



П.Ю. Королев

**СПОРТ ЛИН**

**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**ПОСОБИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ**

(2-е издание)

Воронеж 2022

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Общероссийская общественная организация  
Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными  
нарушениями

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
Воронежская государственная академия спорта

**СПОРТ ЛИИ  
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**ПОСОБИЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Пособие для руководителей местных программ спорта ЛИИ,  
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)  
2-е Издание

Воронеж 2022

Королев, П.Ю. Спорт ЛИН Спортивная гимнастика / П.Ю. Королев, - Изд. 2-е, перераб., доп. - Воронеж, 2022. – 206 с.

Учебно-методическое пособие составлено на основании официальных правил соревнований по спортивной гимнастике спорта ЛИН 2020-2024г. (<http://www.rsf-id.ru>) и официальных правил международной федерации гимнастики (<http://www.gymnastics.sport>). В пособии представлены правила соревнований по спортивной гимнастике ЛИН, обязательные программы юношеских и спортивных разрядов, требования к произвольным программам КМС и МС, таблицы трудности элементов ЛИН, также излагаются методические рекомендации по освоению соревновательных программ по спортивной гимнастике ЛИН.

Рецензенты:

Стеблецов Е.А. Кандидат педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР, Заслуженный тренер РФ  
Бегидова Т.П. Кандидат педагогических наук, профессор, МСМК СССР, Заслуженный работник ФК РФ  
Абиев З.А. Кандидат педагогических наук, доцент ВГТУ

Отзывы и предложения направлять по адресу:

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

Решение к изданию Ученого Совета «ВГАС» от \_\_\_\_\_ г.

# СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О СОРЕВНОВАНИЯХ	5
Всероссийская обязательная программа III юн. разряда (мальчики ИН1)	31
Всероссийская обязательная программа III юн. разряда (мальчики ИН2, ИН3)	35
Всероссийская обязательная программа II юн. разряда (мальчики ИН1)	39
Всероссийская обязательная программа II юн. разряда (мальчики ИН2, ИН3)	43
Всероссийская обязательная программа I юн. разряда (мальчики ИН1)	47
Всероссийская обязательная программа I юн. разряда (мальчики ИН2, ИН3)	52
Всероссийская обязательная программа III спортивного разряда (юноши ИН1)	56
Всероссийская обязательная программа III спортивного разряда (юноши ИН2, ИН3)	61
Всероссийская обязательная программа II спортивного разряда (юноши ИН1)	66
Всероссийская обязательная программа II спортивного разряда (юноши ИН2, ИН3)	71
Всероссийская обязательная программа I спортивного разряда (юноши ИН1)	76
Всероссийская обязательная программа I спортивного разряда (юноши ИН2, ИН3)	82
Всероссийские требования к произвольной программе КМС (мужчины ИН1, ИН2, ИН3)	88
Всероссийские требования к произвольной программе МС (мужчины ИН1, ИН2, ИН3)	91
Всероссийская обязательная программа III юн. разряда (девочки ИН1)	94
Всероссийская обязательная программа III юн. разряда (девочки ИН2, ИН3)	98
Всероссийская обязательная программа II юн. разряда (девочки ИН1)	101
Всероссийская обязательная программа II юн. разряда (девочки ИН2, ИН3)	105
Всероссийская обязательная программа I юн. разряда (девочки ИН1)	109
Всероссийская обязательная программа I юн. разряда (девочки ИН2, ИН3)	113
Всероссийская обязательная программа III спортивного разряда (девушки ИН1)	117
Всероссийская обязательная программа III спортивного разряда (девушки ИН2, ИН3)	122
Всероссийская обязательная программа II спортивного разряда (девушки ИН1)	127
Всероссийская обязательная программа II спортивного разряда (девушки ИН2, ИН3)	132
Всероссийская обязательная программа I спортивного разряда (девушки ИН1)	137
Всероссийская обязательная программа I спортивного разряда (девушки ИН2, ИН3)	142
Всероссийские требования к произвольной программе КМС (женщины ИН1, ИН2, ИН3)	146
Всероссийские требования к произвольной программе МС (женщины ИН1, ИН2, ИН3)	148
Методические указания по освоению соревновательных программ	151
Requirements for the free program by artistic gymnastics (male II 1, II 2, II 3)	168
ADJ.1	171
Requirements for the free program by artistic gymnastics (female II 1, II 2, II 3)	177
ADJ.2	180
Таблица трудности элементов ЛИН (мужчины) Приложение 1	185
Таблица трудности элементов ЛИН (женщины) Приложение 2	192
Приложение 3	198
Приложение 4	204
Список использованных источников	205

## **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-махи, 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 юношеских и спортивных разрядов состоит из обязательных упражнений.

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

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

## **Положение о соревнованиях**

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

2. Положением могут быть предусмотрены

спортивные соревнования

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

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

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

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

### **Допуск участников к соревнованиям**

1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по именованным заявкам, в возрастных группах, согласно положению о соревнованиях (прил. 3).

2. Чемпионаты:
- мужчины - 18 лет и старше,
  - женщины - 18 лет и старше,

Первенства:

- юниоры младше 18 лет.

## **Порядок выступления спортсменов**

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

2. Порядок выхода команд для участия в соревнованиях определяется на совещании представителей 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 коллегияю – 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 14x14 м, площадь 12x12 м окаймляется белой линией.

3. Конь: длина 160 см, ширина 35 см, высота (от пола) 115 см. Ручки расположены симметрично, расстояние между внутренними поверхностями ручек 40-45 см, высота

ручек 12 см, диаметр ручки 3,4 см, высота обкладки (гимнастических матов) 10 см.

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

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

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

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

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

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

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, судьи-классификаторы.

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

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

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

2. Главный судья в соответствии с Правилами обязан:

- организовать подготовку мест соревнований, оборудования и инвентаря;

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

- провести организационное совещание перед началом соревнований;

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

- обеспечить организацию и проведение пресс-конференции;

- проверить организацию первой медицинской помощи;

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

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

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

5. Главный судья имеет право:

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

- в исключительных случаях, при явной ошибке судейской бригады, наказать виновных судей, совершивших ошибку, вплоть до отстранения;

- задержать или прекратить соревнования, если что-либо мешает их нормальному проведению;

- снять с соревнований участников, тренеров и судей, допустивших неэтичные поступки;

- снять с соревнований неподготовленных участников.

6. Входит в состав апелляционного жюри.

### **Главный секретарь**

1. Руководит работой секретариата.

2. Готовит предварительную документацию для судей и руководителей команд.

3. Составляет списки участников, судей и всего состава команд.

4. Выдаёт номера участников.

5. Проверяет судейские протоколы нарастающих результатов по ходу и итоговых - по окончании соревнований.

6. Выдаёт срочную информацию.



7. Хранит судейскую документацию и сдаёт её организации, проводящей соревнования.

8. Ведёт таблицы хода соревнований.

9. Осуществляет связь с пресс-центром.

10. Готовит дипломы для победителей, призеров и тренеров победителей.

11. Осуществляет контроль результатов, обрабатываемых компьютером.

### **Заместители главного судьи**

Заместитель главного судьи соревнований среди спортсменов мужского пола.

Заместитель главного судьи соревнований среди спортсменов женского пола.

1. Проводит совещание судей.

2. Формирует судейские бригады.

3. Осуществляет контроль работы судейских бригад.

4. Рассматривает заявки на новые элементы, просьбы о выходе из соревновательной зоны и другие вопросы, которые могут возникнуть в процессе соревнования.

5. Вместе с членами апелляционного жюри выносит предупреждения или заменяет любого судью, кто был уличен в дисциплинарном нарушении.

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

7. В отсутствии главного судьи, один из его

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

8. Входит в состав апелляционного жюри.

### **Заместители главного секретаря**

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

### **Судья-классификатор**

- 1) изучает список заявленных участников спортивного соревнования (спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов) и заявочную информацию участников;
- 2) проводит анализ документации, представленной спортсменом, подтверждающей наличие ограниченных физических и психических возможностей;
- 3) устанавливает соответствие заявленного спортивного класса спортсмена и статуса спортивного класса путем сверки заявочной информации с данными классификационных мастер-листов всероссийских и международных федераций адаптивного спорта;
- 4) выявляет и приглашает на классификацию участников спортивного соревнования (спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов), которым еще не

определен спортивный класс, а также участников спортивного соревнования, у которых статус спортивного класса определен как новый или пересмотренный;

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

### **Бригады судей на снарядах**

#### **Судьи бригады D**

1. Оценивают содержание и стоимость (трудность) упражнения.

2. Судьи бригады D могут также выполнять функции судей бригады E.

3. Судьи бригады D записывают содержание упражнения, оценивая его независимо и непредвзято, затем вместе определяют оценку D. Обсуждение оценки разрешается.

4. Судья D2 вводит оценку D в компьютер.

5. В случае несогласия между судьями D1 и D2, судья D1 должен обратиться за решением в Апелляционное жюри соревнований.

6. Судья D1 наблюдает за работой ассистентов (судьи на линии, судьи-хронометристы) и секретарей.

7. Судья D1 наблюдает за тем, чтобы сбавки за время, выход за ковер и сбавки за дисциплину были произведены до показа окончательной оценки.

8. Судьи бригады D принимают решение о нейтральной сбавке, если спортсмен не представился судьям до и/или после выполнения упражнения, если спортсмен должен получить 0.00 баллов за выполнение недействительного прыжка, за страховку спортсмена: на прыжке, во время исполнения упражнения и соскоке.

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

Оценка D (содержание упражнения) включает:

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

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

Во время совещания судьи бригады D должны иметь записи упражнений.

### **Судьи бригады E**

1. Оценивают ошибки и артистизм выполнения

упражнения.

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

3. Записывают следующие сбавки:

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

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

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

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

6. Предоставляют, при необходимости, запись всех упражнений.

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

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

### **Выведение окончательной оценки бригады Е:**

Оценки пяти судей являются базой для подсчета оценки.

Самая высокая и самая низкая оценки отбрасываются, оставшиеся три оценки складываются и делятся на три = ОЦЕНКА судей бригады E.

Пример:

- оценка D = 5.70 балла.
- сбавки бригады E

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

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

### Судьи-ассистенты

Назначаются по результатам жеребьёвки среди судей.

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

2. Судьи-хронометристы контролируют время:

- 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 федерации гимнастики, главный судья и заместители главного судьи

соревнований.

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

3. Апелляционное жюри рассматривает протесты на работу главной судейской коллегии и судейских бригад.

4. Принимает решения о дисциплинарном наказании.

5. Решения Апелляционного жюри являются окончательными.

### **Протесты**

1. Протесты принимаются на оценки по трудности при условии, что устный протест был подан немедленно после показа оценки или до показа оценки следующего спортсмена. Для последнего спортсмена этот лимит времени составляет 1 минуту после показа оценки на табло. Судьи бригады D должны записать время получения протеста и это считается началом процедуры рассмотрения протеста.

2. Только тренер и руководитель команды, находящийся в соревновательной зоне, имеет право подавать протесты.

3. Устные протесты, поданные с опозданием, не принимаются.

4. Протесты на оценки спортсменов из других команд не принимаются.

5. Протесты на любые другие оценки (исполнение, артистичность) не принимаются.

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

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

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

## **ОЦЕНКА УПРАЖНЕНИЙ**

### **Общие указания**

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

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

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

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

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

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

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

8. Упражнения оцениваются с точностью до 0.1 балла.

### **Сбавки за ошибки выполнения упражнений**

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

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

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

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

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

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

### **Попытки**

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

2. Спортсмен может в опорных прыжках возобновить попытку один раз (со сбавкой 1 балл), если он (она) остановится и отойдет назад после того, как начнет разбег или пробежит, не коснувшись стола и мостика.

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

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

1. Разрешается пользоваться помощью для прихода в вис на перекладине и кольцах, а также на разновысоких брусьях.

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

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



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

**Мальчики ИН 1**



Обязательная программа III – юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять по прямой, без учета времени.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С.	
1	Упор присев. Перекат назад – стойка на лопатках (обозначить)	2,5
2	Перекат вперед в сед, руки вверх	0,5
3	Наклон вперед (2 с.)	2,5
4	Лечь на спину - «Мост» (обозначить)	2,5
5	Лечь на спину, руки вверх. Поворот на 540° налево (направо)	1,0
6	Упор лежа. Упор присев. Прыжок вверх, прогнувшись – приземление (приветствие судей).	1,0
	Итого:	10,0

### Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

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

2	Поставить прямую правую ногу на тело коня, правую руку в сторону (обозначить) – вернуться в упор	2,5
3	Поставить прямую левую ногу на тело коня, левую руку в сторону (обозначить) – вернуться в упор	2,5
4	Мах правой, мах левой.	2,0+2,0
5	Из упора, одновременным отталкиванием двух рук – соскок назад	0,5
	Итого:	10,0

### Кольца

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

### Опорный прыжок

Прыжок выполняется на дорожке опорного прыжка с одного моста на мат высотой 20 см. и выше.

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

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

	приземление (приветствие судей).	
	Итого:	10,0

### Брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – стоя в середине брусьев	
1	Вскок в упор (2 с.)	1,0
2	2 шага вперед на руках	1,5+1,5
3	Упор (обозначить)	0,5
4	Упор углом, согнув ноги (2 с.)	2,5
5	Силой, выпрямляя ноги – упор (обозначить)	2,0
6	Соскок между жердей – приземление (приветствие судей).	1,0
	Итого:	10,0

### Перекладина

Упражнение выполняется на низкой перекладине.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	Упор стоя - вскок в упор;	
1	Отмах – упор	2,0
2	Перенос центра тяжести тела на левую руку, правую руку оторвать от жерди	2,0
3	Перенос центра тяжести тела на правую, левую руку оторвать от жерди	2,0
4	Отмах – упор	2,0
5	Отмах – соскок, приземление (приветствие судей).	2,0
	Итого:	10,0

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



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

**Мальчики ИН 2, ИН 3**

Обязательная программа III – юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять по прямой, без учета времени.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С.	
1	Упор присев. Перекат назад – стойка на лопатках (обозначить)	2,5
2	Перекат вперед в сед, руки вверх	1,0
3	Наклон вперед (обозначить)	2,5
5	Лечь на спину, руки вверх. Поворот на 180° налево (направо)	2,0
6	Упор лежа. Упор присев. Прыжок вверх, прогнувшись – приземление (приветствие судей).	2,0
	Итого:	10,0

### Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – стоя лицом к коню продольно, руки на ручках	
1	Вскок в упор (обозначить)	1,0
2	Поставить прямую правую ногу на тело	2,5+0,5

	коня, правую руку в сторону (обозначить) – вернуться в упор	
3	Поставить прямую левую ногу на тело коня, левую руку в сторону (обозначить) – вернуться в упор	2,5+0,5
4	Из упора, одновременным отталкиванием двух рук – соскок назад	3,0
	Итого:	10,0

### Кольца

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

### Опорный прыжок

Прыжок выполняется на дорожке опорного прыжка с одного моста на мат высотой 20 см. и выше.

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

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

## Брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – стоя в середине брусьев	
1	Вскок в упор (обозначить)	1,0
2	2 шага вперед на руках	1,5+1,5
3	Упор (обозначить)	0,5
4	Упор углом, согнув ноги (обозначить)	2,5
5	Силой, выпрямляя ноги – упор (обозначить)	2,0
6	Соскок между жердей – приземление (приветствие судей).	1,0
	Итого:	10,0

## Перекладина

Упражнение выполняется на низкой перекладине.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	Упор стоя - вскок в упор;	
1	Отмах – упор	2,5
2	Перенос опоры на левую руку – упор	2,5
3	Перенос опоры на правую руку – упор	2,5
4	Отмах – соскок, приземление (приветствие судей).	2,5
	Итого:	10,0

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



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

**Мальчики ИН 1**

**2022**



Обязательная программа II – юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Вольные упражнения

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С.	
1	3-4 шага разбега, прыжок с одной на две	1,5
2	Прыжок вверх с двух на две	1,5
3	Перекат назад – стойка на лопатках (2 с.)	2,5
4	Перекат вперед – сед, руки вверх. Наклон вперед (2 с.)	0,5+1,5
5	Лечь на спину, руки вверх. Поворот на 540° налево (направо)	1,5
6	О.С., прыжок, согнув ноги	0,5
7	Прыжок вверх, прогнувшись ноги врозь – приземление (приветствие судей).	0,5
	Итого:	10,0

### Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – стоя лицом к коню продольно, руки на ручках	

1	Вскок в упор (обозначить)	0,5
2	Перенос опоры на правую руку, левая в сторону	2,0
3	Перенос опоры на левую руку, правая в сторону	2,0
4	Мах правой, мах левой	2,0 + 2,0
5	Упор (обозначить)	0,5
6	Соскок с отталкиванием рук назад с поворотом на 90° боком к снаряду – приземление (приветствие судей).	1,0
	Итого:	10,0

### Кольца

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

### Опорный прыжок

Прыжок выполняется на дорожке опорного прыжка с одного моста на мат высотой 20 см. и выше.

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
1	Разбег, наскок на мост	3,0

2	Прыжок вверх, согнув ноги вперед – приземление (приветствие судей).	7,0
	Итого:	10,0

### Брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

### Перекладина

Упражнение выполняется на низкой перекладине.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	Упор стоя - вскок в упор;	
1	Отмах – упор	2,0
2	Перенос опоры на левую руку, правую руку оторвать от грифа перекладины	2,0
3	Перенос опоры на правую руку, левую руку оторвать от грифа перекладины	2,0
4	Отмах – упор	2,0
5	Переворотом вперед опускание в вис стоя – соскок, приземление (приветствие судей).	2,0
	Итого:	10,0

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



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

**Мальчики ИН 2, ИН 3**

Обязательная программа II – юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Вольные упражнения

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С.	
1	3-4 шага разбега, прыжок с одной на две	2,0
2	Перекат назад – стойка на лопатках (обозначить)	2,0
3	Перекат вперед в сед, руки в стороны	1,5
4	Наклон вперед (2 с.)	1,5
5	Лечь на спину, руки вверх. Поворот на 180° налево (направо)	1,0
6	О.С., прыжок, согнув ноги	1,0
7	Прыжок вверх, прогнувшись ноги врозь – приземление (приветствие судей).	1,0
	Итого:	10,0

### Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – стоя лицом к коню продольно, руки на ручках	

1	Вскок в упор (обозначить)	0,5
2	Перенос опоры на правую руку – упор	2,0
3	Перенос опоры на левую руку – упор	2,0
4	Мах правой, мах левой	2,0 + 2,0
5	Упор (обозначить)	0,5
6	Соскок с отгаликиванием рук назад с поворотом на 90° боком к снаряду – приземление (приветствие судей).	1,0
	Итого:	10,0

### Кольца

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

### Опорный прыжок

Прыжок выполняется на дорожке опорного прыжка с одного моста на мат высотой 20 см. и выше.

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
1	Разбег, наскок на мост	3,0
2	Прыжок вверх, прогнувшись ноги врозь –	7,0

	приземление (приветствие судей).	
	Итого:	10,0

### Брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

### Перекладина

Упражнение выполняется на низкой перекладине.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	Упор стоя - вскок в упор;	
1	Отмах – упор	2,0
2	Перенос опоры на левую руку – упор	2,0
3	Перенос опоры на правую руку - упор	2,0
4	Отмах – упор	2,0
5	Переворотом вперед опускание в вис стоя – соскок, приземление (приветствие судей).	2,0
	Итого:	10,0

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



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

**Мальчики ИН 1**

**2022**



Обязательная программа I – юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Вольные упражнения

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	3-4 шага разбега, прыжок с одной на две – прыжок с двух на две	1,0+1,0
2	Кувырок вперед	2,0
3	Перекат назад – стойка на лопатках (2 с.)	1,0
4	Перекат вперед – сед ноги врозь, руки в стороны	0,5
5	Шпагат (любой 2 с.).	2,5
6	Прыжок, согнув ноги – прыжок, ноги врозь	0,5 + 0,5
7	Прыжок вверх с поворотом на 180° налево (направо) – приземление (приветствие судей).	1,0
	Итого:	10,0

### Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – стоя лицом к коню продольно,	

	руки на ручках	
1	Вскок в упор (обозначить)	0,5
2	Мах правой, мах левой	1,0 + 1,0
3	Мах правой, мах левой	1,0 + 1,0
4	Перемах правой в упор верхом правой	1,0
5	Перемах левой в упор сзади (обозначить)	1,0
6	Упор углом (2 с.)	1,5
7	Одновременным отталкиванием рук – соскок вперед, приземление (приветствие судей).	2,0
	Итого:	10,0

### Кольца

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

### Опорный прыжок

Поролоновые кубы (высота 60 см. и выше)

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

*Элемент №2 – при выполнении без фазы полета сбавка 1,0 балл.*

*Если спортсмен совершает падение в элементе №2 – ему разрешается выполнить элемент №3*

*После выполнения элемента №2 спортсмену разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №3 без сбавки*

*Элемент №3 выполняется из И.П. - упор присев*

*Если элемент №3 выполняется из другого И.П. – элемент не засчитывается*

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

### **Брусья**

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

### **Перекладина**

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Вис углом (2 с.)	3,0
2	Выпрямляясь вперед – мах назад, мах вперед	1,0 + 1,0

3	Мах назад, мах вперед	1,0 + 1,0
4	Соскок махом назад, с поворотом на 90° налево (направо) – приземление (приветствие судей).	3,0
	Итого:	10,0

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



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

**Мальчики ИН 2, ИН 3**

Обязательная программа I – юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Вольные упражнения

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	3-4 шага разбега, прыжок с одной на две – прыжок с двух на две	1,5+1,5
2	Перекат назад – стойка на лопатках (2 с.)	1,5
3	Перекат вперед – сед ноги врозь, руки в стороны	0,5
4	Шпагат (любой 2 с.).	2,5
5	Прыжок, согнув ноги – прыжок, ноги врозь	0,5 + 0,5
6	Прыжок вверх с поворотом на 90° налево (направо) – приземление (приветствие судей).	1,5
	Итого:	10,0

### Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – стоя лицом к коню продольно, руки на ручках	

1	Вскок в упор (обозначить)	0,5
2	Мах правой, мах левой	1,0 + 1,0
3	Мах правой, мах левой	1,0 + 1,0
4	Перемах правой в упор верхом правой	1,0
5	Перемах левой в упор сзади (обозначить)	1,0
6	Упор углом, согнув ноги (2 с.)	1,5
7	Выпрямляя ноги с одновременным отталкиванием рук – соскок вперед, приземление (приветствие судей).	2,0
	Итого:	10,0

### Кольца

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

### Опорный прыжок

Прыжок выполняется на дорожке опорного прыжка с одного моста на мат высотой 20 см. и выше.

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
1	Разбег, наскок на мост	3,0

2	Прыжок вверх, ноги врозь согнувшись – приземление (приветствие судей).	7,0
	Итого:	10,0

### Брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

### Перекладина

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Вис углом, согнув ноги (2 с.)	1,0
2	Выпрямляя ноги вперед – мах назад, мах вперед	1,0 + 1,0
3	Мах назад, мах вперед	1,0 + 1,0
4	Соскок махом назад с поворотом на 90° налево (направо) – приземление (приветствие судей).	1,5
	Итого:	10,0



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



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

**Юноши ИН 1**

**2022**

Обязательная программа III – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Вольные упражнения

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

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

## Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

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

## Кольца

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

8	Выпрямляя ноги вперед - мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
9	Махом назад - соскок.	0,5
	Итого:	10,0

### Опорный прыжок

Прыжковый стол (высота 100 см. и выше)

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

*Элемент №2 – при выполнении без фазы полета сбавка 1,0 балл.*

*Если спортсмен совершает падение в элементе №2 – ему разрешается выполнить элемент №3*

*После выполнения элемента №2 спортсмену разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №3 без сбавки*

*Если элемент №3 выполняется из другого И.П. – элемент не засчитывается*

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

### Брусья

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – упор стоя в жердях, поперек	
1	Вскок в упор махом вперед – упор сидя сзади ноги врозь	1,0

2	Упор углом, согнув ноги (2 с.). Упор сидя сзади, ноги врозь	1,0 + 0,5
3	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединить ноги, мах вперед – в упор сидя сзади, ноги врозь	2,0
4	Упор углом (2 с.)	1,5
5	Мах назад, мах вперед	1,0 + 1,0
6	Махом назад – соскок прогнувшись с выходом из жердей	2,0
	Итого:	10,0

### Перекладина

Допускается изменения высоты перекладины.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Вис углом (2 с.)	1,5
2	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
3	Мах назад,	0,5
4	Мах вперед с поворотом на 180° в разноименный хват	2,5
5	Мах вперед в разноименном хвате и в конце маха назад перехват в хват сверху	2,0
6	Мах вперед и махом назад	0,5 + 0,5
7	Соскок с поворотом на 90° налево (направо)	1,5
	Итого:	10,0

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



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

**Юноши ИН 2, ИН 3**

Обязательная программа III – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Вольные упражнения

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

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

### Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – стоя лицом к коню продольно, руки на ручках	

1	Вскок в упор (обозначить)	0,5
2	Мах правой, мах левой	1,0 + 1,0
3	Перемах правой в упор верхом правой	2,0
4	Перемах левой в упор сзади	2,0
5	Упор углом (2 с.)	2,5
6	Одновременным отталкиванием двух рук – соскок вперед	1,0
	Итого:	10,0

### Кольца

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

### Опорный прыжок

Поролоновые кубы (высота 60 см. и выше)

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

*Элемент №2 – при выполнении без фазы полета **сбавка 1,0 балл.***

*Если спортсмен совершает падение в элементе №2 – ему разрешается выполнить элемент №3*

*После выполнения элемента №2 спортсмену разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №3 **без сбавки***

*Элемент №3 выполняется из И.П. - упор присев*



*Если элемент №3 выполняется из другого И.П. – элемент не засчитывается*

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

### **Брусья**

Упражнение выполняется на низких брусьях.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

### **Перекладина**

Допускается изменения высоты перекладины.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Вис углом, согнув ноги (2 с.)	1,5

2	Выпрямляя ноги вперед – мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
3	Мах назад,	0,5
4	Мах вперед с поворотом на 180° в разноименный хват	3,5
5	Мах вперед в разноименном хвате и в конце маха назад – соскок	2,0+1,5
	Итого:	10,0

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



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

**Юноши ИН 1**

**2022**

Обязательная программа II – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

### Общие требования к судейству

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

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

В пунктах, где есть соединения из двух и более элементов, каждый выполненный элемент засчитывается отдельно

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

### Вольные упражнения

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

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов

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

## Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

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

## Кольца

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

	маха вперед выпрямить руки	
7	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
8	Махом назад - соскок.	0,5
	Итого:	8,0

### Опорный прыжок

Прыжковый стол (высота 100см. и выше)

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

*Элемент №2– при выполнении без фазы полета сбавка 1,0 балл.*

*Если гимнастка совершает падение в элементе №2 – ей разрешается выполнить элемент №3*

*После выполнения элемента №2 гимнастке разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №3 без сбавки*

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
1	Разбег, наскок на мост	1,0
2	Вскок в упор присев	2,0
3	Прыжок вверх с поворотом на 180° - приземление	4,0
	Итого:	7,0

### Брусья

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	С небольшого разбега или с места	
1	Вскок в упор на руках с махом вперед, мах назад	1,0
2	Подъем махом вперед в упор сидя сзади ноги врозь	1,0
3	Через сед ноги врозь, переставляя руки	1,0

	вперед, соединяя ноги мах вперед – в упор сидя сзади ноги врозь	
4	Соединяя ноги – мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
5	Махом назад обратный оберучный поворот на 180° (Stutzkehr VKD) в упор сидя, ноги врозь (руки переставлять, после касания жердей ногами)	1,0
6	Упор углом (2 с.)	1,5
7	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
8	Махом назад – соскок прогнувшись с выходом из жердей	0,5
	Итого:	8,0

### Перекладина

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

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



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

**Юноши ИН 2, ИН 3**



Обязательная программа II – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

### Общие требования к судейству

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

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

В пунктах, где есть соединения из двух и более элементов, каждый выполненный элемент засчитывается отдельно

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

### Вольные упражнения

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

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Переворот боком (колесо)	2,0
2	Кувырок вперед	1,0
3	Кувырок назад	1,0
4	Равновесие (любое 2 с.)	0,5
5	Шпагат (любой 2 с.)	1,0
6	Стойка на руках (любая, обозначить)	1,5
7	Серия из 2 прыжков, один из которых с поворотом не менее 90°	0,5 + 0,5
	Итого:	8,0

## Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально

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

## Кольца

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

## Опорный прыжок

Прыжковый стол (высота 100см. и выше)

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

*Элемент №2– при выполнении без фазы полета сбавка 1,0 балл.*

*Если гимнастка совершает падение в элементе №2 – ей разрешается выполнить элемент №3*

*После выполнения элемента №2 гимнастке разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №3 без сбавки*

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
1	Разбег, наскок на мост	1,0
2	Вскок в упор присев	2,0
3	Прыжок вверх, прогнувшись – приземление	4,0
	Итого:	7,0

### **Брусья**

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

### Перекладина

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

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



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

**Юноши ИН 1**

**2022**

Обязательная программа I – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

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

В пунктах, где есть соединения из двух и более элементов, каждый выполненный элемент засчитывается отдельно

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

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять без учета времени с добавлением элементов хореографии.

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов:

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. О.С. в углу ковра	
1	Упор углом (2 с.)или упор углом вне (2 с.)	1,5
2	Переворот боком (колесо)	0,5
3	Рондат	1,0
4	Равновесие (любое 2 с.)	0,5
5	Падение прямым телом в упор лежа на согнутых руках	1,0
6	Шпагат (любой 2 с.)	1,0
7	Серия из не менее 3 прыжков, один из которых с поворотом на 360°	0,5 + 0,5 + 0,5
	Итого:	7,0

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

### Конь-махи

#### Вариант 1

Комбинация может быть развернута зеркально.

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

## Вариант 2

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

## Кольца

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

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

## Опорный прыжок

Гимнаст может выбрать для выполнения любой из ниже представленных прыжков:

### **Прыжок №1 высота кубов не ниже 100 см.**

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

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



	спину.	
	Итого:	8,0

### Прыжок №2 высота матов не ниже 20 см.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
1	Разбег, подскок – одновременная постановка двух рук на гимнастический мост	1,0
2	Соединяя ноги - одновременное отталкивание двух рук – полетная часть	3,0
4	Приземление прямым телом вперед на спину, руки вверх	3,0
	Итого:	7,0

### Брусья

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

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

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

### Перекладина

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

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

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



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

**Юноши ИН 2, ИН 3**

**2022**

Обязательная программа I – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

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

В пунктах, где есть соединения из двух и более элементов, каждый выполненный элемент засчитывается отдельно

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

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять без учета времени с добавлением элементов хореографии.

Упражнение составляется произвольно из предлагаемых элементов:

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

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

### Конь-махи

Комбинация может быть развернута зеркально.

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

### Кольца

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

9	Переворотом назад - соскок	1,0
	Итого:	9,0

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

### Опорный прыжок

Гимнаст может выбрать для выполнения любой из ниже представленных прыжков:

#### **Прыжок №1 высота кубов не ниже 60 см.**

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
1	Разбег, наскок на мост	1,0
2	Прыжок в стойку на руках	4,0
3	Приземление прямым телом вперед на спину.	4,0
	Итого:	9,0

#### **Прыжок №2 высота матов не ниже 20 см.**

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
1	Разбег, подскок – одновременная постановка двух рук на гимнастический мост	1,0
2	Соединяя ноги - одновременное отталкивание двух рук – полетная часть	4,0
4	Приземление прямым телом вперед на спину, руки вверх	4,0
	Итого:	9,0

## Брусья

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	С небольшого разбега или с места	
1	Вскок в упор на руках. Мах вперед, мах назад	0,5+0,5
2	Подъем махом вперед в упор сидя сзади, ноги врозь	2,0
3	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединяя ноги мах вперед – в упор сидя сзади, ноги врозь	0,5
4	Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед – кувырок вперед в упор сидя сзади, ноги врозь	2,0
5	Соединяя ноги – мах назад, мах вперед в упор сидя сзади, ноги врозь	0,5 + 0,5
6	Упор углом (2 с.)	1,0
7	Мах назад, мах вперед	0,5 + 0,5
8	Махом назад – соскок прогнувшись с выходом из жердей	0,5
	Итого:	9,0

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

## Перекладина

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

6	Мах вперед в разноименном хвате и в конце маха назад перехват в хват сверху	0,5+ 0,5
7	Мах вперед и махом назад	0,5 + 0,5
8	Соскок с поворотом на 90° налево (направо)	1,0
	Итого:	9,0

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



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



**Всероссийские  
требования к произвольной программе КМС  
по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Мужчины ИН 1, ИН 2, ИН 3**

**2022**

## 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 каждого элемента из таблицы трудности FIG для ИН1 надбавка + 0,2 балла к оценке D (для ИН2, ИН3 надбавка + 0,5 балла к оценке D)

5. Стоимость каждого элемента представленного в таблице трудности ЛИН + 0,2 балла к оценке D (прил. 1).

6. За прямые соединения элементов таблицы трудности FIG производится надбавка в оценку D ( $A + A = 0,1$ ;  $A + B = 0,2$ ;  $A + C = 0,3$ ).

7. Любой соскок из таблицы трудности FIG или таблицы трудности ЛИН.

8. 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.

9. В случае выполнения двух прыжков в квалификационных соревнованиях С - I, оценка первого прыжка идет в зачет многоборья.

10. В финальных соревнованиях С - III гимнаст должен выполнить два прыжка из которых выводится средняя оценка.

- Для ИН1 высота прыжкового стола может быть установлена в диапазоне 120-135 см. Опорный прыжок должен выполняться с одного моста.

- Для ИН2 и ИН3 высота прыжкового стола может быть установлена в диапазоне 100-135 см. Опорный прыжок может выполняться с одного или двух мостов.

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



**Всероссийские  
требования к произвольной программе МС  
по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Мужчины ИН 1, ИН 2, ИН 3**

**2022**

## 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 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 каждого элемента из таблицы трудности FIG для ИН1 надбавка + 0,2 балла к оценке D (для ИН2, ИН3 надбавка + 0,5 балла к оценке D)
6. Стоимость каждого элемента представленного в таблице трудности ЛИН + 0,2 балла к оценке D (прил. 1).
7. За прямые соединения элементов таблицы трудности FIG производится надбавка в оценку D ( $A + A = 0,1$ ;  $A + B = 0,2$ ;  $A + C = 0,3$ ).
8. Любой соскок из таблицы трудности FIG или таблицы трудности ЛИН.
9. 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.
10. В случае выполнения двух прыжков в квалификационных соревнованиях С - I, оценка первого прыжка идет в зачет многоборья.
11. В финальных соревнованиях С - III гимнаст должен выполнить два прыжка из которых выводится средняя оценка.  
- Для ИН1 высота прыжкового стола может быть установлена в диапазоне 120-135 см. Опорный прыжок должен выполняться с одного моста.

- Для ИН2 и ИН3 высота прыжкового стола может быть установлена в диапазоне 100-135 см. Опорный прыжок может выполняться с одного или двух мостов.

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



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

**Девочки ИН 1**

Обязательная программа III – юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Опорный прыжок

Прыжок выполняется на дорожке опорного прыжка с одного моста на мат высотой 20 см. и выше.

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

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

### Брусья р/в

Упражнение выполняется на нижней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	Упор стоя у нижней жерди - вскок в упор;	
1	Отмах – упор	2,0
2	Перенос центра тяжести тела на левую руку, правую руку оторвать от жерди	2,0



3	Перенос центра тяжести тела на правую, левую руку оторвать от жерди	2,0
4	Отмах – упор	2,0
5	Отмах – соскок, приземление (приветствие судей).	2,0
	Итого:	10,0

### **Бревно**

Упражнение выполняется на низком бревне

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки на пояс	
1	Четыре шага сгибая ноги вперед, руки на пояс	0,5+0,5+0,5+0,5
2	Равновесие на одной, другая согнута к колену в сторону, руки вверх (2 с.)	2,0
3	Шаги, махом вперед, до конца бревна, руки в стороны	3,0
4	Полуприсед, руки назад	1,0
5	Соскок – прыжок вверх прогнувшись, приземление (приветствие судей).	2,0
	Итого:	10,0

### **Вольные упражнения**

Комбинацию можно выполнять по прямой линии гимнастического ковра, без учета времени.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С.	
1	Упор присев. Перекат назад – стойка на лопатках (обозначить)	2,5
2	Перекал вперед в сед, руки вверх	1,5
3	Наклон вперед (2 с.)	2,5
4	Лечь на спину, руки вверх – поворот налево (направо) на 180°	1,5
5	Упор присев. Прыжок вверх,	2,0

	прогнувшись – приземление (приветствие судей).	
	Итого:	10,0

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



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

**Девочки ИН 2, ИН 3**

Обязательная программа III – юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Опорный прыжок

Прыжок выполняется на дорожке опорного прыжка с одного моста на мат высотой 20 см. и выше.

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

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

### 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;	2,0
2	Отмах – упор	4,0
3	Отмах – соскок, приземление	4,0

	(приветствие судей).	
	Итого:	10,0

### Бревно

Упражнение выполняется на низком бревне

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки на пояс	
1	Два шага сгибая ноги вперед, руки на пояс	1,0+1,0
2	Равновесие на одной, другая согнута к колену вперед, руки в стороны (2 с.)	2,0
3	Шаги, махом вперед, до конца бревна, руки в стороны	3,0
4	Полуприсед, руки назад	1,0
5	Соскок. Прыжок вверх, прогнувшись – приземление (приветствие судей).	2,0
	Итого:	10,0

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять по прямой линии гимнастического ковра, без учета времени.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С.	
1	Упор присев, перекаат назад – стойка на лопатках (обозначить) перекаатом вперед – сед руки в стороны	3,0
2	Наклон вперед (обозначить)	3,0
3	Лечь на спину, руки вверх. Поворот налево (направо) на 180° в положение лежа на животе, руки вверх. Выполнить упор лежа. Упор присев.	2,0
4	Из упора присев выполнить прыжок вверх, прогнувшись – приземление (приветствие судей).	2,0
	Итого:	10,0

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



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

**Девочки ИН 1**

Обязательная программа II – юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Опорный прыжок

Прыжок выполняется на дорожке опорного прыжка с одного моста на мат высотой 20 см. и выше.

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

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

### Брусья р/в

Упражнение состоит из 2-х независимых комбинаций. Окончательная оценка складывается из суммы двух упражнений (нижняя жердь + верхняя жердь)

Упражнение №1 выполняется на нижней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Упор стоя у нижней жерди - прыжок в	2,0

	упор;	
2	Отмах – соскок, приземление (приветствие судей).	3,0
	Итого:	5,0

Упражнение №2 выполняется на верхней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

### Бревно

Упражнение выполняется на низком бревне

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки в стороны	
1	Четыре шага махом вперед, руки в стороны	0,5+0,5+ 0,5+0,5
2	Равновесие на одной, другая назад, руки вверх-стороны (2 с.) (Арабеска)	1,0
3	Поворот налево (направо) на 90°	1,0
4	Два приставных шага вправо (влево)	1,0+1,0
5	Поворот направо (налево) на 90°	1,0
6	Шаги, сгибая ноги вперед, до конца бревна, руки на пояс	1,0
7	Полуприсед, руки назад	0,5
8	Соскок. Прыжок вверх, прогнувшись – приземление (приветствие судей).	1,5
	Итого:	10,0



## Вольные упражнения

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С.	
1	3-4 шага разбега, прыжок с одной на две	0,5
2	Прыжок вверх с двух на две	0,5
3	Упор присев. Перекат назад – стойка на лопатках (2 с.)	2,5
4	Перекат вперед в сед углом (обозначить)	2,5
5	Наклон туловища вперед (2 с.)	2,0
6	Лечь на спину, поворот на 540° налево (направо)	1,0
7	О.С., прыжок, согнув ноги	0,5
8	Прыжок вверх, прогнувшись ноги врозь – приземление (приветствие судей).	0,5
	Итого:	10,0

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



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

**Девочки ИН 2, ИН 3**

Обязательная программа II – юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Опорный прыжок

Прыжок выполняется на дорожке опорного прыжка с одного моста на мат высотой 20 см. и выше.

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

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

### Брусья р/в

Упражнение состоит из 2-х независимых комбинаций. Окончательная оценка складывается из суммы двух упражнений (нижняя жердь + верхняя жердь)

Упражнение №1 выполняется на нижней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Упор стоя у нижней жерди - прыжок в	2,0

	упор;	
2	Отмах – соскок, приземление (приветствие судей).	3,0
	Итого:	5,0

Упражнение №2 выполняется на верхней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Силой, вис углом, согнув ноги (обозначить)	4,0
2	Вис.	0,5
3	Соскок – приземление (приветствие судей).	0,5
	Итого:	5,0

### Бревно

Упражнение выполняется на низком бревне

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки в стороны	
1	Два шага махом вперед, руки в стороны	0,1+0,1
2	Два шага вперед, руки на пояс	0,5+0,5
2	Равновесие на одной, другая назад, руки вверх-стороны (2 с.) (Арабеска)	2,0
4	Два шага назад, руки вперед	1,0+1,0
6	Шаги, сгибая ноги вперед, до конца бревна, руки на пояс	1,0
7	Полуприсед, руки назад	0,5
8	Соскок. Прыжок вверх, прогнувшись – приземление (приветствие судей).	1,5
	Итого:	10,0

### Вольные упражнения

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С.	
1	3-4 шага разбега, прыжок с одной на две	2,0
2	Упор присев – перекаат назад в стойку на лопатках (обозначить)	3,0
3	Перекаат вперед в сед	1,0
4	Наклон туловища вперед (обозначить)	2,0
5	Лечь на спину, поворот на 180° налево (направо)	1,0
6	О.С., прыжок вверх, согнув ноги вперед	0,5
7	Прыжок вверх, прогнувшись – приземление (приветствие судей).	0,5
	Итого:	10,0

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



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

**Девочки ИН 1**

Обязательная программа I – юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

Исключение элементы хореографии в вольных упражнениях.

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Опорный прыжок

Поролоновые кубы (высота 60 см. и выше)

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

*Элемент №2 – при выполнении без фазы полета сбавка 1,0 балл.*

*Если спортсмен совершает падение в элементе №2 – ему разрешается выполнить элемент №3*

*После выполнения элемента №2 спортсмену разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №3 без сбавки*

*Элемент №3 выполняется из И.П. - упор присев*

*Если элемент №3 выполняется из другого И.П. – элемент не засчитывается*

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

	приземление (приветствие судей).	
	Итого:	10,0

### Брусья р/в

Упражнение выполняется на верхней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – вис	
1	Силой, вис углом, согнув ноги (2 с.)	3,0
2	Выпрямляя ноги вперед, мах назад	1,0
3	Мах вперед, мах назад	1,5 + 1,5
4	Мах вперед и махом назад – соскок с поворотом на 90° налево (направо) – приземление (приветствие судей).	1,5+1,5
	Итого:	10,0

### Бревно

Упражнение выполняется на низком бревне

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



	приземление (приветствие судей).	
	Итого:	10,0

### 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	3-4 шага разбега, прыжок с одной на две – прыжок с двух на две	1,0+1,0
2	Кувырок вперед	2,0
3	Перекат назад – стойка на лопатках (2 с.)	1,0
4	Перекат вперед – сед ноги врозь, руки в стороны	0,5
5	Шпагат (любой 2 с.).	2,5
6	Прыжок, согнув ноги – прыжок, ноги врозь	0,5 + 0,5
7	Прыжок вверх ноги врозь, согнувшись – приземление (приветствие судей).	1,0
	Итого:	10,0

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



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

**Девочки ИН 2, ИН 3**

Обязательная программа I – юношеского разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

### Общие требования к судейству

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

Исключение элементы хореографии в вольных упражнениях.

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Опорный прыжок

Прыжок выполняется на дорожке опорного прыжка с одного моста на мат высотой 20 см. и выше.

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

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

### Брусья р/в

Упражнение выполняется на верхней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

2	Выпрямляя ноги вперед, мах назад	1,0
3	Мах вперед, мах назад	2,0 + 2,0
4	Соскок – приземление (приветствие судей).	2,0
	Итого:	10,0

### Бревно

Упражнение выполняется на низком бревне

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки в стороны	
1	Четыре шага махом вперед, руки в стороны	0,5+0,5+0,5+0,5
2	Равновесие на одной, другая назад, руки вверх-стороны (2 с.) (Арабеска)	1,0
3	Поворот налево (направо) на 90°	1,0
4	Два приставных шага вправо (влево)	1,0+1,0
5	Поворот направо (налево) на 90°	1,0
6	Шаги, сгибая ноги вперед, до конца бревна, руки на пояс	1,0
7	Полуприсед, руки назад	0,5
8	Соскок. Прыжок вверх, прогнувшись – приземление (приветствие судей).	1,5
	Итого:	10,0

### 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	3-4 шага разбега, прыжок с одной на две –	1,0+1,0

	прыжок с двух на две	
2	Кувырок вперед в сед, руки в стороны	2,0
3	Перекаат назад - стойка на лопатках (2 с.)	1,0
4	Перекаат вперед – сед ноги врозь, руки в стороны	0,5
5	Шпагат (любой 2 с.).	2,5
6	Прыжок вверх, согнув ноги. Прыжок вверх, ноги врозь	0,5 + 0,5
7	Прыжок вверх с поворотом на 90° налево (направо) – приземление (приветствие судей).	1,0
	Итого:	10,0

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



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

**Девушки ИН 1**

**2022**

Обязательная программа III – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

### Общие требования к судейству

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Опорный прыжок

Прыжковый стол (высота не ниже 100 см.)

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

*Элемент №2 – при выполнении без фазы полета сбавка 1,0 балл.*

*Если гимнастка совершает падение в элементе №2 – ей разрешается выполнить элемент №3*

*После выполнения элемента №2 гимнастке разрешается подойти к краю прыжкового стола, затем выполнить элемент №3 без сбавки*

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

### Брусья р/в

Упражнение состоит из двух частей, выполняемых независимо друг от друга

1 часть выполняется на нижней жерди.

2 часть выполняется на верхней жерди.

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

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

### Упражнение №1 (нижняя жердь)

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

### Упражнение №2 (верхняя жердь)

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

### Бревно

Упражнение выполняется на бревне средней высоты

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки на пояс	0,5
1	Равновесие на одной, другая назад,	1,0



	руки вверх-стороны (2 с.) (Ласточка)	
2	Поворот налево (направо) на 180°	1,5
3	Три шага назад, руки в стороны	0,5
4	Из стойки правая (левая) впереди, руки на пояс – прыжок вверх	0,5
5	Из стойки правая (левая) впереди, руки на пояс – прыжок вверх со сменой положения ног	1,5
6	Поворот налево (направо) на 180°	1,5
7	Два шага вперед в приседе, руки вперед	0,5+0,5
8	Шаги махом вперед, руки в стороны, до конца бревна (не ниже 90°)	1,0
9	Соскок прыжком вверх, ноги врозь – приземление (приветствие судей).	1,0
	Итого:	10,0

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра.

Музыка для упражнения подбирается произвольно, из расчета времени 90 сек. Отсутствие музыки или музыка со словами – **сбавка 1.00 балл (судья D)**

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Переворот боком (колесо)	1,0
2	Переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу)	1,5
3	Кувырок назад	0,5
4	2 кувырка вперед	0,5 + 0,5

5	Равновесие на одной ноге (любое) (2 с.)	1,0
6	Шпагат (любой 2 с.)	1,0
7	Поворот на одной на 180°, другая вперед	2,0
8	Прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5
9	2 прыжка «шагом»	0,5+0,5
10	«Мост» (2 с.)	0,5
	Итого:	10,0

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



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

**Девушки ИН 2, ИН 3**

**2022**

Обязательная программа III – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

### Общие требования к судейству

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

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

Максимально 10,0 баллов.

### Опорный прыжок

Поролоновые кубы (высота 60 см. и выше)

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

*Элемент №2 – при выполнении без фазы полета сбавка 1,0 балл.*

*Если спортсмен совершает падение в элементе №2 – ему разрешается выполнить элемент №3*

*После выполнения элемента №2 спортсмену разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №3 без сбавки*

*Элемент №3 выполняется из И.П. - упор присев*

*Если элемент №3 выполняется из другого И.П. – элемент не засчитывается*

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

## Брусья р/в

Упражнение состоит из двух частей, выполняемых независимо друг от друга

1 часть выполняется на нижней жерди.

2 часть выполняется на верхней жерди.

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

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

### Упражнение №1 (нижняя жердь)

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

### Упражнение №2 (верхняя жердь)

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

## Бревно

Упражнение выполняется на бревне средней высоты

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. Шаг на начало бревна, руки в стороны	0,5
1	Равновесие на одной, другая назад,	1,0

	руки вверх-стороны (2 с.) («Ласточка»)	
2	Поворот налево (направо) на 90°	1,5
3	Три приставных шага назад, руки в стороны	0,5
4	Поворот налево (направо) на 90°	1,5
5	Из стойки правая (левая) впереди, руки на пояс – прыжок вверх	2,0
6	Два шага вперед в приседе, руки в стороны	0,5+0,5
7	Шаги махом вперед, руки в стороны, до конца бревна	1,0
8	Соскок, прыжком ноги врозь – приземление (приветствие судей).	1,0
	Итого:	10,0

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра.

Музыка для упражнения подбирается произвольно, из расчета времени 90 сек.

Отсутствие музыки или музыка со словами – **сбавка 1.00 балл (судья D)**

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Переворот боком (колесо) или переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу)	2,0
2	2 кувырка вперед	1,0 + 1,0
3	Равновесие на одной ноге (любое) (2 с.)	1,0
4	Прыжок шагом	1,0

5	Шпагат (любой 2 с.)	2,0
6	Прыжок с поворотом на 180°	1,0
7	«Мост» (2 с.)	1,0
	Итого:	10,0

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



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

**Девушки ИН 1**

**2022**



Обязательная программа II – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

### Общие требования к судейству

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

В пунктах, где есть соединения из двух и более элементов, каждый выполненный элемент засчитывается отдельно

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

### Опорный прыжок

Прыжковый стол (высота 100см. и выше)

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

*Элемент №2– при выполнении без фазы полета сбавка 1,0 балл.*

*Если гимнастка совершает падение в элементе №2 – ей разрешается выполнить элемент №3*

*После выполнения элемента №2 гимнастке разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №3 без сбавки*

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
1	Разбег, наскок на мост	1,0
2	Вскок в упор присев	2,0
3	Прыжок вверх с поворотом на 180° - приземление	4,0
	Итого:	7,0

## Брусья р.в.

Упражнение состоит из двух частей, выполняемых независимо друг от друга

1 часть выполняется на нижней жерди.

2 часть выполняется на верхней жерди.

Базовая оценка D складывается из суммы оценки за упражнение №1 (4,0 баллов) + оценка за упражнение №2 (4,0 баллов) = 8,0

Окончательная оценка определяется суммой: оценка D + оценка E

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

### Упражнение №1 (нижняя жердь)

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

### Упражнение №2

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

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

## Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра.

Музыка для упражнения подбирается произвольно из расчета времени 90 сек. Отсутствие музыки или музыка со словами – **сбавка 1.00 балл (судья D)**.

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

акробатическими элементами и связками элементов. Композиция гимнастики должна охватывать минимум 2 линии (диагонали) гимнастического ковра.

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

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



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

**Девушки ИН 2, ИН 3**

**2022**

Обязательная программа II – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

### Общие требования к судейству

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

В пунктах, где есть соединения из двух и более элементов, каждый выполненный элемент засчитывается отдельно

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

### Опорный прыжок

Прыжковый стол (высота 100см. и выше)

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

*Элемент №2 – при выполнении без фазы полета сбавка 1,0 балл.*

*Если гимнастка совершает падение в элементе №2 – ей разрешается выполнить элемент №3*

*После выполнения элемента №2 гимнастке разрешается подойти к краю кубов, затем выполнить элемент №3 без сбавки*

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
1	Разбег, наскок на мост	1,0
2	Вскок в упор присев	2,0
3	Прыжок вверх, прогнувшись – приземление	4,0
	Итого:	7,0

## Брусья р.в.

Упражнение состоит из двух частей, выполняемых независимо друг от друга

1 часть выполняется на нижней жерди.

2 часть выполняется на верхней жерди.

Базовая оценка D складывается из суммы оценки за упражнение №1 (4,0 баллов) + оценка за упражнение №2 (4,0 баллов) = 8,0

Окончательная оценка определяется суммой: оценка D + оценка E

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

### Упражнение №1 (нижняя жердь)

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	И.П. – упор стоя у нижней. Прыжок в упор.	1,0
2	Отмах	0,5
3	Соскок дугой вперед – О.С.	2,5
	Итого:	4,0

### Упражнение №2

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

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

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра.

Музыка для упражнения подбирается произвольно из расчета времени 90 сек. Отсутствие музыки или музыка со словами – **сбавка 1.00 балл (судья D)**.

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



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

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



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

**Девушки ИН 1**

**2022**

Обязательная программа I – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

### Общие требования к судейству

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

В пунктах, где есть соединения из двух и более элементов, каждый выполненный элемент засчитывается отдельно

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

### Опорный прыжок

Гимнастка может выбрать для выполнения любой из ниже представленных прыжков:

#### **Прыжок №1 высота кубов не ниже 100 см.**

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
1	Разбег, наскок на мост	1,0
2	Прыжок в стойку на руках	4,0
3	Приземление прямым телом вперед на спину.	3,0
	Итого:	8,0

#### **Прыжок №2 высота матов не ниже 20 см.**

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
1	Разбег, подскок – одновременная постановка двух рук на гимнастический мост	1,0

2	Соединяя ноги - одновременное отталкивание двух рук – полетная часть	3,0
4	Приземление прямым телом вперед на спину, руки вверх	3,0
	Итого:	7,0

### Брусья р/в

Упражнение выполняется на нижней и верхней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

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

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

### Бревно

Упражнение выполняется на стандартном бревне.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Вскок с перемахом левой (правой), с поворотом в упор ноги врозь	0,5
2	Упор углом ноги врозь (вне) (2 с.)	1,0
3	Равновесие (любое) (2 с.)	1,0
4	2 поворота налево (направо) на 180° на одной ноге	0,5+0,5
5	Прыжок, согнув ноги вперед	0,5
6	Махом одной, толчком другой – прыжок с поворотом на 90°	1,0
7	В приседе, поворот на 180°	0,5
8	Волна телом	0,5
9	Соскок – прыжок с поворотом на 180°	1,0
	Итого:	7,0

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

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра.

Музыка для упражнения подбирается произвольно из расчета времени 90 сек. Отсутствие музыки или музыка со словами – **сбавка 1.00 балл (судья D)**.

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Упор углом или упор углом вне (2 с.)	1,0
2	Переворот боком (колесо)	0,5

3	Рондат	1,0
4	Равновесие (любое 2 с.)	0,5
5	Поворот на одной на 360°, другая согнута к колену	1,0
6	Шпагат (любой 2 с.)	1,0
7	Серия из не менее 3 прыжков, один из которых с поворотом на 360°	0,5 + 0,5 + 0,5
8	Прыжок со сменой ног, прыжок шагом, перекидной прыжок	0,5 + 0,5 + 0,5
	Итого:	7,0

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

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



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

**Девушки ИН 2, ИН 3**

**2022**

Обязательная программа I – спортивного разряда.

И.П. – исходное положение.

О.С. – основная стойка.

Общие требования к судейству.

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

В пунктах, где есть соединения из двух и более элементов, каждый выполненный элемент засчитывается отдельно

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

### **Опорный прыжок**

Гимнастка может выбрать для выполнения любой из ниже представленных прыжков:

#### **Прыжок №1 высота кубов не ниже 60 см.**

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
1	Разбег, наскок на мост	1,0
2	Прыжок в стойку на руках	4,0
3	Приземление прямым телом вперед на спину.	4,0
	Итого:	9,0

#### **Прыжок №2 высота матов не ниже 20 см.**

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
	И.П. – О.С. на дорожке для опорного прыжка	
1	Разбег, подскок – одновременная постановка двух рук на гимнастический	1,0



	мост	
2	Соединяя ноги - одновременное отталкивание двух рук – полетная часть	4,0
4	Приземление прямым телом вперед на спину, руки вверх	4,0
	Итого:	9,0

### Брусья р/в

Упражнение выполняется на нижней и верхней жерди.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Подъем переворотом в упор (из любого И.П.)	2,5
2	Мах дугой вперед	2,0
3	2 Маха в висе	0,5+0,5
4	Отмах	0,5
5	Смена жерди	2,0
6	Соскок махом вперед или назад.	1,0
	Итого:	9,0

### Бревно

Упражнение выполняется на стандартном бревне.

Разрешается использование дополнительных средств для наскока.

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

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Вскок с перемахом левой (правой), с поворотом в упор ноги врозь	0,5
2	Упор углом ноги врозь (вне) (2 с.)	1,5

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

### Вольные упражнения

Комбинацию можно выполнять в любом направлении из любой точки ковра.

Музыка для упражнения подбирается произвольно из расчета времени 90 сек. Отсутствие музыки или музыка со словами – **сбавка 1.00 балл (судья D)**.

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

№	Упражнение	Стоимость «D» баллы
1	Переворот боком (колесо)	1,0
2	Рондат	2,0
3	Равновесие (любое 2 с.)	0,5
4	Шпагат (любой 2 с.)	1,0
5	Стойка на руках (любая, обозначить)	2,0
6	Серия из не менее 2 прыжков, один из которых с поворотом на 90°	0,5 + 0,5
7	Прыжок со сменой ног, прыжок шагом, перекидной прыжок	0,5 + 0,5 + 0,5
	Итого:	9,0

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



**Всероссийские  
требования к произвольной программе КМС  
по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Женщины ИН 1, ИН 2, ИН 3**

**2022**

## КМС. 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) + исполнительское мастерство (оценка E – 10,0 баллов).

2. Оценка D на вольных упражнениях, бревне, брусьях р/в складывается из выполнения специальных требований и 8 самых трудных элементов (7 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 каждого элемента из таблицы трудности FIG для ИН1 надбавка + 0,2 балла к оценке D (для ИН2, ИН3 надбавка + 0,5 балла к оценке D)

5. Стоимость каждого элемента представленного в таблице трудности ЛИН + 0,2 балла к оценке D (прил. 2).

6. За прямые соединения элементов таблицы трудности FIG производится надбавка в оценку D (A + A = 0,1; A + B = 0,2; A + C = 0,3).

7. Любой соскок из таблицы трудности FIG или таблицы трудности ЛИН.

8. 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.

- Для ИН1 высота прыжкового стола может быть установлена в диапазоне 105-125 см. Опорный прыжок должен выполняться с одного моста.

- Для ИН2 и ИН3 высота прыжкового стола может быть установлена в диапазоне 100-125 см. Опорный прыжок может выполняться с одного или двух мостов.

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



**Всероссийские  
требования к произвольной программе МС  
по спортивной гимнастике спорта ЛИН**

**Женщины ИН 1, ИН 2, ИН 3**

**2022**

## 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) + исполнительское мастерство (оценка E – 10,0 баллов)

2. Оценка D на вольных упражнениях, бревне, брусьях р/в складывается из выполнения специальных требований и 8 самых трудных элементов (7 элементов + 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

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

4. За выполнение каждого элемента из таблицы трудности FIG для ИН1 надбавка + 0,2 балла к оценке D (для ИН2, ИН3 надбавка + 0,5 балла к оценке D)

5. Стоимость каждого элемента представленного в таблице трудности ЛИН + 0,2 балла к оценке D (прил. 2).

6. За прямые соединения элементов таблицы трудности FIG производится надбавка в оценку D (A + A = 0,1; A + B = 0,2; A + C = 0,3).

7. Любой соскок из таблицы трудности FIG или таблицы трудности ЛИН.

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.

9. В случае выполнения двух прыжков в квалификационных соревнованиях С - I, оценка первого прыжка идет в зачет многоборья.

10. В финальных соревнованиях С - III гимнастка должна выполнить два прыжка с разным положением отталкивания на прыжковом столе из которых выводится средняя оценка.

- Для ИН1 высота прыжкового стола может быть установлена в диапазоне 105-125 см. Опорный прыжок должен выполняться с одного моста.
- Для ИН2 и ИН3 высота прыжкового стола может быть установлена в диапазоне 100-125 см. Опорный прыжок может выполняться с одного или двух мостов.

## Методические указания по освоению соревновательных программ

Одной из особенностей обучения двигательным действиям лиц с нарушением интеллекта 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
<b>Вольные упражнения</b>					
<i>Упражнения с продвижением вперед по диагонали</i>					
1	• Прыжки вверх на двух. (Лицом и спиной вперед, правым и левым боком)	2 мин.	4x1	Колени прямые, ноги вместе, спина прямая. Руки согнуты в локтях, выполняют взмах при каждом прыжке.	Воспитание прыгучести, ловкости. Формирование гимнастической осанки.
2	• Прыжки вверх на левой (правой).	4		Колени прямые,	Воспитание прыгучести,

	(Лицом и спиной вперед, правым и левым боком)	мин.	8x1	спина прямая. Руки согнуты в локтях, выполняют взмах при каждом прыжке.	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 пространстве.	Воспитание прыгучести, ловкости. Формирование гимнастической осанки.
4	• И.П. О.С., лицом к диагонали. 1 – прыжок вверх с поворотом на 90 градусов на право (лево), 2 - прыжок вверх с поворотом на 90 градусов на право (лево), 3 - прыжок вверх с поворотом на 90 градусов на право (лево), 4 - И.П.	1 мин.	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 двух вверх, 4 - прыжок вверх с поворотом на 360 градусов на право (лево)- в И.П. (Лицом и спиной вперед, правым и	2 мин.		Колени прямые, ноги вместе, спина прямая. Обратить внимание на работу рук во время прыжков. Добиться	Воспитание прыгучести, ловкости. Формирование гимнастической осанки.

	левым боком)		4x1	правильного поворота. Возможен вариант с поворотом на 180°.	
6	<p>• И.П. упор лежа, лицом к диагонали. 1 – прыжок вверх, 2 - И.П. (лицом и спиной вперед).</p>	2 мин.	2x1	<p>Отталкивание рук и ног происходит одновременно. Локти и колени остаются прямыми. Толчок происходит за счет плеч и спины, причем, спина перед прыжком слегка прогнута. Упражнение можно выполнять левым (правым) боком.</p>	<p>Воспитание прыгучести, ловкости и силовой выносливости. Формирование гимнастической осанки.</p>
7	<p>• И.П.-О.С. 1 - Прыжок на двух вверх, 2 – прыжок вверх в группировке – И.П. (Лицом и спиной вперед)</p>	1 мин.	2x1	<p>Колени прямые, ноги вместе, спина прямая. Руки согнуты в локтях, выполняют взмах при каждом прыжке. Добиться правильной группировки. Задание можно усложнить,</p>	<p>Воспитание прыгучести, ловкости. Формирование гимнастической осанки.</p>

				заменяв группировку прыжком согнувшись.	
<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 правой (левой), правая (левая) в сторону, 2 - И.П. 3 – толчок левой (правой), левая (правая) в сторону, 4 - И.П.		2х5-10 раз	Добиться правильного положения упора лежа. Обратить внимание на перенос опоры с руки на руку.	Воспитание ловкости. Формирование гимнастической осанки
10	• И.П. упор лежа. 1 – толчок правой (левой), правая (левая) в сторону, 2 – упор лежа сзади, 3 – толчок левой (правой), левая (правая) в сторону, 4 - И.П.		2х5 раз	Добиться правильного положения упора лежа и упора лежа сзади. Обратить внимание на	Воспитание ловкости. Формирование гимнастической осанки

				перенос опоры с руки на руку.	
--	--	--	--	-------------------------------	--

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	Заграты времени	Параметры нагрузки	Методические указания	
				По обучению	По воспитанию
<b>Упражнения на коне-махи</b>					
1	• И.П. Упор (вис) стоя. 1 - вскок в упор на ручках, 2 - И.П.		2х5-10 раз	Добиться правильной «посадки» в упоре. Обратить внимание на положение спины и плеч.	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки.
2	• И.П. Упор на ручках. 1 - упор на правой, левая в сторону, 2 - И.П. 3 - упор на левой, правая в сторону, 4 - И.П.		3х5 раз	Добиться правильной «посадки» в упоре. Обратить внимание на положение спины и плеч, на перенос опоры с руки на руку	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.
3	• И.П. Упор на ручках. 1 - упор на правой ручке, левая спереди, 2 - И.П.		3х5 раз	Добиться правильной «посадки» в упоре.	Воспитание смелости и решительности.

	3 - упор на левой ручке, правая спереди, 4 - И.П.			Обратить внимание на положение спины и плеч, на перенос опоры с ручки на ручку.	Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.
4	• И.П. Упор ручка - тело. 1 - упор на ручке, левая (правая) спереди, 2 - И.П.		3х5 раз	Добиться правильной «посадки» в упоре. Обратить внимание на положение спины и плеч, на перенос опоры с тела на ручку.	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.
5	• И.П. Упор (вис) стоя, ручка - тело. 1 - вскок в упор, 2 - И.П.		2х5-10 раз	Добиться правильной «посадки» в упоре. Обратить внимание на положение спины и плеч.	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки.
6	• И.П. Упор сзади, на ручках. 1 - упор согнув ноги, 2 - И.П.		2-3х10-5 раз	Добиться правильного положения в упоре - согнув ноги. Упражнение должно выполняться силой.	Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости, выносливости.
7	• И.П. Упор сзади, на ручках. 1 - упор углом, 2 - И.П.		2-3х10-5 раз	Более сложный вариант. Добиться правильного положения в упоре углом. Упражнение должно выполняться	Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости, выносливости.

				силой.	
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. Упор сзади, на ручках.</li> <li>1 – упор сзади на правой, левая в сторону,</li> <li>2 - И.П.</li> <li>3 – упор сзади на левой, правая в сторону,</li> <li>4 - И.П.</li> </ul>		3х5 раз	<p>Добиться правильной «посадки» в упоре сзади. Обратить внимание на положение спины и плеч, на перенос опоры с руки на руку</p>	<p>Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.</p>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. Упор стоя.</li> <li>1-толчком двумя, не отпуская рук, принять положение- упор стоя сзади,</li> <li>2-толчком двумя – И.П.</li> </ul>		2х5-10 раз	<p>Добиться выполнения упражнения с оттянутыми носками, ноги вместе.</p>	<p>Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.</p>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. Упор (вис) стоя сзади.</li> <li>1 - вскок в упор сзади,</li> <li>2 - И.П.</li> </ul>		2х5-10 раз	<p>Добиться правильной «посадки» в упоре сзади. Обратить внимание на положение спины и плеч.</p>	<p>Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки.</p>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. Упор на ручках</li> <li>1 - упор на правой (левой) ручке, левая (правая) спереди,</li> <li>2 – упор ручка-тело</li> <li>3 - упор на правой (левой) ручке, левая (правая) спереди,</li> <li>4 - И.П.</li> </ul>		3х5 раз	<p>Добиться правильной «посадки» в упоре. Обратить внимание на положение спины и плеч, на перенос опоры с ручки на ручку, с ручки на тело.</p>	<p>Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.</p>
<b>Упражнения на кольцах</b>					

1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. О.С.</li> <li>1 - вскок в вис</li> <li>2 - И.П.</li> </ul>		5х5 раз	<p>Добиться провисания в плечах. Приземление на согнутые ноги, спина «круглая», плечи спереди. Возможен усложненный вариант (кольца в каче).</p>	Воспитание смелости и решительности.
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. вис (упор) стоя.</li> <li>1 - вскок в упор,</li> <li>2 - И.П.</li> </ul>		5х5 раз	<p>Добиться правильного положения в упоре (пятки отведены назад, локти прямые, кольца параллельно). Исключить чрезмерное сгибание.</p>	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки.
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. вис лёжа.</li> <li>1 - вис лёжа, руки назад от себя,</li> <li>2 - И.П.,</li> <li>3 - вис лёжа руки в стороны – от себя,</li> <li>4 - И.П.</li> </ul>		3х10 раз	<p>Локти прямые. Исключить угол в плечах при работе рук. Спина округлая (добиться положения «лодочки»).</p>	Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости, выносливости.
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. вис.</li> <li>1 – вис на согнутых руках,</li> <li>2 – И.П.</li> </ul>		3х2- 4-5- 10 раз	<p>Добиться правильного положения рук. Исключить чрезмерное сгибание.</p>	Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости, выносливости.



5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. вис.</li> <li>1- согнув ноги</li> <li>2 – вис на согнутых руках,</li> <li>3 - вис согнув ноги</li> <li>4 – И.П.</li> </ul>		3х3-5 раз	<p>Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность статических положений. Возможны варианты с удержанием статических положений.</p>	<p>Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости, выносливости.</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. Вис согнувшись.</li> <li>1 - вис прогнувшись,</li> <li>2 - И.П.</li> </ul>		3х6 раз	<p>Добиться правильности и «чистоты» статических положений.</p>	<p>Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.</p>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>И.П. – упор (вис) стоя.</li> <li>1-толчком двумя, вис согнувшись,</li> <li>2-упор (вис) стоя сзади,</li> <li>3-толчком двумя, вис согнувшись,</li> <li>4-И.П.</li> </ul>		3х6 раз	<p>Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность виса согнувшись.</p>	<p>Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.</p>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. Вис согнувшись.</li> <li>1 – вис сзади,</li> <li>2 - И.П.</li> </ul>		2х3-5 раз	<p>Добиться целостности и «чистоты» движения.</p>	<p>Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы,</p>

					ловкости.
9	• И.П. Упор. 1 - упор углом, 2 - И.П.		3х5 раз	Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность статических положений. Возможны варианты с удержанием статических положений.	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.
10	• И.П. Вис согнувшись. 1 - вис углом, 2 - И.П.		3х5 раз	Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность статических положений. Возможны варианты с удержанием статических положений.	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.
11	• И.П. Упор. 1 - упор на согнутых руках, 2 - И.П.		3х5- 10 раз	Добиться правильного положения рук. Исключить чрезмерное сгибание.	Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости, выносливости.
<b>Упражнения на брусьях</b>					
1	• И.П. Упор (вис) стоя. 1 - вис в упор, 2 - И.П.		5х5 раз	Добиться правильного положения в упоре (пятки отведены назад, локти прямые).	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической

				Обратить внимание на правильность приземления.	ой осанки.
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. Упор.</li> <li>1 - упор на правой, левая в сторону,</li> <li>2 - И.П.</li> <li>3 - упор на левой, правая в сторону,</li> <li>4 - И.П.</li> </ul>		3х5 раз	Добиться правильного положения в упоре (пятки отведены назад, локти прямые). Обратить внимание на правильность Переноса опоры.	Воспитание смелости и решительности, ловкости. Формирование гимнастической осанки.
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. Упор.</li> <li>Проходки в упоре (вперед и спиной вперед).</li> </ul>		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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. Упор.</li> <li>Проходки в упоре прыжками (вперед и спиной вперед).</li> </ul>		5х1-2 раза	Добиться правильного положения в упоре. Обратить внимание на правильность отталкивания (локти прямые), и ширину прыжков. Контроль положение	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание скоростно-силовых качеств координационных

				тела в пространстве.	способностей и силовой выносливости.
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. Упор.</li> <li>1 - упор согнув ноги (упор углом),</li> <li>2 - И.П.</li> </ul>		2-3х10-5 раз	<p>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.</p>	<p>Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. Упор.</li> <li>1 - упор углом,</li> <li>2 - упор углом, ноги врозь,</li> <li>3 - упор углом,</li> <li>4 - И.П.</li> </ul>		2-3х10-5 раз	<p>Добиться правильного положения в упоре, амплитуда движений максимальная. Упражнение должно выполняться силой.</p>	<p>Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости, выносливости.</p>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. Упор.</li> <li>1-упор согнув ноги,</li> <li>2 - сед, ноги врозь,</li> <li>3 - упор согнув ноги</li> <li>4 - И.П.</li> </ul>		2-3х10-5 раз	<p>Обратить внимание на правильность - седа ноги врозь. Упражнение должно выполняться силой.</p>	<p>Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости, выносливости.</p>

8	• И.П. Сед, ноги врозь. Перехват вперед, перемах в мах и махом вперед-сед ноги врозь.		3x5 раз	Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность -седа н. врозь.	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.
9	• И.П. Упор. 1 – поворот плечом вперед, в упор на одной жерди, 2 – поворот плечом назад - в И.П.		5x2 раза	Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность переноса опоры.	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.
10	И.П. – упор (вис) стоя. 1-толчком двумя, вис согнувшись, 2-упор (вис) стоя сзади, 3-толчком двумя, вис согнувшись, 4-И.П.		3x6 раз	Добиться целостности и «чистоты» движения. Обратить внимание на правильность - виса согнувшись.	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.
11	И.П. - вис согнувшись. 1-вис прогнувшись, 2-И.П.		3x6 раз	Добиться правильности и «чистоты» статических положений.	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической осанки. Воспитание силы, ловкости.
<b>Упражнения на перекладине</b>					
1	• И.П. О.С.	-	5x5	Добиться	Воспитание

	скок в вис И.П.		раз	провисания в плечах. Приземление на согнутые ноги, спина «круглая», плечи спереди.	смелости.
2	И. вис 1 – вис на левой, правая в сторону; И.П. 3 – вис на правой, левая в сторону; И.П.		3х3 раза	Добиться провисания в висячем положении. Обратить внимание на правильность хвата. Упражнение выполнялось в положении хват сверху, снизу, смещенный хват.	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической «линии».
3	И.П. вис а) стоя. скок 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. - вис лёжа на левой, правая в сторону, 2 - И.П., 3 - вис лёжа на правой, левая в сторону, 4 - И.П.		5х3 раза	Облегченная форма упражнения №2. Обратить внимание на правильность хвата. Упражнение выполнялось в положении хват сверху, снизу,	Воспитание смелости и решительности. Формирование гимнастической «линии».

				смешанный хват.	
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. вис, хват сверху.</li> <li>1 – перехват правой в вис смешанным хватом,</li> <li>2 – И.П.</li> <li>3 – перехват левой в вис смешанным хватом,</li> <li>4 – И.П.</li> </ul>		3х3 раза	<p>Добиться провисания в висе.</p> <p>Обратить внимание на правильность хвата.</p>	<p>Воспитание смелости и решительности.</p> <p>Формирование гимнастической осанки.</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. вис, хват сверху.</li> <li>1 - перехват правой в вис смешанным хватом,</li> <li>2 – перехват левой в вис, хват снизу,</li> <li>3 – перехват правой в вис смешанным хватом,</li> <li>4 – И.П.</li> </ul>		3х2 раза	<p>Добиться провисания в висе.</p> <p>Обратить внимание на правильность хвата.</p>	<p>Воспитание смелости и решительности.</p> <p>Формирование гимнастической осанки.</p>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. вис, хват сверху.</li> <li>1 – перехват двумя в вис, хват снизу,</li> <li>2 – И.П.</li> </ul>		3х2 раза	<p>Упражнения для продвинутого уровня.</p> <p>Добиться провисания в висе.</p> <p>Обратить внимание на правильность хвата.</p> <p>Упражнение выполняется в висе или на небольшом махе.</p>	<p>Воспитание смелости и решительности, ловкости.</p> <p>Формирование гимнастической осанки</p>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. упор, хват сверху.</li> <li>1 - перехват правой в упор смешанным хватом,</li> <li>2 – перехват левой в упор, хват снизу,</li> <li>3 – перехват правой в упор смешанным хватом,</li> <li>4 – И.П.</li> </ul>		3х3 раза	<p>Добиться правильного положения в упоре (пятки отведены назад, локти прямые).</p> <p>Обратить внимание на правильность Переноса</p>	<p>Воспитание смелости и решительности, ловкости.</p> <p>Формирование гимнастической осанки.</p>

				опоры.	
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. вис, хват сверху.</li> <li>1 – перехват правой в вис скрестным хватом,</li> <li>2 – И.П.,</li> <li>3 – перехват левой в вис скрестным хватом,</li> <li>4 – И.П.</li> </ul>		3х3 раза	<p>Добиться провисания в висе.</p> <p>Обратить внимание на правильность хвата.</p> <p>Упражнение выполняется в висе или на небольшом махе.</p>	<p>Воспитание смелости и решительности, ловкости.</p> <p>Формирование гимнастической осанки.</p>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. упор, хват сверху.</li> <li>1 – перенос опоры на левую, правую в сторону,</li> <li>2 – И.П.,</li> <li>3 – перенос опоры на правую, левую в сторону,</li> <li>4 – И.П.</li> </ul>		3х3 раза	<p>Добиться правильного положения в упоре (пятки отведены назад, локти прямые).</p> <p>Обратить внимание на правильность Переноса опоры.</p>	<p>Воспитание смелости и решительности, ловкости.</p> <p>Формирование гимнастической осанки.</p>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.П. упор, хват сверху.</li> <li>1 – отмах назад,</li> <li>2 – И.П.</li> </ul>		3х5 раз	<p>Добиться правильного положения в упоре (пятки отведены назад, локти прямые).</p> <p>Обратить внимание на синхронность работы пятками и выпрямления рук.</p>	<p>Воспитание смелости и решительности, ловкости.</p> <p>Формирование гимнастической осанки.</p>

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



**ALL-RUSSIAN PUBLIC ORGANIZATION  
"ALL-RUSSIAN FEDERATION OF SPORTS OF PERSONS  
WITH INTELLECTUAL DISABILITIES"**



**All-Russian  
Requirements for the free program  
by artistic gymnastics of LIN sports**

**Male II 1, II 2, II 3**

**2022**

## **MENS ARTISTIC GYMNASTICS**

### **Men's competition program**

Judging of the program is carried out according to the rules of judging FIG with amendments of the people intellectual disability Russian Sports Federation.

1. The final score consists of the cost of the elements (score D) + performance skills (score E - 10.0 points)

2. The D score on floor exercises, pommel horse, rings, parallel bars, horizontal bar consists of meeting special requirements and 10 of the most difficult elements (9 elements + dismount), but no more than 5 elements from one structural group.

3. Performing one of the elements of 4 special groups on each apparatus (except for the reference vault) + 0.5 points to the D score

Maximum  $4 \times 0.5 = 2.0$  points to the D score

4. Executing an element from a table of FIG:

For III will have a bonus + 0.2 points to the D score (example: FIG A 0,1+0,2=0,3);

For II2, II3 will have a bonus + 0.5 points to D score (example: FIG A 0,1+0,5=0,6).

5. Executing each element from a table of ID (intellectual disability) + 0.2 points to the D score (ADJ. 1).

6. For the direct connection of the elements of the table of FIG will have a bonus to D score (A + A = 0,1; A + B = 0,2; A + C = 0,3).

7. Any dismount from the difficulty table FIG or the difficulty table ID.

8. Vault. In the C - I qualification competitions, a gymnast can perform one jump if she does not qualify for the final competitions on the C -III Vault.

9. In the case of two jumps in the C - I qualifying competitions, the score of the first jump goes into the all-around competition.

10. In the final C - III competitions, the gymnast must perform two jumps with different repulsion positions on the jump table from which the average score is derived.

- For III1, the height of the jump table can be set in the range of 120-135 cm. The Vault must be performed from one springboard.

- For II2, II3, the height of the jump table can be set in the range of 100-135 cm. The Vault can be performed from one or two springboards.

---

<https://www.virtus.sport/eligibility-master-list>

II1 (Intellectual Disability) – International Eligibility;

II2 (Significant Intellectual Disability) – International Eligibility;

II3 (Autism) – International Eligibility.

Elements of various structural groups of ID sports (Russian federation sport of persons with intellectual disabilities) in the types of gymnastic all-around that are not included in the difficulty table FIG (men)

II1 (Intellectual Disability) – International Eligibility;\*

II2 (Significant Intellectual Disability) – International Eligibility;\*

II3 (Autism) – International Eligibility.\*

## **FLOOR**

### **I. Non-acrobatic elements**

1. Headstand
2. Falling or jumping at point-blank range while lying on bent arms
3. L support level and L straddle support level (2 sec.)
4. Jump with turn (360°)
5. Leap fwd with leg change
6. Fouette hop with leg change to cross split
7. Tucked jump with half turn (180°)
8. Any handstand (<2 sec.)
9. From the handstand, lowering by rolling over bent arms at point-blank range while lying bent
10. From any headstand position- lifting the extension into a handstand
11. From the handstand - shoulder forward or backward by 90° or more

### **II. Acrobatic elements with forward movement**

1. Forward roll
2. Handstand to forward roll
3. Piked forward roll
4. Piked forward roll to straddle stand position

### **III. Acrobatic elements with backward movement. Acrobatic elements**

sideways

1. Backward roll
2. Backward roll to handstand
3. Piked backward roll
4. Piked backward roll to straddle stand position
5. Cartwheel
6. Cartwheel through one hand
7. Round-off

#### IV. Dismount (except structural group I elements)

##### **Pommel Horse**

#### I. Single leg swings and scissors.

1. From front support swing forward over pommel to astride support
2. From astride support swing backward over pommel to front support
3. From astride support swing forward over pommel to the back support
4. From back support swing backward over pommel to astride support

#### II. Circle and flairs, with and/or without spindles and handstands, Kehrswings, Russian wendeswings, flops and combined elements. **Circles of one.**

1. Circle left to right
2. Circle left to left
3. Circle right to right
4. Circle right to left
5. Half circle double leg to front support
6. Half circle double leg to back support

#### III. Travel type elements, including Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth and Traveling Spindles. **Pass, turns and static**

## **positions.**

1. From front support pass double leg to back support
2. From back support pass double leg to front support
3. From front support, hands between the pommel – entrance to pommel
4. Shoulder forward turns from the: front support, astride support, back support
5. Shoulder backward turns from the: front support, astride support, back support

## **IV. Dismounts.**

1. Mixed swing and dismount with 1/4 turn (90°) FWD or BKD
2. Any feet together half circle (FWD or BKD)
3. From frontal support squat through fwd (with and without turn)
4. From back support squat through bkd (with and without turn)

## **Rings**

### **I. Kip and swing elements & swings through or to handstand (2 sec.).**

1. Forward swing
2. Backward swing
1. From handstand position – forward descent to hang position
2. From handstand position – backward descent to hang position
3. From support position – forward descent to hang position
4. From support position – backward descent to hang position
5. From stand on bent arms – forward descent to hang position

### **II. Strength elements and hold elements (2 sec.).**

1. Hang L level (2 sec.)
2. Hang L level on bent arms (2 sec.)
3. From hang pull and press to support
4. Hanging scale rearways (back lever) bending one leg
5. Hanging scale frontways (front lever) bending one leg

6. Handstand on bent arms
7. German hang

**III. Swing to Strength hold elements (2 sec.).**

1. Forward swing to German hang (2 sec.)
2. 1 swing on bent arms to hang L level on bent arms (2 sec.)
3. Forward swing to hang L level on bent arms (2 sec.)
4. From support position – backward descent to inverted hang position

**IV. Dismounts.**

1. Pull turn over tucked and drop backwards to stand (no flight)
2. Pull turn over piked and drop backwards to stand (no flight)
3. Pull turn over straight body and drop backwards to stand (no flight)

**VAULT**

II 1 (the height of VAULT table is 120-135 cm.)

II2, II3 (the height of the VAULT table is 100-135cm.)

		D score
<b>I.</b>	1. Straddle vault	2,5
	2. Squat vault tucked	2,7
	3. Squat vault piked	2,9

VAULT performed from the table FIG:

II 1 + 3,0 points to the D score;

II 2, II 3 + 4,0 points to the D score.

**Parallel Bars**

- I.** Elements in support or through support on 2 bars.
  1. Stutzkehr BKD to straddle sit
  2. Stutzkehr FWD to support
  3. From support position –swing to descent BKD to upper arms
  4. From support position –swing to descent FWD to upper arms
  5. Shoulder handstand
  6. L support level and L straddle support level (2 sec.)

7. V support level (2 sec.)

**II.** Elements starting in upper arm position.

1. From upper arms swing rise FWD to straddle sit
2. From upper arms swing rise BKD to support
3. From upper arms inverted bent – hip rise to straddle sit
4. From upper arms swing – forward roll to any position
5. From shoulder handstand – forward roll to any position
6. From upper arms swing – backward roll to any position

**III.** Long swings in hang on 1 or 2 bars and underswings.

**Descent and rise**

1. From hang any swing
2. From hang any rise to upper arms

**IV.** Dismounts.

1. BKD swing dismount sideways with straight legs to land
2. FWD swing dismount sideways with turn (90° or 180°) straight legs to land

**Horizontal Bar**

**I.** Long hang swings with and without turns.

1. Forward swing
2. Backward swing
3. Undershoot swing
4. Forward swing with a 180° turn
5. Backward swing with a 180° turn

**II.** Flight elements. **Elements with the release of one or two hands.**

1. Releasing one or two hands on the back swing with or without turn
2. Releasing one or two hands on the forward swing with or without turn



**III. In bar and Adler elements. Elements in a different (mixed) grip**

1. Upward circle to support
2. From front support swing forward over grip to astride support
3. From astride support swing backward over grip to front support
4. From astride support above the bar drop back and down to popliteal grip then leg acting upstart
5. Hip circle bwd
6. Hip circle fwd
7. Casts
8. Swing forward in a mixed grip
9. Swing backward in a mixed grip
10. Glide Kip to support

**IV. Dismounts.**

1. Swing backwards with or without turning
2. Undershoot dismount
3. Swing forwards with or without turning
4. From straddle support – Undershoot dismount

---

\* <https://www.virtus.sport/eligibility-master-list>

**ALL-RUSSIAN PUBLIC ORGANIZATION  
"ALL-RUSSIAN FEDERATION OF SPORTS OF PERSONS  
WITH INTELLECTUAL DISABILITIES"**



**All-Russian  
Requirements for the free program  
by artistic gymnastics of LIN sports**

**Female II 1, II 2, II 3**

**2022**

## **WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS**

### **Women's competition program**

Judging of the program is carried out according to the rules of judging FIG with amendments of the people intellectual disability Russian Sports Federation.

1. The final score consists of the cost of the elements (score D) + performance skills (score E - 10.0 points)

2. The D score on floor exercises, beam, uneven bars consists of meeting special requirements and 8 of the most difficult elements (7 elements + dismount), but no more than 4 elements from one structural group.

3. Performing one of the elements of 4 special groups on each projectile (except for the reference vault) + 0.5 points to the D score

Maximum  $4 \times 0.5 = 2.0$  points to the D score

4. Executing an element from a table of FIG:

For III will have a bonus + 0.2 points to the D score (example: FIG A 0,1+0,2=0,3);

For II2, II3 will have a bonus + 0.5 points to D score (example: FIG A 0,1+0,5=0,6).

5. Executing each element from a table of ID (intellectual disability) + 0.2 points to the D score (ADJ. 2).

6. For the direct connection of the elements of the table of FIG will have a bonus to D score (A + A = 0,1; A + B = 0,2; A + C = 0,3).

7. Any dismount from the difficulty table FIG or the difficulty table ID.

8. Vault. In the C - I qualification competitions, a gymnast can perform one jump if she does not qualify for the final competitions on the C -III Vault.

9. In the case of two jumps in the C - I qualifying competitions, the score of the first jump goes into the all-around competition.

10. In the final C - III competitions, the gymnast must perform two jumps with different repulsion positions on the jump table from which the average score is derived.

- For III1, the height of the jump table can be set in the range of 105-125 cm. The Vault must be performed from one springboard.

- For II2, II3, the height of the jump table can be set in the range of 100-125 cm. The Vault can be performed from one or two springboards.

---

<https://www.virtus.sport/eligibility-master-list>

II1 (Intellectual Disability) – International Eligibility;

II2 (Significant Intellectual Disability) – International Eligibility;

II3 (Autism) – International Eligibility.

Elements of various structural groups of ID sports (Russian federation sport of persons with intellectual disabilities) in the types of gymnastic all-around that are not included in the difficulty table FIG (women)

II1 (Intellectual Disability) – International Eligibility;\*

II2 (Significant Intellectual Disability) – International Eligibility;\*

II3 (Autism) – International Eligibility.\*

## VAULT

II 1 (the height of VAULT table is 105-125 cm.)

II2, II3 (the height of the VAULT table is 100-125cm.)

	D score
1. Straddle vault	2,5
2. Squat vault tucked	2,7
3. Squat vault piked	2,9

VAULT performed from the table FIG:

II 1 + 2,0 points to the D score;

II 2, II 3 + 3,0 points to the D score.

## Uneven bars

The exercise must necessarily contain a mounts and a dismounts.

### I. Jump from lower to upper bar. **Transition from lower to upper bar.**

1. LB tucked position transition to HB (any modifications)

2. LB standing position with support on the upper bar – upward circle to support

3. LB standing position – transition in swing to HB (any modifications)

### II. Any flight element on LB or HB. **Elements with the release of one or two hands.**

1. Releasing one hand or two hands on the swing back with or

without rotation

2. Releasing one hand or two hands on the swing forward with or without rotation

**III.** At least two different grips. **Hang swing at different grips.**

1. Forward swing
2. Backward swing
3. Undershoot
4. Swing forward in a mixed grip
5. Swing backward in a mixed grip
6. Swing back in reverse grip

**IV.** Elements without flight with rotation. **Casts and near bar circles.**

1. Upward circle to support
2. From front support swing forward over grip to astride support
3. From astride support swing backward over grip to front support
4. From astride support forward circle to astride support
5. From astride support above the bar drop back and down to popliteal grip then Leg acting upstart
6. Casts (below the rack on the hands)
7. Free hip circle though
8. Swing forward and swing back (180 °)

**BEAM**

The exercise must necessarily contain a mounts and a dismounts.

**I.** One bundle, at least of two different dance elements

1. Chasse sideways
2. Any jump travel forward or backward
3. Semi - squats
4. Body «Wave»

**II.** Turns.

1. 180° rotation on one leg (any position of the flywheel leg)
2. 180° rotation in balance on the knee
3. 180° turn in a squat on one leg (any position of the flywheel)

leg)

**III.** One acrobatic bundle, at least 2 elements with a flight phase (from the presented elements).

1. Step leap
2. Split leap with bending of the fwd leg (level less FIG)
3. Split leap (level less FIG)
4. Leap fwd with leg change (level less FIG)
5. Straddle jump
6. Jump with half turn (180°)
7. Tucked jump (level less FIG)
8. Piked jump (level less FIG)

**IV.** Elements in different directions (forward, backward, sideways). **Static and power elements.**

1. Any handstand (<2 sec.)
2. L support level and L straddle support level (2 sec.)
3. Any split
4. Vertical split with the support of the hands in front of the supporting leg (level less FIG)
5. Stand on the shoulder blades (2 sec.)
6. Any balance (2 sec.). (except for FIG)
7. Cartwheel

## **FLOOR**

**I.** A dance combination of at least 2 different jumps or jumps connected directly or through a connecting element, one of which is with a 180° split (along or across) or a leg jump apart. **A dance combination of at least 2 different leaps or jumps.**

1. Chasse sideways
2. Jump and leaps
3. Running steps
4. Chaine turns
5. 180° rotation on one leg (any position of the flywheel leg)
6. 180° turn in a squat on one leg (any position of the flywheel leg)

**II. Somersaults with 360 or more turns. Jumping with and without a turn. Static elements**

1. Jump with half turn (180°)
2. Leap fwd with leg change (level less FIG)
3. Fouette hop with leg change to cross split (level less FIG)
4. Tucked jump with half turn (180°)
5. Step leap
6. Split leap with bending of the fwd leg (level less FIG)
7. Straddle jump
8. Piked jump (level less FIG)
9. Hop or Jump with one leg bent and the other – extended straight (level less FIG)
10. Step leap with leg change
11. Any split
12. L support level and L straddle support level (2 sec.)

**III. Double somersault. Acrobatic elements with forward and backward movement.**

1. Forward roll
2. Forward roll to straddle stand position
3. Handstand to forward roll
4. Piked forward roll
5. Backward roll
6. Backward roll to handstand
7. Piked backward roll
8. Backward roll to straddle stand position
9. Forward roll over the shoulder
10. Backward roll over the shoulder

**IV. Flips forward/ sideways and backward (not flywheels). Acrobatic elements sideways, jumping backwards.**

1. Cartwheel
2. Cartwheel through one hand



3. Roll 360 ° (1/1) to the side in a split with a leg grip

---

\* <https://www.virtus.sport/eligibility-master-list>

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



**(сентябрь 2022)**

**Всероссийская таблица трудности элементов ЛИН по  
спортивной гимнастике (мужчины)**

**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  $360^\circ$
6. Прыжок со сменой ног
7. Перекидной прыжок
8. Прыжок согнув ноги с поворотом на  $180^\circ$
9. Стойка на руках (обозначить 1с.)
10. Из стойки на руках опускание перекатом через согнутые руки в упор лежа прогнувшись
11. Из упора стоя на голове согнувшись или стойки на голове – подъем разгибом в стойку на руках
12. Из стойки на руках – переход плечом вперед или назад на  $90^\circ$  и более

**II. Акробатические элементы с движением вперед**

1. Кувырок вперед
2. Кувырок вперед из стойки на руках
3. Кувырок вперед согнувшись
4. Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь

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

1. Кувырок назад
2. Кувырок назад в стойку на руках
3. Кувырок назад в стойку на руках через прямые руки
4. Кувырок назад согнувшись

5. Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь
6. Переворот боком (колесо)
7. Переворот боком (колесо) через одну руку
8. Рондат

#### **IV. Соскоки (кроме элементов структурной группы I)**

##### **Конь-махи**

###### **I. Одноножные махи и скрещения**

1. Из упора ноги врозь – перемах вперед в упор верхом левой (правой)
2. Из упора верхом левой (правой) - перемах назад в упор, ноги врозь
3. Из упора верхом левой (правой) - перемах вперед в упор сзади
4. Из упора сзади – перемах назад в упор верхом левой (правой)

###### **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
5. Продевом ног вперед (с поворотом и без)
6. Продевом ног назад (с поворотом и без)

#### **Кольца**

##### **I. Элементы разгибом и маховые элементы**

1. Мах вперед (плечи ниже колец)
2. Мах назад (плечи ниже колец)
3. Отодвиг вперед в вис из стойки на руках
4. Отодвиг назад в вис из стойки на руках
5. Отодвиг назад из упора в вис
6. Отодвиг вперед из упора в вис
7. Отодвиг вперед в вис 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
7. Вис сзади

##### **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

4. Спад назад из упора в вис согнувшись

#### **IV. Соскоки**

1. Переворотом назад, согнув ноги
2. Переворотом назад, согнувшись
3. Переворотом назад, прогнувшись

#### **Опорный прыжок**

ИН1 (высота прыжкового стола 120-135см.)

Стоимость D

ИН2, ИН3 (высота прыжкового стола 100-135см.)

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. Прыжок, ноги врозь  | 2,5 |
| 2. Прыжок, согнув ноги | 2,7 |
| 3. Прыжок, согнувшись  | 2,9 |

Прыжки, выполняемые из таблицы FIG: ИН 1 + 3,0 балла к оценке D; ИН 2, ИН 3 + 4,0 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. Из упора на руках подъем махом вперед в упор сидя сзади, ноги врозь
2. Из упора на руках подъем махом назад в упор
3. Из упора на руках согнувшись – подъем разгибом в упор

- (упор ноги врозь, сидя сзади)
4. Махом назад кувырок вперед
  5. Из стойки на плечах кувырок вперед
  6. Махом вперед кувырок назад

### **III. Элементы в вися на 1 или 2 жердях. Элементы под жердями. Подъемы разгибом и спады.**

1. Мах в вися или вис углом
2. Из вися любой элемент с подъемом в упор на руках

### **IV. Соскоки.**

1. Соскок, махом назад прогнувшись с переходом на одну жердь
2. Соскок махом вперед с поворотом на  $90^\circ$  или  $180^\circ$

## **Перекладина**

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

1. Мах вперед (плечи ниже грифа перекладины)
2. Мах назад (плечи ниже грифа перекладины)
3. Мах дугой
4. Мах вперед с поворотом на  $180^\circ$  (плечи ниже грифа перекладины)
5. Мах назад с поворотом на  $180^\circ$  (плечи ниже грифа перекладины)

### **II. Элементы с фазой полета. Элементы с отпусканием одной или двух рук.**

1. Отпускание одной или двух рук на махе назад с поворотом или без
2. Отпускание одной или двух 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 (смещенном) хвате**

1. Подъем переворотом в упор

2. Перемах вперед или назад в упор верхом
3. Спад-подъем из/в упор верхом
4. Оборот назад в упоре
5. Оборот вперед в упоре
6. Отмах в упоре
7. Мах вперед в смешенном хвате (плечи ниже грифа перекладины)
8. Мах назад в смешенном хвате (плечи ниже грифа перекладины)
9. Подъем разгибом с отмахом до стойки на руках или без отмаха

#### **IV. Соскоки.**

1. Махом назад с поворотом или без поворота
2. Дугой вперед
3. Махом вперед с поворотом или без поворота
4. Из упора стоя ноги врозь (вместе) – соскок дугой



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



**(сентябрь 2022)**

**Всероссийская таблица трудности элементов ЛИН по  
спортивной гимнастике (женщины)**

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

**Опорный прыжок**

ИН1 (высота прыжкового стола 105-125см.)

Стоимость D

ИН2, ИН3 (высота прыжкового стола 100-125см.)

1. Прыжок, ноги врозь	2,5
2. Прыжок, согнув ноги	2,7
3. Прыжок, согнувшись	2,9

Прыжки, выполняемые из таблицы FIG: ИН 1 + 2,0 балла к оценке D; ИН 2, ИН 3 + 3,0 балла к оценке D.

**Брусья р/в**

Упражнение должно обязательно содержать наскок и соскок.

**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. Из вися стоя на верхней – подъем переворотом в упор
4. Из вися стоя на верхней – переход в мах (в мах дугой) на верхней

**II. Элементы с фазой полета на той же жерди. Элементы с отпусканием одной или 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 висте в различных хватах.**

1. Мах вперед
2. Мах назад
3. Мах дугой
4. Мах вперед в смешенном хвате
5. Мах назад в смешенном хвате
6. Мах назад в обратном 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 (ниже стойки на руках)
7. Оборот не касаясь в упор или вист
8. Махом вперед поворот на  $180^\circ$

**Бревно**

Упражнение должно обязательно содержать наскок и соскок.

**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  $180^\circ$  на одной ноге (любое положение маховой ноги)
2. Поворот на  $180^\circ$  в равновесии на колене
3. Поворот на  $180^\circ$  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 (меньше уровня шпагата)
2. Прыжок шагом со сгибанием передней ноги (меньше уровня шпагата)
3. Прыжок ноги врозь правой/левой (меньше уровня шпагата)
4. Прыжок со сменой согнутых или прямых ног (меньше уровня шпагата)
5. Прыжок ноги врозь (меньше уровня шпагата)
6. Прыжок с поворотом на 180°
7. Прыжок согнув ноги вперед
8. Прыжок согнувшись (менее 90°)

**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. Вертикальный шпагат с опорой руками перед опорной ногой (менее 180°)
5. Стойка на лопатках (2 сек.)
6. Равновесие (2 сек.) Кроме равновесий (FIG)
7. 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  $180^\circ$  (1/2) на одной, маховая в любом положении (ниже горизонтали)
6. Поворот на  $180^\circ$  (1/2) в присяде на одной, маховая в любом положении

**II. Сальто с винтом (мин.  $360^\circ$ ). Прыжки с поворотом и без. Статические элементы**

1. Прыжок с поворотом на  $180^\circ$
2. Прыжок со сменой ног (кроме элементов FIG)
3. Перекидной прыжок (кроме элементов FIG)
4. Прыжок согнув ноги с поворотом на  $180^\circ$
5. Прыжок шагом (кроме элементов FIG)
6. Прыжок шагом со сгибанием передней ноги (кроме элементов FIG)
7. Прыжок ноги врозь правой/левой (кроме элементов FIG)
8. Прыжок согнувшись (менее  $90^\circ$ )
9. Прыжок «пистолетик» с одной или двух ног (ниже горизонтали)
10. Прыжок шагом со сменой ног (кроме элементов FIG)
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 в стойку ноги врозь
3. Кувырок вперед из стойки на руках
4. Кувырок вперед согнувшись
5. Кувырок назад
6. Кувырок назад в стойку на руках
7. Кувырок назад через прямые руки в стойку на руках
8. Кувырок назад согнувшись
9. Кувырок назад в стойку ноги врозь (в сед на пятках)
10. Кувырок через плечо вперед

11. Кувырок через плечо назад

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

1. Переворот бокком (колесо)
2. Переворот бокком через одну руку
3. Перекат на  $360^\circ$  (1/1) в сторону в шпагате с захватом ноги

# Приложение 3

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ЗАЯВКА

на участие в \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_  
(наименование соревнования)  
(спортивная дисциплина)

\_\_\_\_\_ (место проведения, сроки проведения)

от \_\_\_\_\_  
(наименование организации, город, субъект Российской Федерации)

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

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

## ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие в \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_  
(наименование соревнования)  
(спортивная дисциплина)

\_\_\_\_\_ (место проведения, сроки проведения)

от \_\_\_\_\_  
(наименование организации, город, субъект Российской Федерации)

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

Тренер команды \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(фамилия, имя, отчество полностью) (подпись)

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

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

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

## Антидопинговая декларация спортсмена Федерации спорта ЛИН

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

Соглашаюсь с:

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

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

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

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

### **2. Персональная ответственность**

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

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

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

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

2. Я не буду отказываться явиться на взятие пробы.

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



4. Я не буду обманывать офицеров антидопинговой организации.

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

6. Я не буду распространять запрещенные субстанции или методы.

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

### 3. Обязательства

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

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (дата) (ФИО)

**тренер**

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (дата) (ФИО)

**СОГЛАСИЕ**  
**на обработку персональных данных**  
**Субъект персональных данных,**

\_\_\_\_\_,  
(Фамилия, имя, отчество полностью)  
паспорт серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ ,  
выдан \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ Г.,  
зарегистрированный(ая) по  
адресу \_\_\_\_\_,

**в лице представителя субъекта персональных данных (заполняется  
в случае получения согласия от представителя субъекта персональных  
данных),**

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

\_\_\_\_\_,  
(Реквизиты доверенности или иного документа, подтверждающего  
полномочия представителя)

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

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

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

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

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

## **2. Перечень действий, на совершение которых дается согласие:**

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

## **3. Согласие на передачу персональных данных третьим лицам:**

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

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

*Права и обязанности в области защиты персональных данных мне разъяснены.*

Субъект персональных данных:

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федерация спортивной гимнастики России : официальный сайт. – Москва. – URL: <https://sportgymrus.ru/> (дата обращения 08.09.2022). – Текст: электронный.
2. Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями : официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.rsf-id.ru/> (дата обращения 02.09.2022). – Текст: электронный.
3. Federation Internationale de Gymnastique : официальный сайт. – Lausanne Switzerland. – URL: <https://www.gymnastics.sport/site/> (дата обращения 08.09.2022). – Текст: электронный.