

# ПРОГРАММА НАЦИОНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА 2025-2028 ГОД



Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Мальши 2016-1017 г.р.	Опорный прыжок	Прыжок в стойку на руках , с приземлением на спину (115 см))	1.6	Судейство по правилам FIG	<ul style="list-style-type: none"> <li>Исходный балл на всех видах многоборья – 10.00 баллов</li> <li>Гимнастка должна выполнить прыжок дважды</li> <li>В зачет засчитывается лучшая попытка</li> <li>Бонус: за приземление в «доскок» надбавка 0.10 к окончательной оценке</li> </ul> <p>Все прыжки выполняются с разбега</p>
	Разновысокие брусья	<ol style="list-style-type: none"> <li>Вис углом и подъём разгибом (0.10) – махом назад стойка на руках ноги вместе 45° (0.20)</li> <li>Оборот назад не касаясь(0.2)</li> <li>Вис углом подъём разгибом (0.10)</li> <li>Махом назад поставить ноги вместе в упор присев на н/ж –перескок на в/ж (0.1)</li> <li>Подъём разгибом (0.10)</li> <li>С небольшого маха оборот назад касаясь (0.1)</li> <li>Соскок: мах дугой вперед – мах назад - махом вперёд плечом вперёд в хват сверху одной рукой соскок «санжировка» (0.1)</li> </ol>	1.0	Судейство по правилам FIG	<p><i>Бонусы к окончательной оценке:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Выполнение отмаха ноги вместе в стойку на руках на н/ж + 0.20</li> <li>Выполнение оборота назад не касаясь на н/ж под 45° + 0.20; в стойку на руках + 0.40</li> <li>«санжировка» выполненная выше 90° + 0.20</li> <li>Приземление соскока в «доскок» + 0.10</li> </ol>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Мальши 2016-2017 г.р.	Упражнение на бревне	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наскок: Поперечный шпагат (0.10)</li> <li>2. Высокий угол <b>ноги вместе</b> (выполняется без фиксации, стопы на уровне головы) (0.10)</li> <li>3. Переворот боком или медленный переворот вперед (на выбор) (0.10)</li> <li>4. Медленный переворот назад (0.10)</li> <li>5. <b>Фляк (0.2)</b></li> <li>6. Два гимнастических прыжка группы «А», один из которых с разведением ног в шпагат 180° (0.10 + 0.10)</li> <li>7. Кувырок вперед без рук (0.20)</li> <li>8. Поворот на 180° на одной ноге, другая в «пассе» носок у колена (0.10)</li> <li>9. Соскок : сальто назад в группировке(0.1)</li> </ol>	1.2	Судейство по правилам FIG	<p><b>Бонусы к окончательной оценке:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Высокий угол <b>ноги вместе</b> с удержанием 3 сек + 0.2</li> <li>2) Разрешается выполнять два гимнастических прыжка следующих групп трудности – «В» и «С». В трудность упражнения (оценку «D») будет засчитываться трудность выполненных прыжков.</li> <li>3) Приземление соскока в «доскок» + 0.10</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Невыполнение элемента обязательной программы.</b></li> </ul> <p><u>Сбавка производится из базовой оценки за стоимость элемента (А, В, С) и (минус) - 1.00 с окончательной оценки (Бригада «D» )</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Раздельное выполнение акробатической (А/С), гимнастической (Г/С) серии на бревне и вольных упражнениях:</b></li> </ul>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Дети 2014-2015 г.р.	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот вперед</li> <li>2. Любой прыжок из таблицы элементов по ФИЖ</li> </ol>	1.6	Судейство по правилам FIG	<p align="center"><b><u>ТРЕБОВАНИЯ</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжок №1 выполняется в первый день (2 попытки)</li> <li>• Прыжок №2 выполняется во второй день (2 попытки)</li> </ul> <p><b>В ЗАЧЕТ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ <u>ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА</u></b></p> <p>приземление в «доскок» - надбавка 0.10 к окончательной оценке</p>
	Разновысокие брусья	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из стойки лицом к в/ж - прыжком на н/ж вис углом и подъем разгибом (0.10) – махом назад стойка на руках ноги вместе (0.20)</li> <li>2. оборот назад не касаясь в стойку на руках («перешмыг») (0.30)</li> <li>3. Поставить ноги вместе на н/ж – оборот назад в упоре стоя согнувшись(0.1) – перескок на в/ж</li> <li>4. Подъем разгибом (0.10) – махом назад стойка на руках ноги вместе (0.20)</li> <li>5. Два больших оборота назад в</li> </ol>	1.5	Судейство по правилам FIG	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Приземление соскока в «доскок» + 0.10</li> </ul> <p>*Судейство оборота назад не касаясь в стойку осуществляется согласно действующим международным правилам. <b>(Бригада Д)</b> засчитывает элемент: 0°-10° от вертикали - группа С, 11° - 45° и более – группа В. Исключение составляют сбавки <b>(Бригады Е)</b> : 0°- 30° - без сбавки, 31° - 45° - 0.10, более 45° - 0.30.</p> <p><b>*Разрешается разбавлять: вис углом подъем разгибом – отмах назад в упоре на руках без сбавки!</b></p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Дети 2014-2015 г.р.	Упражнение на бревне	<p>1. НАСКОК: Силой согнувшись ноги врозь, стойка на руках («спичак») (0.20)</p> <p>2. Медленный переворот вперед из «ласточки» (нога не ниже уровня горизонтали, держать 2 сек) в равновесие с фиксацией свободной ноги 45°</p> <p>3. Соединение: Медленный переворот назад (0.10) – фляк с приземлением по одной ноге (0.20)</p> <p>4. Сальто назад в группировке (0.30)</p> <p>5. Прыжок шагом выносом прямой ноги (0.20)</p> <p>6. СОЕДИНЕНИЕ: Прыжок «сиссон» (0.10) – прыжок «писто-лет» (0.10)</p> <p>7. Поворот на 360 градусов в «пассе»</p> <p>8. СОСКОК: Соединение: колесо (0.10) – сальто назад (0.10)</p>	1.6	Судейство по правилам FIG	<p>приземление в «доскок» - надбавка 0.10 к окончательной оценке</p> <p><u>Трудность упражнения (оценка «D») = 1.60 балла</u></p> <p>* Требование к выполнению переворота вперед: Отсутствие фиксации свободной ноги в равновесии – <u>Сбавка - 0.30 с окончательной оценки (Бригада «D»).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Невыполнение элемента обязательной программы.</u></li> </ul> <p><u>Сбавка производится из базовой оценки за стоимость элемента (А, В, С) и (минус) - 1.00 с окончательной оценки (Бригада «D» )</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Раздельное выполнение акробатической(А/С), гимнастической (Г/С) серии на бревне и вольных упражнениях: Сбавка - 0.50 балла с окончательной оценки (Бригада «D» )</u></li> </ul>
	Вольные упражнения	1. СОЕДИНЕНИЕ № 1: Рондат (0.10) + колесо (0.10)	1.7	Судейство по правилам FIG	• Приземление соскока в «доскок» + 0.10



<p>Пре-юниоры</p> <p>2012-2013 г.р.</p>	<p>2 день</p>	<p>2. Любой прыжок из таблицы трудности</p> <p>3. Примечание: надбавка – 0.50 к окончательной оценке за исполнение прыжка из группы 4 («Юрченко»)</p>			<p>надбавка 0.10 к окончательной оценке</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Примечание:</b> допускается высота прыжкового стола 115 см – 125 см (на выбор)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>ТРЕБОВАНИЯ</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В первый день соревнований (обязательная программа) гимнастка должна выполнить прыжок - <b><u>ДВАЖДЫ</u></b></li> </ul> <p><b>В ЗАЧЕТ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ <u>ЛУЧШАЯ</u> ПОПЫТКА</b></p>
	<p>Разновысокие брусья</p>	<p>1. Подъем разгибом (0.10) – Махом назад стойка на руках (0.20)</p> <p>2. Оборот назад не касаясь в стойку на руках («перешмыг») (0.30)</p> <p>3. Перелет « дуга» на в.ж. (0.2)</p> <p>4.Подъем разгибом (0.1) махом назад стойка на руках(0.2)</p> <p>5.Большой оборот назад с поворотом 180 градусов « келер» (0.2)</p> <p>6. Большой вперед с поворотом на 180 градусов(0.2)</p> <p>7. Большой оборот назад в стойку(0.2)</p> <p>8. Большим махом вперед соскок сальто назад прогнувшись(0.1)</p>	<p style="text-align: center;"><b>1.8</b></p>	<p>Судейство по правилам FIG</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приземление соскока в «доскок» + 0.10</li> <li>• <b>Невыполнение элемента обязательной программы.</b> <b>Сбавка производится из базовой оценки за стоимость элемента (А, В, С) и (минус) - 1.00 с окончательной оценки (Бригада «D» )</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ДОПУСКАЕТСЯ ВЫПОЛНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПОДЪЕМ РАЗГИБОМ НА НИЖНЕЙ ЖЕРДИ ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ПЕРЕЛЕТА «ДУГА»</b></p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Пре-юниоры 2012-2013 г.р.	УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ	<p>1. НАСКОК НА КОНЕЦ БРЕВНА в упор вне и Силой, со-гнувшись ноги врозь, стойка на руках («спичак») (0.20) и медленный переворот вперед .</p> <p>2. СОЕДИНЕНИЕ: Прыжок «сиссон» (0.10) – сальто назад в группировке (0.30)</p> <p>3. СОЕДИНЕНИЕ: Фляк на одну (0.20) – фляк на две ноги (0.20)</p> <p>4. Поворот на 3600 на одной ноге, другая в «пассэ», носок у колена (0.10)</p> <p>5. СОЕДИНЕНИЕ: Прыжок шагом выносом прямой ноги в шпагат 180о (0.20) - прыжок в продольный шпагат толчком двух ног на две ноги (0.20)</p> <p>6. СОСКОК: Рондат (0.20) – сальто назад (0.10)</p>	1.8	Судейство по правилам FIG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Невыполнение элемента обязательной программы.</b> <u>Сбавка производится из базовой оценки за стоимость элемента (А, В, С) и (минус) - 1.00 с окончательной оценки (Бригада «D» )</u></li> <li>• <b>Раздельное выполнение акробатической(А/С), гимнастической (Г/С) серии на бревне и вольных упражнениях: Сбавка - 0.50 балла с окончательной оценки (Бригада «D» )</b></li> </ul>
	ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	<p>1. СОЕДИНЕНИЕ № 1: Рондат (0.10) – фляк (0.10) – саль-то назад прогнувшись с поворотом на 360 (0.20)</p> <p>2. СОЕДИНЕНИЕ № 2: Темповой переворот вперед на две ноги (0.10) – сальто вперед прогнувшись (0.20)</p> <p>3. СОЕДИНЕНИЕ № 3: Рондат (0.10) –</p>	1.8	Судейство по правилам FIG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приземление соскока в «доскок» + 0.10</li> <li>• <b>Невыполнение элемента обязательной программы.</b> <u>Сбавка производится из базовой оценки за стоимость элемента (А, В, С) и (минус) - 1.00 с окончательной оценки (Бригада «D» )</u></li> </ul>

**Техническое сопровождение для выполнения и  
судейства  
произвольной программы**

**Судейство осуществляется по международным правилам соревнований  
2025-2028 гг.**





## Опорный прыжок .

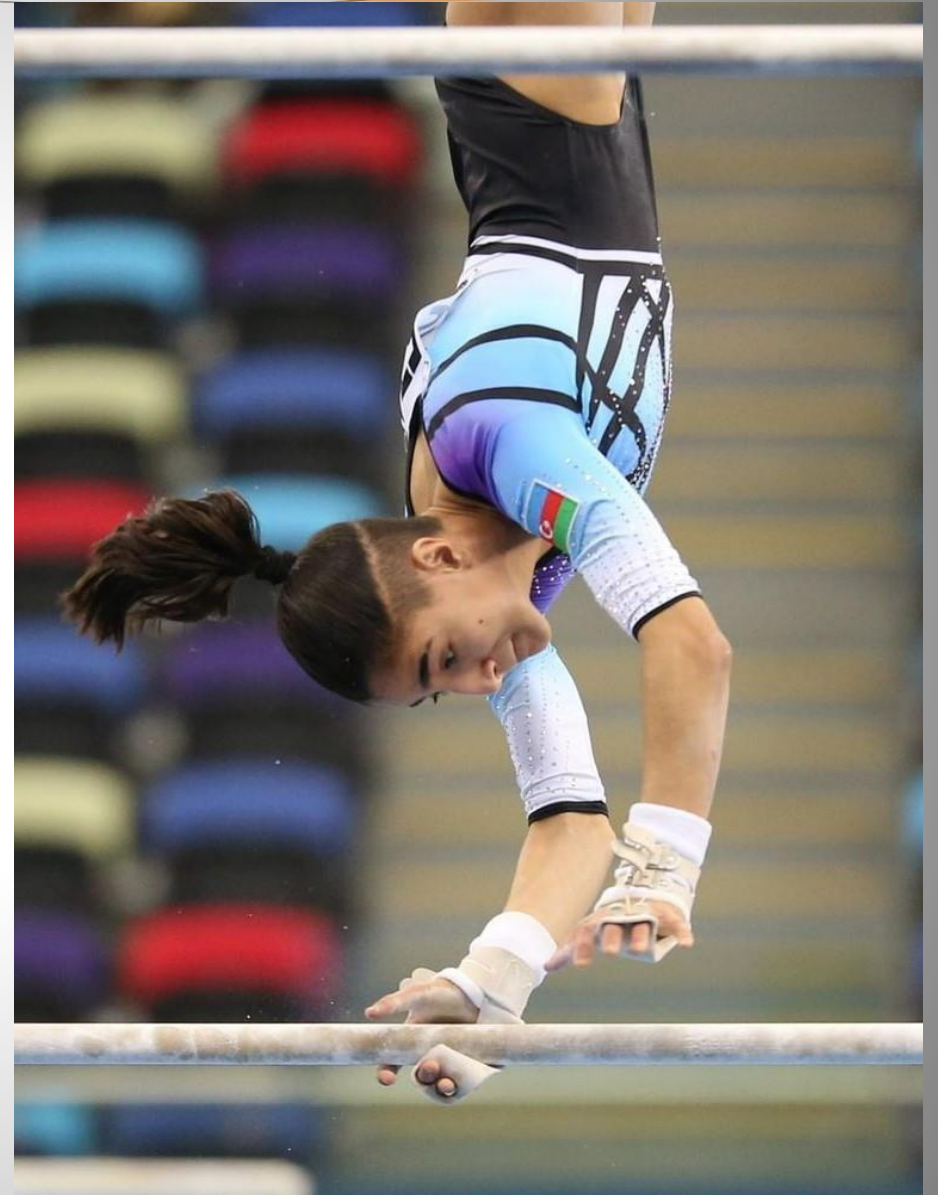
### Пре-юниоры 2012-2013г. р

- Гимнастка должна выполнить любой прыжок из таблицы трудности
- Гимнастка может выполнить два прыжка одинаковых или разных
- В зачет идет лучшая оценка
- За исполнение прыжка из группы 4 («Юрченко») гимнастка получит надбавку 0.50 к окончательной оценке (Бригада «D»)
- Приземление в «доскок» - Надбавка 0.10 к окончательной оценке



## Брусья . Пре-юниоры 2012-2013 г.р.

- Судейство упражнения осуществляется согласно международным правилам судейства FIG (юниоры)
- Выбираются 8 элементов наивысшей трудности включая соскок
- Требования к композиции – 2.00 балла согласно международным правилам судейства FIG (юниоры)
- Надбавки за соединения согласно международным правилам судейства FIG (юниоры)
- **Выполнение соскока без сальто – сбавка – Нет попытки соскока.**  
Оценка:
  - Нет трудности – засчитать только 7 элементов (**Бригада «D»**)
  - Нет соскока – 0.50 (**Бригада «D» с окончательной оценки**)
  - Падение – 1.00 или сбавки за ошибки приземления, если нет падения (**Бригада «E»**)
- **Менее 6 элементов в упражнении – сбавка 2.00 балла из окончательной оценки (Бригада «D»)**
- Приземление соскока в «доскок» - Надбавка – 0.10 к окончательной оценке.





## Упражнения не бревне. Пре-юниоры 2012-2013 г.р.

- Судейство упражнения осуществляется согласно международным правилам судейства FIG (юниоры)
- Выбираются 8 элементов наивысшей трудности: 3 акробатики включая соскок + 3 гимнастики + 2 элемента по выбору
- Требования к композиции – 2.00 балла согласно международным правилам судейства FIG (юниоры)
- Надбавки за соединения согласно международным правилам судейства FIG (юниоры)
- **Менее 6 элементов в упражнении – сбавка 2.00 балла из окончательной оценки (Бригада «D»)**
- Приземление соскока в «доскок» - Надбавка – 0.10 к окончательной оценке



## ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### Пре-юниоры 2012-2013 г.р.

- Судейство упражнения осуществляется согласно международным правилам судейства FIG (юниоры)
- Выбираются 8 элементов наивысшей трудности: 3 акробатики включая соскок + 3 гимнастики + 2 элемента по выбору
- Требования к композиции – 2.00 балла согласно международным правилам судейства FIG (юниоры)
- Надбавки за соединения согласно международным правилам судейства FIG (юниоры)
- **Менее 5 элементов в упражнении – сбавка 2.00 балла из окончательной оценки (Бригада «D»)**
- Приземление акробатической серии в «доскок» - Надбавка – 0.10 к окончательной оценке каждый раз



Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Юниоры ( 2010-2011 г. Р.)	Опорный прыжок	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG	
	Разновысокие брусья	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG	Ограничение трудности: элементы F", "G", "H" или "I" получают 0.50.
	Упражнение на бревне	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG	Ограничение трудности: элементы F", "G", "H" или "I" получают 0.50.
	Вольные упражнения на ковре	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG	Ограничение трудности: элементы F", "G", "H" или "I" получают 0.50.



<b>Год рождения</b>	<b>Снаряд</b>	<b>Программа</b>	<b>Стоимость</b>	<b>Сбавки</b>
<b>Сеньоры 2009г.р.и старше</b>	<b>Опорный прыжок</b>	<b>По правилам FIG</b>	<b>По правилам FIG</b>	<b>Судейство по правилам FIG</b>
	<b>Разновысокие брусья</b>	<b>По правилам FIG</b>	<b>По правилам FIG</b>	<b>Судейство по правилам FIG</b>
	<b>Упражнение на бревне</b>	<b>По правилам FIG</b>	<b>По правилам FIG</b>	<b>Судейство по правилам FIG</b>
	<b>Вольные упражнения на ковре</b>	<b>По правилам FIG</b>	<b>По правилам FIG</b>	<b>Судейство по правилам FIG</b>

# Награждение

Год рождения	Программа	Место
Малыши 2016-2017 г.р.	Индивидуальное Многоборье	I
		II
		III
Дети 2014-2015 г.р.	Индивидуальное многоборье	I
		II
		III
Пре-юниоры 2012-2013 г.р.	Индивидуальное Многоборье, финалы в отдельных видах	I
		II
		III
Юниоры 2010- 2011 г.р.	Индивидуальное Многоборье, финалы в отдельных видах	I
		II
		III
Сеньоры 2009 г.р. и старше	Индивидуальное Многоборье, финалы в отдельных видах	I
		II
		III



**Примечание:** Награждение будет проводиться в спортивных костюмах по техническому регламенту ФИЖ.

Награждение будет проводиться в каждом возрасте отдельно



# Соревнования

## Чемпионат Азербайджана и Баку

1. Сеньоры
2. Юниоры
3. Пре-юниоры

## Первенство Азербайджана и Первенство Баку

1. Юниоры
2. Пре-юниоры
3. Дети
4. Малыши

## Школьные соревнования

1. Юниоры
2. Пре-юниоры
3. Дети
4. Малыши

