

# Программа Национальных Соревнований 2025




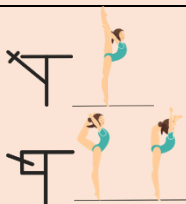




С целью развития групповых упражнений в  
Республике:






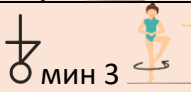


Рекомендуется на Первенстве Азербайджана и на  
Первенстве г Баку участие групповых команд  
2017-2015гг или 2012-2013-2014гг





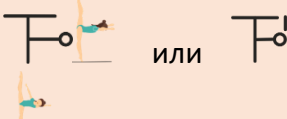
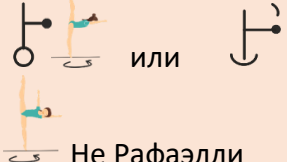
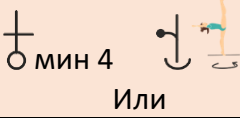


## Программа на 2025 год Б/П

Б/П	2017	6 DB	Правая нога	Левая нога	Судейство
			 <p>с шоссе</p>		DB
					
					
					
			<b>За отсутствие сбавка 0.30</b>		
		3 дорожки танцевальных шагов	Стоимость каждой 0.30		DB
		<b>DA</b>			
		1) 2-3 серии пре-акробатических элементов из трех пре-акробатических элементов (повторять пре-акробатические элементы нельзя) 2) Серия шене Состоящая из 4 шене с поставленной работой рук	Стоимость каждой 0.30		DA
		3 разные волны	Стоимость каждой 0.30		DA



Б/п	2016	7 DB	Правая нога	Левая нога	Судейство
					DB
					
			 или 		
			 мин 3   Или		
			+ 2 на выбор (Элементы можно брать из любого бокса, но повторение не засчитывается сбавки нет)		
			<b>За отсутствие сбавка 0.30</b>		
		3 дорожки танцевальных шагов	Стоимость каждой 0.30		DB
		<b>DA</b>			
		1) 2-3 серии пре-акробатических элементов из трех пре-акробатических элементов (повторять пре-акробатические элементы нельзя) 2) Серия шене Состоящая из 4 шене с поставленной работой рук	Стоимость каждой 0.30		DA
		3 разные волны	Стоимость каждой 0.30		DA

Б/П	2015 2014 2013	7 DB	Правая нога	Левая нога	Судейство
			 Серия прыжков (1элемент)		
					
					
					
			 Не Рафаэлли		
			 мин 4 Или		
			<b>За отсутствие сбавка 0.30</b>		
		3 дорожки танцевальных шагов	Стоимость каждой 0.30		DB
		<b>DA</b>			
		1) 2-3 серии пре-акробатических элементов из трех пре-акробатических элементов 2) Серия шене: Состоящая из 4 шене с поставленной работой рук	Стоимость каждой 0.30		DA
		3 разные волны	Стоимость каждой 0.30		

**Гимнастки, имеющие доминирующую ногу, левую, обязаны выполнять обязательные элементы на правую**

# Обязательные элементы,

Для детей 2017-2013 гг рождения.

За отсутствие одного из них **сбавка 0.30** за каждый пропущенный.

Обязательные элементы, судит бригада DA

<b>Скакалка</b>
1) Эшапе
2) Большой Прыжок в открытую скакалку
3) Бросок открытой не завязанной скакалкой, вращая скакалку вперед и ловля в прыжок с проходом (можно с простым прыжком)
4) Вращение вдвое сложенной скакалкой (вперед, назад, над головой)
5) Три маленьких прыжка с двойным вращением вперед или 2 с вращением назад
6) Три маленьких прыжка с поворотом, с вращением скакалки назад

<b>Обруч</b>
1) Вращение обруча на кисти (вперед, назад, над головой)
2) Вертушка вокруг кисти
3) Бросок с вращением обруча вперед
4) Бросок с вращением обруча назад
5) Перекат обруча по двум открытым рукам впереди
6) Перекат обруча по двум открытым рукам за головой

<b>Мяч</b>
1) Перекат мяча по двум открытым рукам впереди
2) Перекат мяча по двум открытым рукам за головой
3) Бросок левой рукой и ловля в левую руку
4) Восьмерка с мячом
5) Ловля мяча в одну руку без зрительного контроля (для 2017 г возможно выполнение с маленького броска)



### ***Булавы***

- 1) Малые вращения двумя булавами одновременно (вперед, назад, с руками открытыми в сторону)
- 2) Высокий бросок двух открытых булав и ловля двух булав
- 3) Мельница (мин 2 разные)
- 4) Малый бросок двух не сложенных булав один оборот для 2017, двойной оборот для 2016, 2015 гг
- 5) Асимметрия

### ***Лента***

- 1) Змейки не менее 4 змеек (в горизонтальной плоскости, над головой, в боковой плоскости, за спиной с рукой согнутой и прижатой к пояснице)
- 2) Спиральки не менее 4 кругов (в горизонтальной плоскости, над головой, в боковой плоскости, за спиной с рукой согнутой и прижатой к пояснице)
- 3) Бумеранг
- 4) Эшапе с лентой выше головы, палочка ленты должна сделать полукруг над головой
- 5) Для 2015 и 2014 года Большой бросок ленты с подкруткой

***Примечание: во время всех бросков будет оцениваться положение рук, две руки вверх вытянуты (если бросок выполняется руками, а не в пре-акробатическом элементе)***

***Без этого положения рук бросок засчитывается, но сбавка будет 0.50. Сбавку будет давать судья TIME***

# Программа соревнований на 2025 год

## Чемпионат Азербайджана. Март 13-15 (MGA)

<b>Индивидуальная программа</b>	<b>Групповые упражнения</b>
Сеньоры по программе ФИЖ	Сеньоры по программе ФИЖ
Юниоры по программе ФИЖ	Юниоры по программе ФИЖ
Пре-юниоры 2012 г по программе ФИЖ	

## Чемпионат Баку. Ноябрь 5-8 (ОСАQ)

### Индивидуальная программа

2015-2017гг мяч, булавы, лента
2014-2013гг обруч, мяч, булавы, лента
Юниоры по программе ФИЖ
Сеньоры по программе ФИЖ

## Первенство Республики (отборочные соревнования на ОСАQ 4) Сентябрь 3-5 (MGA)

<b>Индивидуальная программа</b>	<b>Групповые упражнения</b>
2015-2017гг Б/П, обруч, булавы	2015-2017гг Б/П, скакалка
2014-2013гг Б/П, мяч, обруч	2012-2014-2013гг мяч/лента (участвовать можно и с одним видом, но без награждения в могоборье, только отдельные виды) (5 гимнасток)
Пре-юниоры 2012 г по программе ФИЖ	Юниоры по программе ФИЖ
Юниоры по программе ФИЖ	

## Первенство г Баку. Апрель 10-12 (ОСАQ)

<b>Индивидуальная программа</b>	<b>Групповые упражнения</b>
2015-2017гг Б/П, скакалка, мяч	2015-2017гг Б/П, мяч (4-5-6 гимнасток)
2014-2013гг Б/П, обруч, лента	2012-2014-2013гг мяч/лента (участвовать можно и с одним видом, но без награждения в многоборье, только отдельные виды) (5 гимнасток)
Пре-юниоры 2012 г по программе ФИЖ	Юниоры по программе ФИЖ
Юниоры по программе ФИЖ	



**КУБОК РЕГИОНОВ. Май 22-24 (Геранбой).**

<b>Индивидуальная программа</b>	<b>Групповые упражнения</b>
2015-2017гг Б/П, обруч, булавы	2015-2017гг Б/П, мяч (4-5-6 гимнасток)
2014-2013гг Б/П, мяч, булавы	2012-2014-2013гг лента (5 гимнасток)
Пре-юниоры 2012 г по программе ФИЖ	Юниоры – обручи (5 гимнасток)
Юниоры по программе ФИЖ	Сеньоры по программе ФИЖ
Сеньоры по программе ФИЖ	

**Международный турнир**

<b>GRACE OF NATURE 4-5-6 июля (ГАБАЛА)</b>
<b>GYM FOR ALL Июль 27-29</b>
<b>4th OJAQ CUP Сентябрь 10-13 (MGA)</b>
<b>FAIRY TAILE Ноябрь 28-30 (MGA)</b>



В случае смены дат, дополнительная информация будет выслана Вам заранее

## *Награждение на 2025 год*

Награждение проводится в спортивных костюмах  
(по техническому регламенту FIG)



Название соревнований	Года рождения	Виды
<b>П Е Р В Е Н С Т В О  г. Б А К У</b>	Мальши – 2017г.	Индивидуальное Многоборье
	Мальши – 2016г.	Индивидуальное Многоборье
	Мальши – 2015г.	Индивидуальное Многоборье
	Пре-юниоры - 2014-2013гг.	Индивидуальное Многоборье
	Пре-юниоры 2012 г	Индивидуальное Многоборье
	Юниоры 2010-2011гг.	Индивидуальное Многоборье
	Мальши - 2015-2017гг.	Групповое упражнение -(по 2-м видам) 1) Многоборье 2) Награждение по отдельным видам (по результатам квалификации)
	Пре-юниоры – 2012- 2014- 2013гг.	Групповое упражнение 1) Многоборье 2) Награждение по отдельным видам (по результатам квалификации)
	Юниоры 2010-2011гг.	Групповое упражнение 1) Многоборье 2) Награждение по отдельным видам (по результатам квалификации)
Командное первенство	В зачет идет: Групповое упражнение -(по двум видам) 2017-2015г. Групповое упражнение (2012-2013-2014гг. по двум видам) Лучший результат гимнастики 2017-2015гг. Лучший результат гимнастики 2013-2014гг. Лучший результат гимнастики 2012г Лучший результат гимнастики 2010-2011гг.	

Название соревнований	Года рождения	Виды
П Е Р В Е Н С Т В О  А З Е Р Б А Й Д Ж А Н А	Малыши – 2017г.	Индивидуальное Многоборье
	Малыши – 2016г.	Индивидуальное Многоборье
	Малыши – 2015г.	Индивидуальное Многоборье
	Пре-юниоры - 2014-2013гг.	Индивидуальное Многоборье
	Пре-юниоры - 2012г.	Индивидуальное Многоборье
	Юниоры - 2011-2010гг.	Индивидуальное Многоборье
	Малыши - 2015-2017гг.	Групповое упражнение 1) Многоборье 2) Награждение по отдельным видам (по результатам квалификации)
	Пре-юниоры – 2012-2014-2013гг.	Групповое упражнение 1) Многоборье 2) По отдельным видам по результатам квалификации
Юниоры - 2010-2011г.	Групповое упражнение Многоборье	



Название соревнований	Года рождения	Виды
<b>Ч Е М П И О Н А Т  г. Б А К У</b>	Малыши – 2017г.	Индивидуальное Многоборье
	Малыши – 2016г.	Индивидуальное Многоборье
	Малыши – 2015г.	Индивидуальное Многоборье
	Пре-юниоры - 2014-2013гг.	Индивидуальное Многоборье + Финалы
	Пре-юниоры - 2012г.	Индивидуальное Многоборье + Финалы
	Юниоры – 2011-2010гг.	Индивидуальное Многоборье + Финалы
	Сеньоры 2009г. и старше	Индивидуальное Многоборье + Финалы

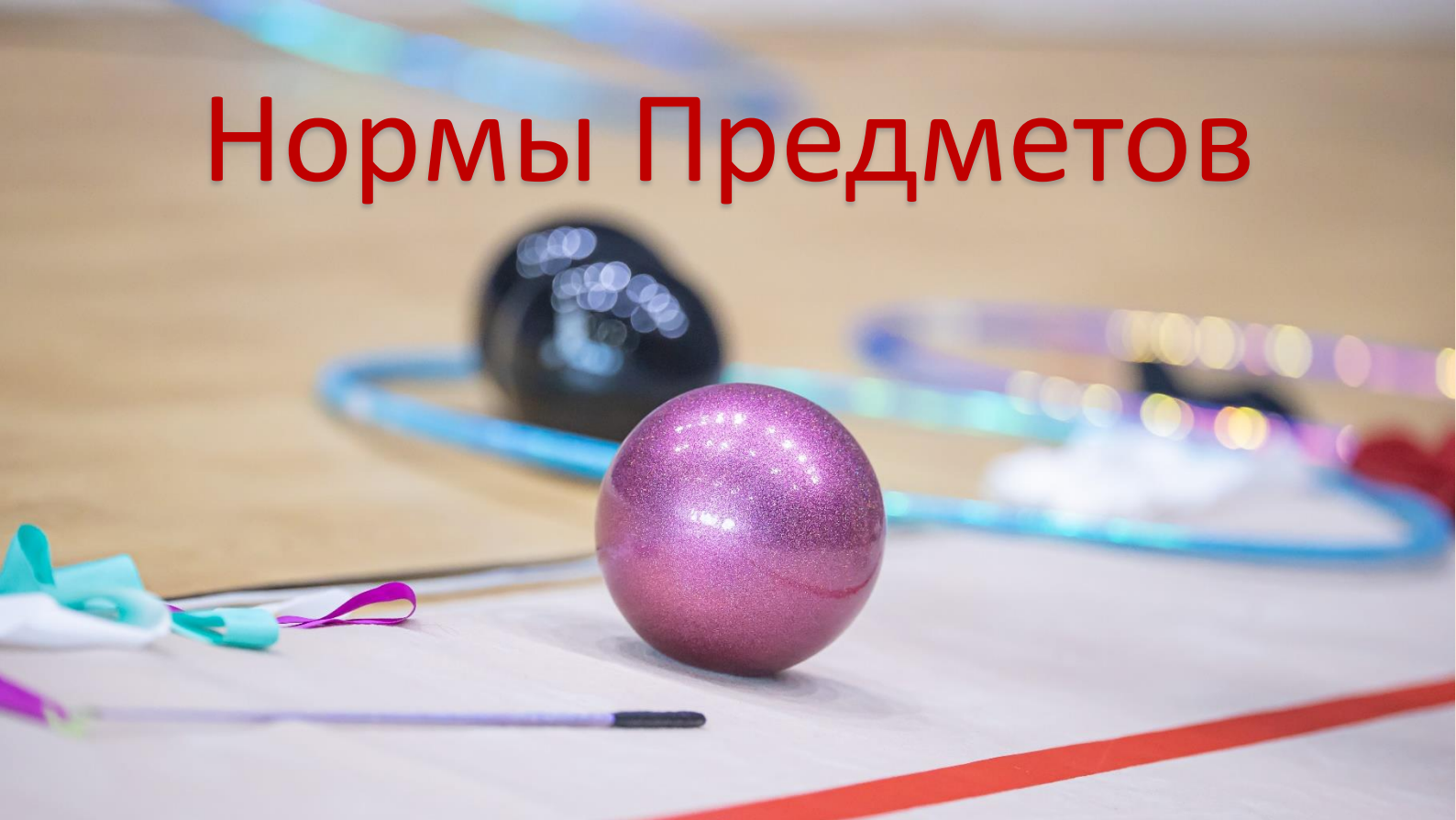
Название соревнований	Года рождения	Виды
<b>Чемпионат Азербайджана</b>	Пре-юниоры -2012гг.	Индивидуальное многоборье и финалы
	Юниоры - 2011-2010гг.	Индивидуальное многоборье и финалы
	Сеньоры 2009 и ст.	Индивидуальное многоборье и финалы
	Юниоры - 2010-2011гг.	Групповое упражнение
	Сеньоры 2009 и ст.	Групповое упражнение






















Название соревнований	Года рождения	Виды
<b>К У Б О К  Р Е Г И О Н О В</b>	Мальши – 2015г.	Индивидуальное Многоборье
	Мальши – 2016г.	Индивидуальное Многоборье
	Мальши – 2017г.	Индивидуальное Многоборье
	Пре-юниоры -2013г.	Индивидуальное Многоборье
	Пре-юниоры -2014г.	Индивидуальное Многоборье
	Пре-юниоры -2012г.	Индивидуальное Многоборье
	Юниоры 2010-2011гг.	Индивидуальное Многоборье
	Мальши 2015-2017гг.	Групповое Упражнение 1) многоборье 2) Награждение по отдельным видам
	Пре-юниоры 2014-2013-2012 гг.	Групповое Упражнение 1) Многоборье 2) по отдельным видам (по результатам квалификации)
	Юниоры 2010-2011гг.	Групповое Упражнение 1) Многоборье 2) по отдельным видам (по результатам квалификации)



# Нормы Предметов



Возраст	Предмет	Размер	Вес	Примечания
2013-2015		В соответствии с ростом гимнастки	Без веса	
		В соответствии с ростом гимнастки	Мин. 150гр	До бедра
		Диаметр мин. 160 мм	Без веса	
		Длина мин. 360 мм Диаметр конца булавы мин. 30 мм	Без веса	
		Длина мин. 4500 мм Двойная часть ленты мин. 1000 мм Крепление мин. 70 мм Конец палочки макс. 100 мм Диаметр конца палочки макс. 10 мм Палочка мин. 500 мм	Без веса	
2011-2012		В соответствии с ростом гимнастки		
		Диаметр 700-900 мм	Мин. 250гр	
		Диаметр мин. 180 мм	Мин. 400гр	
		Длина - 400-500 мм	Мин.150гр	
		Длина мин.- 5000 мм Двойная часть ленты мин. 1000 мм Крепление мин. 70 мм Конец палочки макс. 100 мм Диаметр конца палочки макс. 10 мм Палочка - 500-600 мм	Мин. 30гр	Без палочки

Возраст	Предмет	Размер	Вес	Примечания
2008-2010 (согласно нормам Международной Федерации Гимнастики)		В соответствии с ростом гимнастки	Без веса	
		700-900 мм (диаметр)	Мин. 300 гр.	
		180-200 мм (диаметр)	Мин. 400 гр.	
		Длина 400-500 мм Диаметр конца булавы макс. 30 мм	Мин. 150 гр.	Каждая
		Длина мин.- 5000 мм Двойная часть ленты мин. 1000 мм Крепление -70 мм Конец палочки макс. 100 мм Диаметр конца палочки макс. 10 мм Длина палочки - 500-600 мм Ширина ленты - 40-60 мм	Мин. 30 гр.	Без палочки
2007г. и старше (согласно нормам Международной Федерации Гимнастики)		800-900 мм (диаметр)	Мин. 300 гр.	
		180-200 мм (диаметр)	Мин. 400 гр.	
		Длина 400-500 мм Диаметр конца булавы макс. 30 мм	Мин. 150 гр.	Каждая
		Длина мин. 6000 мм Двойная часть ленты мин. 1000 мм Крепление – 70 мм Конец палочки макс. 100 мм Диаметр конца палочки макс. 10 мм Длина палочки - 500-600 мм Ширина ленты - 40-60 мм	Мин. 35 гр.	Без палочки

