опорного прыжка) + 0,5 балла к оценке D

Максимально $4 \times 0,5 = 2,0$ балла к оценке D

Оценка D складывается из выполнения 10 самых трудных элементов (9 элементов + соскок), но не более 5 элементов из одной структурной группы.

Всероссийские
требования к произвольной программе КМС и МС
по спортивной гимнастике спорта ЛИН

Женщины

КМС. Произвольная программа

Судейство программы осуществляется по правилам ФСГР на основании правил судейства FIG с поправками федерации спорта ЛИН.

8. Окончательная оценка складывается из стоимости элементов (оценка D -10,0 баллов) + исполнительское мастерство (оценка E – 10,0 баллов) Максимально 20,0 баллов.

9. Оценка D на вольных упражнениях, бревне, брусьях складывается из выполнения специальных требований и 8 самых трудных элементов, включая соскок, но не более 5 элементов из одной структурной группы.

Выполнение одного из элементов 4 специальных групп на каждом снаряде (кроме опорного прыжка) + 0,5 балла к оценке D

Максимально $4 \times 0,5 = 2,0$ балла к оценке D

10. За выполнение элементов из таблицы трудности FIG надбавка + 0,5 балла к оценке D

11. Стоимость элементов, не представленных в таблице FIG + 0,3 балла к оценке D (Таблица ЛИН).

12. Нет требований к выполнению соскоков.

13. Опорный прыжок. В квалификационных соревнованиях С- I гимнаст может выполнить один прыжок, если он не претендует на участие в финальных соревнованиях на опорном прыжке С- III.

Высота прыжкового стола 100 – 125 см.

Опорный прыжок может выполняться с двух или с одного моста

МС. Произвольная программа

Судейство программы осуществляется по правилам ФСГР на основании правил судейства FIG с поправками федерации спорта ЛИН.

1. Окончательная оценка складывается из стоимости элементов (оценка D -10,0 баллов) + исполнительское мастерство (оценка E – 10,0 баллов) Максимально 20,0 баллов.

2. Оценка D на вольных упражнениях, бревне, брусьях складывается из выполнения специальных требований и 8 самых трудных элементов включая соскок, но не более 4 элементов из одной структурной группы.

3. Выполнение одного из элементов 4 специальных групп на каждом снаряде (кроме опорного прыжка) + 0,5 балла к оценке D

4. Максимально $4 \times 0,5 = 2,0$ балла к оценке D

5. За выполнение элементов из таблицы трудности FIG надбавка + 0,5 балла к оценке D

6. Стоимость элементов не представленных в таблице FIG + 0,3 балла к оценке D (Таблица ЛИН).

7. Нет требований к выполнению соскоков.

8. Опорный прыжок. В квалификационных соревнованиях С- I гимнастка может выполнить один прыжок, если она не претендует на участие в финальных соревнованиях на опорном прыжке С- III.

Высота прыжкового стола 100 – 125 см.

Опорный прыжок может выполняться с двух или с одного моста

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

Опорный прыжок (высота 1м-1,25м.)	Стоимость D
1. Прыжок согнув ноги	2,5
2. Прыжок ноги врозь	2,5
3. Прыжок согнувшись	2,8

Прыжки, выполняемые из таблицы FIG + 2,0 балла к оценке D

Брусья р/в

- I. Перелеты с верхней жерди на нижнюю жердь Переход с верхней жерди на нижнюю или с нижней на верхнюю жердь.
 1. Из упора присев на нижней - переход на верхнюю жердь
 2. Из упора стоя согнувшись ноги врозь на нижней - переход на верхнюю жердь
 - 3.
- II. Элементы с фазой полета на той же жерди. Элементы с отпусканием двух рук.
 1. Отпускание рук на махе назад с поворотом или без
 2. Отпускание рук на махе вперед с поворотом или без
- III. Минимум два различных хвата. Маховые элементы в висе в различных хватах.
 1. Мах вперед
 2. Мах назад
 3. Мах дугой
 4. Мах вперед в смешенном хвате

5. Мах назад в смещенном хвате

IV. Элементы без полета с поворотом. Элементы, исполняемые близко к жерди.

1. Подъем переворотом в упор
2. Перемах вперед в упор ноги врозь правой (левой)
3. Из упора ноги врозь правой (левой), перемах назад в упор
4. Из упора ноги врозь правой (левой), оборот вперед
5. Спад-подъем из/в упор ноги врозь правой (левой)
6. Отмах (не ниже горизонтали)
7. Оборот не касаясь в упор или вис

Бревно

I. Одна связка, минимум из двух различных танцевальных элементов

1. Шаги галопа
2. Прыжки с одной или двух ног (вдоль или поперек)
3. Круглые полу приседы
4. Волна вперед/назад из положения стоя

II. Повороты.

1. Поворот на 180° на одной ноге (любое положение маховой ноги)
2. Поворот на 180° в равновесии на колене
3. Поворот на 180° в приседе на одной ноге – маховая нога в любом

положении

III. Одна акробатическая связка, минимум из 2 элементов с фазой полета (из представленных элементов).

1. Прыжок шагом.
2. Прыжок шагом со сгибанием передней ноги

3. Прыжок ноги врозь правой/левой
4. Прыжок со сменой согнутых или прямых ног
5. Прыжок ноги врозь
6. Прыжок с поворотом на 180°
7. Прыжок согнув ноги вперед
8. Прыжок согнувшись
9. Прыжок «пистолетик» с одной или двух ног

IV. Элементы в различных направлениях (вперед, назад, боком).

Статические и силовые элементы.

1. Махом стойка на руках поперек или продольно (менее 2 сек.)
2. Упор углом ноги врозь вне (2 сек.)
3. Шпагат (любой)
4. Переворот боком (Колесо)

Вольные упражнения

- I. Танцевальное соединение из минимум 2-х разных прыжков или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент, один из которых с шпагатом в 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь. Танцевальное соединение из минимум 2-х разных прыжков или подскоков.

1. Шаги галопа
2. Прыжки и подскоки
3. Бегущие шаги
4. Повороты шанэ
5. Поворот на 180° (1/2) на одной, маховая в любом положении

(ниже горизонтали)

6. Поворот на 180° (1/2) в присяде на одной, маховая в любом положении

II. Сальто с винтом (мин. 360°). Прыжки с поворотом и без.

Статические элементы

1. Прыжок с поворотом на 360°
2. Прыжок со сменой ног
3. Перекидной прыжок
4. Прыжок согнув ноги с поворотом на 180°
5. Прыжок шагом.
6. Прыжок шагом со сгибанием передней ноги
7. Прыжок ноги врозь правой/левой
8. Прыжок согнувшись (менее 90°)
9. Прыжок «пистолетик» с одной или двух ног (ниже горизонтали)
10. Прыжок шагом со сменой ног
11. Шпагат продольный
12. Шпагат поперечный
13. Упор углом
14. Упор углом ноги врозь, вне

III. Двойное сальто. Акробатические элементы с движением вперед и назад.

1. Кувырок вперед
2. Кувырок вперед из стойки на руках
3. Кувырок вперед согнувшись
4. Кувырок назад
5. Кувырок назад в стойку на руках
6. Кувырок назад согнувшись
7. Кувырок через плечо вперед
8. Кувырок через плечо назад

IV. Сальто вперед/боком и назад (не маховые). Акробатические элементы боком, прыжки назад.

1. Переворот боком (колесо)
2. Переворот боком через одну руку
3. Перекат на 360° (1/1) в сторону с разведением ног
4. Перекат на 360° (1/1) в сторону в шпагате с захватом ноги

Для произвольной программы

Стоимость выше представленных элементов + 0,3 балла к оценке D (зачитывается выполнение не более 5 элементов из одной структурной группы)

За выполнение элементов из таблицы трудности FIG надбавка + 0,5 балла к оценке D

Выполнение одного из элементов 4 специальных групп на каждом снаряде (кроме опорного прыжка) + 0,5 балла к оценке D

Максимально $4 \times 0,5 = 2,0$ балла к оценке D

Оценка D складывается из выполнения 8 самых трудных элементов (7 элементов + соскок), но не более 5 элементов из одной структурной группы.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О СОРЕВНОВАНИЯХ

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

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

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

Программа соревнований.

1. Официальные спортивные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам:
 - многоборье,
 - вольные упражнения,
 - конь,
 - кольца,
 - опорный прыжок,
 - параллельные брусья,
 - перекладина,
 - разновысокие брусья,
 - бревно.
2. Программа в квалификационных и финальных спортивных соревнованиях в дисциплине многоборье, включает в себя выступления спортсменов на шести видах среди спортсменов мужского пола (вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина) и четырёх видах среди спортсменов женского пола (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения).
3. Эти же виды повторяются в финальных соревнованиях по отдельным

дисциплинам, в которых определяются победители и призёры в каждой из дисциплин.

4. Программа спортивных соревнований должна состоять из произвольных упражнений.
5. 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.
3. Квалификационные соревнования могут быть: для финальных соревнований в многоборье и финальных соревнований в отдельных дисциплинах.
4. 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.
3. 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;
2. Участники могут быть сняты с соревнований главным судьёй за недисциплинированность, нарушение норм поведения и в случае явной

неподготовленности к соревнованиям.

3. Участникам перед выполнением упражнения отводится равное время для разминки на каждого участника из расчёта 30 секунд на вольных упражнениях, коне, кольцах, опорном прыжке, перекладине, бревне и 50 секунд на параллельных и разновысоких брусьях.
4. По вызову судьи бригады D спортсмен должен подойти к снаряду, принять основную стойку, поднять руку вверх – символизируя о готовности, получить разрешение арбитра и приступить к выполнению упражнения.
5. Участники имеют право обращаться к судьям бригады D через капитана команды или тренера, а в Главную судейскую коллегию – через представителя команды.
6. Участники должны быть готовы к соревнованиям за 15 мин. до начала их смены.

Костюм участников

1. Спортсмены должны быть одеты в специальные гимнастические костюмы:
спортсмены мужского пола: гимнастическое трико и майка, на вольных упражнениях и опорном прыжке разрешается выступать в гимнастических трусах и майке,
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.
2. У спортсменов есть выбор между гимнастическими чешками и/или носками.

Руководитель команды

1. Организация, участвующая в соревнованиях, назначает руководителя команды.
2. Руководитель имеет право обращаться в главную судейскую коллегию

по вопросам проведения соревнований и подавать протесты по поводу оценки судей бригады D участника своей команды.

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

Заявки на участие в соревнованиях

1. Организации, участвующие в соревнованиях, подают предварительную и именную заявки.
2. Предварительная заявка подаётся в сроки, определённые Положением и содержит сведения о количестве заявленных участников в различных возрастных группах и тренеров.
3. Именная заявка подаётся в дни работы комиссии по допуску на соревнования. 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

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

1. Площадка для вольных упражнений:
размер площадки 14x14 м, площадь 12x12 м окаймляется белой линией.

2. 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.
3. 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.
4. 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.

5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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)

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

- 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.

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

- Определяет место для работы фотографов и репортеров на соревнованиях.

- 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.

- Входит в состав апелляционного жюри.

Главный секретарь

- Руководит работой секретариата.
- Готовит предварительную документацию для судей и руководителей команд.
- Составляет списки участников, судей и всего состава команд.

- Выдаёт номера участников.
- Проверяет судейские протоколы нарастающих результатов по ходу и итоговых - по окончании соревнований.
- Выдаёт срочную информацию.
- Хранит судейскую документацию и сдаёт её организации, проводящей соревнования.
- Ведёт таблицы хода соревнований.
- Осуществляет связь с пресс-центром.
- Готовит дипломы для победителей, призеров и тренеров победителей.
- Осуществляет контроль результатов, обрабатываемых компьютером.

Заместители главного судьи

Заместитель главного судьи соревнований среди спортсменов мужского пола.

Заместитель главного судьи соревнований среди спортсменов женского пола.

- Проводит совещание судей.
- Формирует судейские бригады.
- Осуществляет контроль работы судейских бригад.
- Рассматривает заявки на новые элементы, просьбы о выходе из соревновательной зоны и другие вопросы, которые могут возникнуть в процессе соревнования.
- Вместе с членами апелляционного жюри выносит предупреждения или заменяет любого судью, кто был уличен в дисциплинарном нарушении.
- В непредвиденных или специфичных случаях номинирует судью на соревнования.
- 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.

- 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 D1 и D2, судья D1 должен обратиться за решением в Апелляционное жюри соревнований.
6. Судья D1 наблюдает за работой ассистентов (судьи на линии, судьи-хронометристы) и секретарей.
7. Судья D1 наблюдает за тем, чтобы сбавки за время, выход за ковер и сбавки за дисциплину были произведены до показа окончательной оценки.
8. Судьи бригады D принимают решение о нейтральной сбавке, если спортсмен не представился судьям до и/или после выполнения упражнения, если спортсмен должен получить 0.00 баллов за выполнение недействительного прыжка, за страховку спортсмена: на прыжке, во время исполнения упражнения и соскоке.
9. Судьи бригады D должны проинформировать Апелляционное жюри соревнований о нарушениях в поведении тренеров.
10. Оценка D (содержание упражнения) включает:

11. стоимость трудности элементов;
12. надбавки за соединения;
13. требования к композиции.
14. 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.
 - а. 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:
 4. общие сбавки;
 5. специфические сбавки за исполнение упражнения;
 6. 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:
7. сумму сбавок за исполнение/технику (общих и специфических);
8. 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 три оценки складываются и делятся на три = ОЦЕНКА судей бригады Е.

Пример:

- оценка D = 5.70 балла.
- сбавки бригады Е

Судья:

	1	2	3	4	5
Исполнени					
е	.90	.90	.90	.70	.80
Артистизм	.30	.20	.20	.30	.30
Показывае					
мая сбавка	.20	.10	.10	.00	.10
Оценки	.80	.90	.90	.00	.90
<u>Окончательная оценка</u>	$26.70/3 = 8.90 + 5.70 =$				
14.60					
Нейтральные					
сбавки	- 0.20				
Показываемая					
окончательная оценка	14.40 балла.				

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

Судьи-ассистенты

Назначаются по результатам 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:

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

при падении со снаряда.

3. Судья - ответственный за музыкальное сопровождение:

- до начала соревнований получает от участников фонограммы;
- включает фонограммы в определенном порядке во время соревнований;
- включает музыку для переходов, разминок, церемоний открытия, награждения и т.д.

4. Судья на старте опорного прыжка.

Отвечает за правильный показ номера прыжка, выполняемого спортсменом.

Судья-информатор

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

Обязан:

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

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

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

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

5. Составить дикторские тексты.

6. Следить за соблюдением графика соревнований (подачей сигналов к выходу очередной смены, началу и окончанию разминки, переходу к следующему виду), за очередностью вызова участников.

Судья при участниках

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

Секретари судей бригады D

отвечают:

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

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

Помимо судейской коллегии проводящей организацией назначаются: ответственный за оборудование и инвентарь, ответственный по общим вопросам, Апелляционное жюри.

Ответственный за оборудование и инвентарь

1. Руководит монтажом гимнастических снарядов и их установкой на месте проведения соревнований в соответствии с принятым планом их расстановки.
2. Обеспечивает выполнение официальных требований к размерам снарядов, к надежности и безопасности их эксплуатации.
3. Следит за установкой снарядов и обеспечивает их перестановку, текущий ремонт, если это необходимо, следит за укладкой матов.
4. Обеспечивает места для работы судейских бригад, судейской коллегии и секретариата.
5. Готовит места для участников соревнований, свободных участников, судей, тренеров, зрителей.
6. Готовит судейский инвентарь (указки, гонги, секундомеры и т.д.).
7. Согласовывает с инженерно-технической службой места расстановки судейско-информационной аппаратуры.
8. Обеспечивает спортсменов магниезией 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.
3. Апелляционное жюри рассматривает протесты на работу главной судейской коллегии и судейских бригад.
4. Принимает решения о дисциплинарном наказании.
5. Решения Апелляционного жюри являются окончательными.

Протесты

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

позже:

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

ОЦЕНКА УПРАЖНЕНИЙ

Общие указания

1. Упражнение должно выполняться безукоризненно, без ошибок, без нарушения структуры элементов, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движения, четко и легко, уверенно, красиво и выразительно.
2. Произвольные упражнения должны удовлетворять требованиям к трудности и композиции.
3. Началом выполнения упражнения является основная стойка, принятая спортсменом перед снарядом, также и в том случае, когда помогают принять вис, а в опорных прыжках – момент разбега и касания мостика.
4. Окончанием упражнения считается момент, когда спортсмен после приземления принимает основную стойку.
5. Все отклонения от безукоризненного выполнения элементов, соединений и упражнения в целом, а также невыполнение требований к содержанию упражнения ведут к соответствующим сбавкам, в зависимости от величины и характера отклонения.
6. Большие сбавки производятся за то, что является основным в выполнении данного элемента и определяет его трудность.
7. При выполнении упражнения иногда допускаются едва заметные ошибки (в осанке, недостаточная легкость, четкость, выразительность и т. п.). Так как они слишком малы, то сбавки производятся за совокупность подобных ошибок в соединении, части упражнения или в комбинации в целом.

8. Упражнения оцениваются с точностью до 0.1 балла.

Сбавки за ошибки выполнения упражнений

1. При выполнении упражнения могут быть допущены мелкие, средние и грубые ошибки, а также ошибки, вследствие которых элемент считается невыполненным.
 - Мелкие ошибки – небольшое, несущественное отклонение от безукоризненного выполнения, сбавка – 0.1 балла.
 - Средние ошибки – значительное отклонение от безукоризненного выполнения, сбавка – 0.3 балла.
 - Грубые ошибки – большое искажение, в том числе, граничащее с невыполнением, сбавка от 0.5 до 1.0 балла.
2. Ошибки невыполнения – изменение элемента, в результате которого получился другой элемент, или очень большое искажение.
3. Судейство соревнований проводится открытым способом с показом окончательной оценки.

Попытки

1. Спортсмену при выполнении упражнения, кроме опорных прыжков, предоставляется только одна попытка.
2. Спортсмен может в опорных прыжках возобновить попытку один раз (со сбавкой 1 балл), если он (она) остановится и отойдет назад после того, как начнет разбег или пробежит, не коснувшись стола и мостика.
3. Если выполнению упражнения помешали неисправность снаряда или другие, не зависящие от спортсмена причины, то он/она с разрешения главного судьи может повторить попытку. Попытка возобновляется после необходимого отдыха, до того, как команда перейдет к следующему виду.

Страховка и помощь при выполнении упражнений

1. Разрешается пользоваться помощью для прихода в вис на перекладине и кольцах, а также на разновысоких брусьях.
2. Элемент, выполненный с помощью, не будет оценен при определении трудности упражнения.



Special Olympics



Программа соревнований 2019-2023

Международная программа Special Olympics International

Специальная Олимпиада России

Уровни: А, В, С, I, II, III, IV

(мужская и женская программы)

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 на параллельных брусьях или отдельно 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 смешенный хват;

1.0 Мах вперед в смешенном хвате, мах назад в смешенном 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 смещенный хват;
1.0 Мах вперед в смещенном хвате, мах назад в смещенном 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 добавлением $\frac{1}{4}$ 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 висе 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)

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

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

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

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 наскока

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.

6) **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

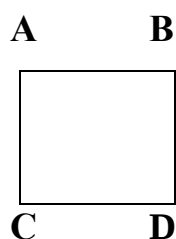
8) **1.5** Прыжком вверх – соскок (конечное положение)

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 **Д** и, не приставляя правую выполнит поворот на 180° направо в сторону угла **А** – 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.

6) **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 **подскок 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

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 наскока

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.

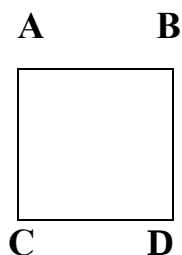
- 5) Шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед. Наклон туловища вперед, руки назад (обозначить)
- 6) **1.0** Опуская руки – выпрямиться. **Подняться на носки и выполнить поворот на 180° налево.**
- 7) **1.0** Выпад правой вперед, с наклоном туловища вперед, руки вверх (обозначить). **Равновесие 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, пережат назад – стойка на лопатках, руки согнуты в упоре за головой (2 с.) или кувырок назад в упор присев.

1-16 9) **1.0** Пережато 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

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 III.

Стандартное бревно

Время выполнения (максимально 75 с.)

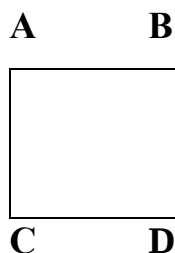
- 1) Произвольная хореография**
- 2) 6 элементов**
- 3) Элементы группы «А» (ФИЖ) или гимнастические элементы, не имеющие группы трудности**
- 4) Упражнение должно включать следующие специальные требования:**
 - 0.5 Элемент акробатики**
 - 0.5 Танцевальный элемент (прыжки, подскоки и т.д.)**
 - 0.5 Балансовый 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 III.



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

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 °)

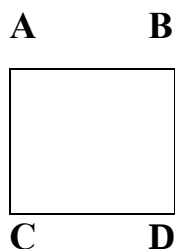
0.5 Повороты (мин. на 180° на одной ноге)

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

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

Положение о соревнованиях (в дальнейшем Положение) составляется организацией, проводящей соревнования, в строгом соответствии с настоящими правилами. Положение определяет 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.

Положение рассылается не позднее, чем за три месяца до начала соревнований.

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.

2. Программы разрабатываются международным техническим комитетом.

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

4. 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.

1.5. Порядок выступления команд и участников

1. Для участия в соревнованиях гимнасты распределяются по командам или группам, сменам и потокам. Команды формируются на основе принадлежности участников к той или иной организации или согласно Положению.
2. Порядок выхода команд для участия в соревнованиях определяется на совещании представителей жеребьёвкой.
3. Порядок прохождения гимнастом первого вида соревнований финала многоборья определяется жеребьёвкой, проводимой либо заблаговременно, либо перед началом соревнований. При прохождении второго вида соревнований первым выполняет упражнение второй по жеребьёвке участник, на третьем виде – третий и т.д.
4. Участники, допущенные к финальным соревнованиям, обязаны в них участвовать. Участник может быть освобождён ГСК (главной судейской коллегией) 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.

1.6. Продолжительность соревнований

Соревнования взрослых должны заканчиваться не позже 23 часов, а детские и юношеские – не позже 21 часа. Между проведением квалификационных и финальных соревнований рекомендуется однодневный перерыв. В отдельных случаях соревнования взрослых спортсменов могут проводиться два дня подряд.

1.7. Определение победителей.

1. Командное первенство определяется по сумме результатов зачётных участников в каждом виде гимнастического многоборья. Состав команды во всех видах многоборья должен быть один и тот же. Состав команды и число зачётных участников определяется Положением.
2. Порядок определения победителей в личном первенстве, в многоборье и в отдельных видах многоборья устанавливается Положением.
3. При равенстве выход в финал и определение победителей происходит согласно техническому регламенту ФИЖ.

1.8. Права и обязанности участников

1. Участники соревнований обязаны:
 - а) строго соблюдать нормы поведения и этики спортсмена как на местах проведения соревнований, так вне их;
 - б) знать правила и положение о соревнованиях и неуклонно их выполнять;
 - в) быть вежливым и выдержанным по отношению к судьям, участникам соревнований и зрителям;
2. Участники могут быть сняты с соревнований главным судьёй за недисциплинированность, нарушение норм поведения и в случае явной

неподготовленности к соревнованиям.

3. Участникам всех команд для опробования снаряда перед выполнением упражнения в каждом виде соревнования отводится равное время, из расчёта 30-50 сек. на участника.

4. По вызову старшего судьи, участник (участница) подходит к снаряду, принимает основную стойку и приступает к выполнению упражнения.

5. Участники имеют право обращаться к старшему судье через тренера, а в главную судейскую коллегию – через представителя команды.

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

1.9. Костюм участников

Гимнасты и гимнастки должны быть одеты в специальные гимнастические костюмы и чешки:

- Мужчины: длинное трико и майка, на вольных упражнениях и в опорном прыжке разрешается выступать в гимнастических трусах и майке.
- Женщины: гимнастические купальники могут быть с рукавом или без (купальники с бретельками менее 2 см не разрешаются), должны быть корректными и не прозрачными, вырез на груди (декольте) - не более чем до середины грудной кости, вырез на спине – не ниже чем до конца лопаток, вырез на бёдрах не должен заходить за паховую складку.

1.10. Руководитель команды

- Организация, участвующая в соревнованиях, назначает руководителя команды.
- Руководитель имеет право обращаться в главную судейскую коллегию по вопросам проведения соревнований и подавать протесты по поводу оценки бригады D участника своей команды.
- Обязанности руководителя может выполнять один из тренеров

команды, назначенный организацией, он же пользуется и его правами.

1.11. Заявки на участие в соревнованиях

- а. Организации, участвующие в соревнованиях, подают предварительную и именную заявки.
- б. Предварительная заявка подаётся в сроки, определённые Положением и содержит сведения о количестве заявленных участников в различных уровнях, тренеров.
- с. Именная заявка подаётся в дни работы мандатной комиссии на соревнованиях по следующей форме:

От _____ для участия в соревнованиях

п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Пол	Число, месяц, год рождения	серия № паспорта, кем и когда выдан	Домашний адрес	Спортивная организация, город	Уровень	Фамилия, имя, отчество тренера (полностью)	Виза врача	Страховка спортсменов

ФИО и подпись руководителя организации

печать

Примечание: разрешения врача заверяется подписью и круглой печатью в заявке или подтверждается специальной справкой с подписью

врача и круглой печатью.

В именную заявку включаются запасные участники и лица, сопровождающие команду согласно Положению.

Изменения в составе команды (перезаявка) могут производиться не позднее, чем за 24 часа до начала выступления заменяемых участников.

1.12. Гимнастические снаряды, площадка для вольных упражнений и инвентарь

Всероссийские и международные соревнования должны проводиться на снарядах, отвечающих требованиям правил соревнований.

- А. Площадка для вольных упражнений (мужчины и женщины).
- В. Размер площадки 14х14 м, площадь 12х12 м окаймляется белой линией.
- С. Конь-махи: 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.
- Д. 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.
- Е. Прыжковый стол (мужчины и женщины). Длина прыжкового стола 120 см, ширина 95 см; высота для мужчин – 135 см, для женщин – 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.

- Ф. Параллельные брусья. Длина жерди 350, 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.

Г. 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.

Н. 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.

И. 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.

Высота снарядов может быть изменена согласно уровню программы.

Раздел Б. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММЫ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Мужские и Женские Соревнования (только уровень А и В) (только местные, региональные соревнования)

- а. Опорный прыжок.
- б. Бревно (широкое).
- в. Вольные упражнения.
- г. Перекладина.
- д. Многоборье (четыре вида).

2. Мужские Соревнования (уровни 1, 2, 3 и 4)

- а. Вольные упражнения.
- б. Конь.
- в. Кольца.
- г. Опорный прыжок
- д. Параллельные брусья.
- е. Перекладина.
- ё. Многоборье (шесть видов)

3. Женские Соревнования (уровни 1, 2, 3 и 4)

- а. Опорный прыжок.
- б. Разновысокие брусья.
- в. Гимнастическое бревно.
- г. Вольные упражнения.
- д. Многоборье (четыре вида)

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.

В мужской программе порядок выступления следующий: вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья,

перекладина.

В женской программе порядок выступления следующий: опорный прыжок, разновысокие брусья, гимнастическое бревно и вольные упражнения.

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

Раздел В. ДИВИЗИОНИРОВАНИЕ. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

1. 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.

2. Существует семь уровней соревнований:

- А. Уровень А - (обязательные упражнения для гимнастов с серьезными сочетанными нарушениями опорно-двигательного аппарата, слуха, речи, зрения, но они должны быть выше уровня программы МАТР).
- В. Уровень В - (обязательные упражнения для гимнастов с сопутствующими заболеваниями ОДА, зрения, слуха, речи).
- С. 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.

3. 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).

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

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

Раздел Г. СНАРЯЖЕНИЕ. ОБОРУДОВАНИЕ

1. Одежда

а) Для мужчин: гимнастическая майка (купальник), гимнастические брюки (легинсы) или гимнастические шорты в зависимости от вида гимнастического многоборья. Вольные упражнения и опорный прыжок - гимнастические шорты. Конь, Кольца, Брусья, Перекладина – гимнастические брюки (легинсы). Майку может заменить заправленная

футболка. Гимнасты могут выступать в носках, в гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

б) Гимнастки: длинный купальник, с рукавами не менее 2/3 длины руки, голые ноги, гимнастические тапочки или босиком. Выступление босиком в чулках / колготках нательного цвета разрешено, но не рекомендуется. При высокой температуре воздуха допускается ношение купальника без рукавов. Спортсменки в художественной гимнастике могут носить установленный костюм или костюм с юбкой .

Украшения запрещены

2. 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) Ковер для вольных упражнений может быть шерстяным или синтетическим.

д) В соревнованиях на опорном прыжке уровней А, В и уровня I не разрешено использование прыжкового коня или стола.

е) Разрешено использование стандартного моста. Отдельных требований по высоте и ширине моста нет.

ё) 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 Д. 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 Е. 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

Состав судейских бригад

1. На всех официальных соревнованиях СО (Всемирные, Европейские) судейская бригада на снаряде состоит из:

а) судейской бригады Д, состоящей из 2 судей.

б) судейской бригады Е, состоящей из 6 судей

в) следующих помощников и ассистентов:

- два судьи на линии на вольных упражнениях

- один судья на линии на прыжке

- хронометрист на вольных упражнениях и/или на период разминки

- ассистенты: секретарь, обслуживающий компьютер, собирающий судейские записки и т.д. – необходимые для проведения соревнований

2. Количество и состав судейских бригад на снаряде одинаковы для всех видов соревнований (квалификация, финал многоборья, финалы на отдельных снарядах).

3. Возможно внесение изменений в требования, указанные в статье, для других международных соревнований, континентальных чемпионатов, а также национальных и местных турниров.

4. Применяется правило, касающееся допустимого расхождения 4 средних сбавок (наименьшая и наибольшая сбавка отбрасываются и из 4 средних выводится среднее арифметическое) или на соревнованиях с 4 или менее судьями Е разницы двух средних сбавок

Разница не должна превышать:

9.5 – 10.0.....0.10

9.0 – 9.45.....0.30

8.0 – 8.95.....0.50

0.0 – 7.95.....1.00

5. Выбор, назначение или жеребьевка судей проводится согласно техническому регламенту или правилам, действующим во время данного соревнования.

6. Требования к квалификации членов каждой судейской бригады и дополнительные задачи изложены в техническом регламенте и правилах, действующих во время проведения данного соревнования.

Месторасположение и методы работы судей

1. 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.

2. Во время официальных соревнований СО члены бригады Д располагаются по одной линии перед снарядом, имея между собой некоторое расстояние.

E2 E3 E4 E5

E1 Д2 Д1 E6

3. Во время официальных соревнований СО члены бригады Е располагаются вокруг снаряда по часовой стрелке, начиная влево от судейской бригады Д, а на прыжке рядом с зоной приземления. Возможно изменение расположения судей в зависимости от возможностей зала соревнований.

а) Оба судьи на линии на вольных упражнениях находятся друг против друга по диагонали настила для вольных упражнений. Каждый судья следит за двумя боковыми линиями.

б) Хронометрист на вольных упражнениях сидит за столом судейской бригады Д или рядом.

4. На официальных соревнованиях СО судьи передают оценки через компьютер. Однако, судьи должны также иметь письменную запись своего судейства.

5. Во время соревнований, где нет возможности использовать

компьютер, судья Д1 заполняет судейскую записку с оценкой бригады Д, помощник по сбору судейских записок собирает их от судей бригады Е и передает судье Д1.

Обязанности жюри

1. Судья Д1 выполняет следующие обязанности:

- а) координирует работу членов жюри на снаряде
- б) обеспечивает связь между жюри на снаряде с председателем контрольного жюри через наблюдателя на снаряде
- в) следит за эффективным проведением соревнований на своем снаряде, включая контроль за продолжительностью разминки, а именно:
 - сообщает гимнасту с помощью зеленого сигнала или другим видимым способом, что последний имеет 30 сек. до начала упражнения
 - подтверждает окончание выполнения упражнения
- г) контролирует окончательную оценку каждого упражнения
- д) производит дополнительные сбавки и осуществляет наказания (выход за линию, и т.д.) согласно предписаниям правил соревнований):
 - дополнительные сбавки за недисциплинированное поведение сообщаются до показа окончательной оценки
 - дополнительные сбавки на вольных упражнениях (выход за линию ковра и за нарушение правил продолжительности упражнения), а также на опорном прыжке (зона приземления) также сообщаются до показа окончательной оценки.

2. Бригада Д выполняет следующие обязанности:

- а) Судья Д1, назначенный или определенный жеребьевкой МТК СО:
 - одновременно является координатором и судьей бригады Д
 - письменно фиксирует нарушения, касающиеся оценки Д
 - выставляет оценку Д или передает ее или информирует наблюдателя на данном снаряде в том случае, если члены бригады Д не могут прийти к единому мнению

- в конце соревнований вручает председателю контрольного жюри и наблюдателю на снаряде краткий отчет, в котором он перечисляет проблемы, нарушения и сомнительные случаи с указанием фамилий гимнастов

- в течение двух месяцев после окончания соревнований направляет президенту МТК СО и наблюдателю на снаряде письменный отчет с указанием содержания всех упражнений. Отчет должен быть представлен на одном из официальных языков ФИЖ

б) Судьи Д1 и Д2 выполняют следующие обязанности:

- оценивают содержание упражнений. Сюда относится:
 - определяют соответствие описания обязательной программы и выполняют соответствующие сбавки согласно стоимости невыполненных элементов
 - определяют стоимость элементов и соединений
 - подсчитывают сумму трудности 9 лучших элементов (для 4 уровня)
 - подсчитывают стоимость соединений на основе специальных правил для каждого снаряда (для 4 уровня)
 - подсчитывают количество и стоимость выполненных требований к группам элементов (для 4 уровня)
 - выводят правильную оценку Д, складывая эти факторы

3. Бригада Е выполняет следующие обязанности:

а) каждый судья Е судит упражнение и определяет сумму сбавок за ошибки техники, композиции и осанки самостоятельно без консультаций со своими коллегами

б) каждый член бригады Е должен подсчитать и передать или показать свои сбавки в течение 10 сек. после окончания выполнения упражнения.

в) бригада Е оценивает все аспекты выполнения упражнения согласно правилам.

4. Судьи на линии обязаны информировать судью Д1 обо всех

нарушениях и сбавках, подписать подать ему записку о случившемся.

5. Хронометрист на вольных упражнениях подает звуковой сигнал гимнасту, бригаде Д и Е через 60 сек. после начала упражнения и другой после 70 сек. Если хронометрист не располагает связью через компьютер, он записывает точное время продолжительности упражнения, которое превысило 70 сек., подписывается и представляет письменный отчет о нарушении (для 4 уровня).

Раздел Ж. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОШИБОК ЭСТЕТИКИ, ОСАНКИ, ИСПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ И КОМПОЗИЦИИ

1. Каждый элемент должен исполняться технически правильно с приходом в правильное конечное положение (см. правила FIG).

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
Очень грубая ошибка	0,8
Падение	1,0

а) 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

б) 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

в) грубая ошибка (сбавка = 0.5 балла)

- сильное отклонение от правильного исполнения или правильного конечного положения

- существенное исправление положения рук, ног или туловища

- полный междумех

- все другие сильные отклонения от правильной эстетики и техники исполнения

г) падение (сбавка = 1.0 балла)

- падение на или со снаряда во время исполнения элемента до того, как гимнаст достиг конечного положения, позволяющего ему как минимум махом продолжить упражнение (например, на перекладине четкий вис или на коне-махи четкий упор), или если другие ошибки не позволяют гимнасту закончить упражнение соскоком

д) оказание помощи тренером

оказание помощи тренером при выполнении элемента:

- физическая помощь (сбавка = 0,5 балла каждый раз) элемент не считать судьи Д1;

- устная подсказка в момент выступления (сбавка = 0,3 балла каждый раз) судьи Д1;

- подсказка жестами (сбавка = 0,1 балла каждый раз) судьи Д1;

е) выполнение связки из трех элементов любой обязательной программы

(для 4 уровня) влечет сбавку = 1,0 балл (судья Д1).

Упражнение, прерванное падением, может быть продолжено в течение 30 секунд после падения. Гимнаст может использовать необходимое количество движений или элементов для принятия положения, позволяющего ему продолжить упражнение. Однако, все эти элементы и движения должны выполняться правильно. Гимнасту разрешено повторить тот элемент, на котором произошло падение, с тем, чтобы этот элемент был учтен при оценивании. Исключением является падение при выполнении соскока или на опорном прыжке.

Сбавки, производимые бригадой Е

Сбавки, приведенные в данной таблице, касаются всех снарядов, производятся судьями 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	+		
Хожение в стойке или подскоки (за каждый шаг или подскок)	+		
Касание снаряда или пола		+	
Удар о снаряд или пол			+
Касание гимнаста тренером 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	< или на уровне ширины плеч	> ширины плеч	
Разведенные ноги при приземлении	< или на уровне ширины плеч	> ширины плеч	
Неуверенность, несущественные исправления положения ступней или чрезмерное размахивание руками при приземлении	+		
Потеря равновесия во время приземления	маленькие шаги или подскок-0.1 за шаг	Касание мата одной или двумя руками или большие шаги или подскок	Опора на одну или две руки
Падение при выполнении приземления			1.0
Падение при приземлении без касания мата ступнями			1.0 и не засчитан судьями Д
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

Подъем силой из плохо выполненной статики	Сбавки в соответствии со сбавками за статику		
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.)	1-2 сек.	1 сек.	< 1 сек. и не засчитан
Остановка при выполнении подъемов	+	+	+
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 тренером при выполнении элемента			1.0 и не засчитан судьями Д
Туловище недостаточно выпрямлено в процессе подготовки	+	+	

к приземлению			
Другие технические ошибки	+	+	+

Сбавки за неспортивное поведение гимнаста и/ или тренера

1. Обычная сбавка за несоблюдение правил статей составляет 0.30 балла в случае недисциплинированного поведения и 0.50 балла в случае нарушений, касающихся снарядов. Сбавки производятся с окончательной оценки судьей Д1.

2. Если нет других указаний, сбавки всегда производятся с окончательной оценки судьей Д1.

3. В исключительных случаях за сбавкой может последовать отстранение от соревнования гимнаста или тренера.

4. Существуют следующие нарушения и наказания

Нарушение	Наказание
Дисциплинарные нарушения	
Гимнаст не представился судье Д1 до или после выполнения упражнения	0.30 балла каждый раз с окончательной оценки судьей Д1
Упражнение начато позже 30 сек. после сигнала	0.30 балла с окончательной оценки судьей Д1
Превышение 30 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 Д1
Другие случаи недисциплинированного поведения	0.30 балла с окончательной оценки судьей Д1
Нарушения, касающиеся снарядов	
Маркировка поверхности ковра магниезией	0.50 балла с окончательной оценки судьей Д1
Изменение высоты снаряда без разрешения	0.50 балла с окончательной оценки судьей Д1
Другие индивидуальные нарушения	
Уход без разрешения из зоны соревнований	Дисквалификация до конца соревнований

	председателем контрольного жюри
Выполнение упражнения без сигнала к его началу или зеленого света	Окончательная оценка = 0
Помощь тренера (модификации/ изменения Специальной Олимпиады).	
Физическая помощь.	0,50 балла каждый раз с окончательной оценки судьей Д1
Устная помощь.	0,30 балла каждый раз с окончательной оценки судьей Д1
Помощь жестами.	0,20 балла каждый раз с окончательной оценки судьей Д1
Отсутствие номера (при наличии номеров на соревновании).	0,30 балла каждый раз с окончательной оценки судьей Д1

Максимально допустимое снижение - 4 балла

Протесты

Существует два типа протестов:

- общий протест по организационным вопросам;
- судейский протест.

Лишь небольшое количество вопросов может быть опротестовано. Они указаны в руководстве для главного судьи соревнований и обязательно должны входить в пакет для судей.

Протест может быть подан главному судье соревнований:

а) протест на оценку Д разрешен, его может сделать устно тренер судье Д₁ сразу после объявления оценки или не позже окончания исполнения упражнения следующим гимнастом.

б) поданные позже протесты будут отклонены;

в) Специальная Олимпиада одной страны не может подавать протесты на оценки гимнастов другой страны;

г) не разрешены протесты на оценку Е;

д) после получения устного протеста судья Д₁ немедленно информирует судью Д₂ и наблюдателя на снаряде;

е) если судья D_1 , D_2 и наблюдатель на снаряде приходят к единому мнению, решение принимается немедленно. Если они удовлетворяют протест, вопрос закрыт.

ж) если они не приходят к единому мнению, они должны проконсультироваться с председателем контрольного жюри, и окончательное решение принимается контрольным жюри;

з) окончательное решение (которое никто не может опротестовать) должно быть принято не позже конца потока.

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.

Также в обязательной программе даются надбавки за виртуозность = + 0,1 (виртуозность – точная техника выполнения элемента и упражнения в целом с исключительной высотой и амплитудой) и за приземление в «доскок» = + 0,1 (см. описание и судейские листы).

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.

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.

ПРИЛОЖЕНИЯ

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

Краткий англо-русский словарь гимнастических терминов

- Aerial - Не касаясь руками
- Aerial walkover – маховое сальто
- All-Around - Многоборье
- Apparatus - Снаряд
- Back Lever - Обратный самолёт
- Backflic или flic – фляк
- Back-in, Full-out - Двойное сальто с разворотом на 360 во втором сальто
- Balance Beam (BB) - Бревно
- Bridge - мост.
- Cartwheel – переворот в сторону (колесо).
- Circles - круги двумя на полу.
- Coach - Тренер
- Composition - Соединение
- Cross – «крест»
- Cross - Крест (бывает: Regular, L-cross, Olympic, Azaryan, Inverted, Maltese, Victorian)
- Cross support – упор поперёк
- Deduction - Сбавка
- Dislocate – выкрут
- Dismount - Соскок
- Dive – полёт
- El-grip – обратный хват
- Execution - Исполнение
- Felge – оборот
- Flair – круги ноги врозь или круги Деласала (Томаса)
- Flare - круги Деласала-Томаса (не flair!).
- Flic и backflic
- Flic-flac; Flip-flop; Back handspring - Фляк

Flight elements - Элементы с фазой полёта

Floor Exercise (FX) - Вольные упражнения

Front Lever - Самолёт

Frontflip (front tuck) и backflip (back tuck) - соответственно переворот вперёд и назад в группировке.

Full-in, Back-out - Двойное сальто с разворотом на 360 в первом сальто

Gaylord - Большой оборот вперёд на перекладине-полтора сальто вперёд через перекладину в перехват

Giant - Большой оборот

Giant circle (backward/forward) - Большой оборот (назад/вперёд)

Grip – хват

Half-in, Half-out - Двойное сальто с разворотом на 180 в первом сальто и на 180 во втором

Hand support elements - Элементы с опорой на руки

Handspring – переворот

Handspring - Переворот с опорой на руки

Handstand – стойка на руках

Hang – вис

Hanging scale rearways (back lever) – горизонтальный вис сзади

Hanging scale frontways (front lever) – горизонтальный вис спереди

Headstand - стойка на голове

Hecht – лёт

High Bar (Horizontal Bar) - Перекладина

Hollowback - обратный горизонт.

Hollowed - прогнувшись (а вовсе не stretched).

Hop - Отход с одной ноги, приход на эту же ногу

In-bar – элемент близкий к перекладине

Jump - Отход с двух ног

Kip - Подъём

Kip – разгиб

Layout - прогнувшись

Layout – сальто прогнувшись или бланш

Layout Position (Stretched) - Вытянувшись, с прямым телом, либо слегка прогнувшись

Leap - Отход с одной ноги, приход на другую ногу
L-Sit – угол

MAG - Men's Artistic Gymnastics (Мужская спортивная гимнастика)

Maltesse – горизонтальный упор руки в стороны «самолёт»

Mount - Наскок

Off - Отход (в Опорном прыжке)

On - Приход (в Опорном прыжке)

One-handed - с одной рукой (например one-handed handstand).

aerial - это маховое сальто.

Parallel Bars (PB) - Параллельные брусья

Pike Position (Piked) - Согнувшись

Piked – согнувшись

Pirouettes - Круги, в которых упор идёт только на руки, не касаясь ногами (видимо имелись в виду круги Деласала, Русские круги и прочие)

Pommel Horse (PH) - Конь

Rail – жердь

RG - Rhythmic Gymnastics

Roll – кувырок

Round off - Рондат

Round off – рондат

Routine - Выступление

Salto (backward/forward) - Сальто (вперёд/назад)

Scissor – скрещение

Side support – упор продольно

Sidewards – боковое

Somersault (front и back) - так еще называют кувырок.

Split – шпагат

Standing scale – равновесие

Still Rings (Rings) – Кольца

"Stick" landing - "Чистое" приземление (так говорят, когда гимнаст приземлился на ноги идеально, без косяков)

Stotzkehr – «оберучный на брусьях»

Straddle cut – перемах

Straddled – ноги врозь

straddled l-sit – угол вне

Stretched – прогнувшись

Support – упор

Support lever – горизонтальный упор

Support scale или Planche – горизонтальный упор

Swallow оно же

Swing – мах

Tempo – темповое сальто

Giant - большой оборот

Front handspring (fhs) и back handspring (bhs) - это переворот и фляк назад

TRA - Trampolining

Travels – переход

Tuck Position (Tucked) - В группировке

Tucked – в группировке

Twist – поворот (винт)

Undergrip – хват снизу

Uneven Bars (UB) - Разновысокие брусья;

Upper – подъём дугой

Upper/Lower Bar - Верхняя/Нижняя жердь

Uprise – подъём

Upward – переворот

Vault (Vaulting Horse) - Опорный прыжок

V-seat - угол вне.

V-Sit – высокий угол

WAG - Women's Artistic Gymnastics (Женская спортивная гимнастика)

Walkover – медленный переворот

Walkover (front и back) - это не медленный переворот, а маховый переворот, дословно "переступ".

With step-out to ... - В переход на ...

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 15.01.2020
3. Federation Internationale de Gymnastique (FIG) rules for artistic gymnastics. www.fig-gymnastics.com/ дата обращения 20.09.2019