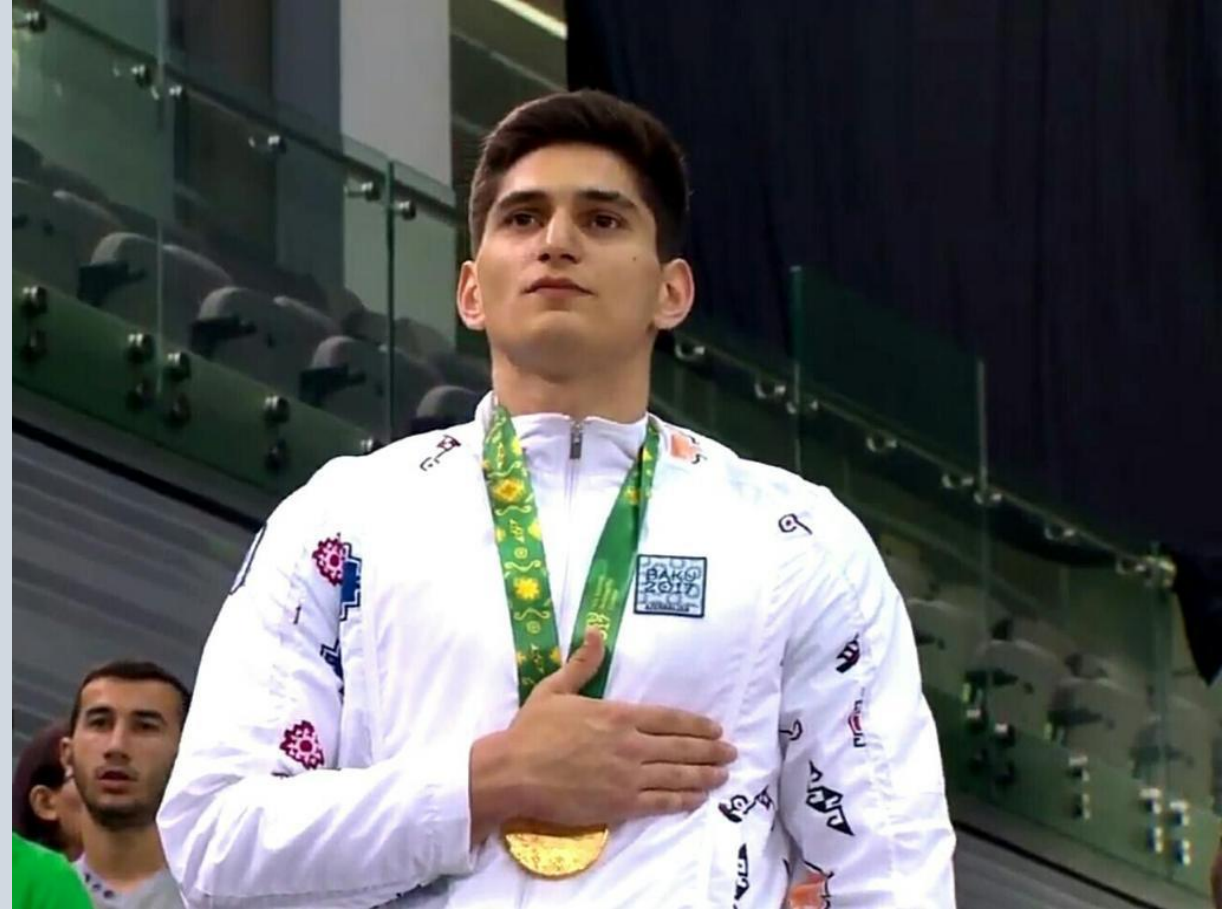


***ПРОГРАММА  
НАЦИОНАЛЬНЫХ  
СОРЕВНОВАНИЙ  
ПО МУЖСКОЙ  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА 2021 ГОД***



Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость
<p align="center"><b>Малыши (2014)</b></p>	<p align="center"><b>Вольные упражнения на ковре</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ласточка (любое боковое равновесие) 2 сек.</li> <li>2. Переворот боком в любую сторону (колесо)</li> <li>3. Прыжок со сменой положения ног</li> <li>4. Через стойку на руках кувырок вперед в группировке</li> <li>5. Стойка на руках (2 сек.) кувырок в группировке</li> <li>6. Горизонт в упоре (петушок) 2 сек.</li> <li>7. Прыжок вверх с поворотом на 180°</li> <li>8. Любой шпагат (2 сек.)</li> <li>9. Спичаг со шпагата ( 2 сек. )</li> <li>10. С ног спичаг (2 сек.)</li> <li>11. Угол ноги вместе или врозь (2 сек.)</li> <li>12. Высокий угол (2 сек.)</li> <li>13. Кувырок назад через прямые руки</li> <li>14. Кувырок назад через стойку</li> <li>15. Рондат</li> <li>16. Переворот вперед</li> <li>17. Подъем разгибом</li> <li>18. С двух на две</li> <li>19. Фляг</li> </ol>	<p align="center"> <b>Группа В</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа С</b> </p>
<p align="center"><b>Младшие (2012 – 2013)</b></p>	<p align="center"><b>Вольные упражнения на ковре</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Любое равновесие 2 сек.</li> <li>2. Равновесие в шпагат 2 сек.</li> <li>3. Равновесие в шпагат (без рук) 2 сек.</li> <li>4. Шпагат любой 2 сек.</li> <li>5. Колесо</li> <li>6. Спичаг стоя 2 сек. в стойке</li> <li>7. Спичаг со шпагата 2 сек.</li> <li>8. Высокий угол (2 сек.)</li> <li>9. Манна (2 сек.)</li> <li>10. 2-а круга на полу</li> <li>11. Сальто вперед</li> <li>12. Сальто согнувшись вперед</li> <li>13. Сальто прогнувшись вперед</li> <li>14. Переворот вперед</li> <li>15. С двух на две</li> <li>16. Фляг</li> <li>17. Сальто назад</li> <li>18. Сальто назад согнувшись</li> <li>19. Сальто бланжом назад</li> <li>20. Подъем разгибом с головы</li> </ol>	<p align="center"> <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа D</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа D</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа В</b> </p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость
<p align="center"><b>Дети (2010-2011)</b></p>	<p align="center"><b>Вольные упражнения на ковре</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Любое равновесие 2 сек.</li> <li>2. Любой шпагат 2 сек.</li> <li>3. Спичаг стоя 2 сек. в стойке</li> <li>4. Спичаг со шпагата 2 сек.</li> <li>5. Высокий угол ( 2 сек.)</li> <li>6. Манна ( 2 сек.)</li> <li>7. 2-а круга на полу</li> <li>8. Сальто вперед</li> <li>9. Сальто согнувшись вперед</li> <li>10. Сальто прогнувшись вперед</li> <li>11. Переворот вперед</li> <li>12. С двух на две</li> <li>13. Фляг</li> <li>14. Рондат</li> <li>15. Сальто назад</li> <li>16. Сальто назад согнувшись</li> <li>17. Сальто бланжом назад</li> <li>18. Полвинта прямым телом назад</li> <li>19. Подъем разгибом с головы</li> </ol>	<p align="center"> Группа А  Группа А  Группа В  Группа С  Группа С  Группа D  Группа В  Группа В  Группа В  Группа D  Группа А  Группа В  Группа В  Группа А  Группа В  Группа В  Группа С  Группа D  Группа А </p>
<p align="center"><b>Пре-юниоры (2008-2009)</b></p>	<p align="center"><b>Вольные упражнения на ковре</b></p>	<p align="center">По правилам ФИЖ</p>	<p align="center">Судейство производится по правилам ФИЖ</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость
<p align="center"><b>Малыши (2014)</b></p>	<p align="center"><b>Конь махи</b></p>	<p>1. Мах левой влево  2. Мах правой вправо  3. Перемах левой  4. Перемах правой  5. Обратный перемах  6. Одноножные перемахи</p> <p align="center">Соскоки</p> <p>1. Перемах двумя ногами вперед в группировке  2. Перемах одной ногой перемах другой в соскок с поворотом на 90° прямым телом  3. Перемах одной ногой перемах другой перемах двумя ногами назад с поворотом на 90°  4. Из упора вне , перемах двумя ногами с поворотом на 90°</p>	<p>Группа А  Группа А  Группа В  Группа В  Группа В  Группа С</p> <p>Группа А  Группа В</p> <p>Группа С</p> <p>Группа С</p>
<p align="center"><b>Младшие (2012 – 2013)</b></p>	<p align="center"><b>Конь махи</b></p>	<p>1. Мах левой  2. Мах правой  3. Одноножный перемах левой  4. Одноножный перемах правой  5. Скрещение левой  6. Скрещение правой  7. Обратный одноножный перемах левой  8. Обратный одноножный перемах правой  9. Обратное скрещение левой  10. Обратное скрещение правой  11. Круг на ручках  12. Круг поперек  13. Круг разный упор  14. Круг наружу  15. Перемах одной ногой перемах другой перемах двумя ногами назад с поворотом на 90°  16. С круга поперек соскок с поворотом на 180°  17. Из упора вне перемах двумя ногами с поворотом на 90° ( из круга тоже )</p>	<p>Группа А  Группа А  Группа В  Группа В  Группа С  Группа С  Группа В  Группа В  Группа В  Группа В  Группа С  Группа В</p> <p>Группа В  Группа В</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость
<p align="center"><b>Дети (2010-2011)</b></p>	<p align="center"><b>Конь махи</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мах левой</li> <li>2. Мах правой</li> <li>3. Одноножный перемах левой</li> <li>4. Одноножный перемах правой</li> <li>5. Скрещение левой</li> <li>6. Скрещение правой</li> <li>7. Обратный одноножный перемах левой</li> <li>8. Обратный одноножный перемах правой</li> <li>9. Обратное скрещение левой</li> <li>10. Обратное скрещение правой</li> <li>11. Круг на ручках</li> <li>12. Круг поперек</li> <li>13. Круг разный упор</li> <li>14. Круг наружу</li> <li>15. Перемах одной ногой перемах другой перемах двумя ногами назад с поворотом на 90°</li> <li>16. Переход боком с ручек на тело</li> <li>17. С круга поперек соскок с поворотом на 180°</li> <li>18. Из упора вне перемах двумя ногами с поворотом на 90° (из круга тоже)</li> </ol>	<p>Группа А Группа А Группа В Группа В Группа С Группа С</p> <p>Группа В Группа В Группа С Группа С Группа В Группа В Группа В Группа С Группа В</p> <p>Группа С Группа В Группа В</p>
<p align="center"><b>Пре-юниоры (2008-2009)</b></p>	<p align="center"><b>Конь махи</b></p>	<p align="center"><b>По правилам ФИЖ</b></p>	<p align="center"><b>Судейство производится по правилам ФИЖ</b></p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость
<p align="center"><b>Малыши (2014)</b></p>	<p align="center"><b>Кольца</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Размахивания в вися (3-4 маха)</li> <li>2. Махом вперед вис прогнувшись 2 сек.</li> <li>3. Вис согнувшись 2 сек.</li> <li>4. Выкрут вперед</li> <li>5. Выкрут назад</li> <li>6. Из вися прогнувшись ( или согнувшись ) махом назад вис в подтягивание</li> <li>7. Горизонтальное равновесие из вися назад</li> <li>8. Горизонтальное равновесие из вися вперед</li> <li>9. Подъем силой</li> <li>10. Угол в упоре</li> </ol> <p align="center">Соскоки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Махом назад отпусанием рук</li> <li>2. Махом назад соскок с поворотом на 180°</li> <li>3. Махом назад соскок с поворотом на 360°</li> <li>4. Махом вперед соскок дугой</li> </ol>	<p align="center"> <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа D</b>  <b>Группа D</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа D</b>  <b>Группа D</b>  <b>Группа С</b> </p> <p align="center"> <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа В</b> </p>
<p align="center"><b>Младшие (2012 – 2013)</b></p>	<p align="center"><b>Кольца</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3-4 мах</li> <li>2. Из вися вкрут</li> <li>3. Вис прогнувшись</li> <li>4. Вис согнувшись</li> <li>5. Выкрут вперед</li> <li>6. Выкрут назад</li> <li>7. Подъем силой</li> <li>8. Горизонтальное равновесие из вися назад</li> <li>9. Горизонтальное равновесие из вися вперед</li> <li>10. Угол в упоре 2 сек.</li> <li>11. Махом назад соскок с поворотом на 180°</li> <li>12. Махом назад соскок с поворотом на 360°</li> <li>13. Махом вперед соскок дугой</li> <li>14. Сальто назад</li> <li>15. Сальто прямым телом</li> </ol>	<p align="center"> <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа D</b> </p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость
<p align="center"><b>Дети (2010-2011)</b></p>	<p align="center"><b>Кольца</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2-а полных маха</li> <li>2. Вис прогнувшись</li> <li>3. Подъем силой</li> <li>4. Выкрут вперед</li> <li>5. Выкрут назад</li> <li>6. Горизонтальное равновесие из вися назад</li> <li>7. Горизонтальное равновесие из вися вперед</li> <li>8. Из вися вкрут</li> <li>9. Угол в упоре 2 сек</li> <li>10. Из угла опускание в вис прямым телом</li> <li>11. Из угла спичаг согнутыми руками</li> <li>12. Сальто назад</li> <li>13. Сальто прямым телом</li> <li>14. Сальто вперед</li> </ol>	<p align="center"> Группа А  Группа А  Группа С  Группа В  Группа В  Группа В  Группа С  Группа В  Группа В  Группа В  Группа С  Группа В  Группа С  Группа С </p>
<p align="center"><b>Пре-юниоры (2008-2009)</b></p>	<p align="center"><b>Кольца</b></p>	<p align="center"><b>По правилам ФИЖ</b></p>	<p align="center"> Судейство  производится по  правилам ФИЖ </p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость
<p><b>Малыши (2014)</b></p>	<p><b>Прыжок</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок ноги врозь</li> <li>2. Ноги поставить на прыжок и прыжок прогнувшись</li> <li>3. Сальто вперед в группировке</li> </ol>	<p><b>0.9</b> <b>0.6</b> <b>1.2</b></p>
<p><b>Младшие (2012 – 2013)</b></p>	<p><b>Прыжок</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сальто вперед с моста прогнувшись.</li> <li>2. Согнувшись</li> <li>3. Группировке</li> </ol>	<p><b>1.8</b> <b>1.3</b> <b>0.8</b></p>



Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость
<b>Дети (2010-2011)</b>	<b>Прыжок</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Переворот вперёд</li><li>2. Рондат</li></ol>	<b>1.5 2.0</b>
<b>Пре-юниоры (2008-2009)</b>	<b>Прыжок</b>	<b>По правилам ФИЖ</b>	<b>Судейство производится по правилам ФИЖ</b>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость
<p align="center"><b>Малыши (2014)</b></p>	<p align="center"><b>Брусья</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Угол простой 2 сек.</li> <li>2. Угол высокий 2 сек.</li> <li>3. Манна 2 сек.</li> <li>4. Кувырок на плечах</li> <li>5. Стойка на плечах 2 сек. Кувырок вперед</li> <li>6. Мах полный</li> <li>7. Мах стойку 2 сек.</li> <li>8. Мах в упоре на плечах</li> </ol> <p align="center">Соскоки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Махом назад соскок посередине</li> <li>2. Махом назад в стойку соскок по середине</li> <li>3. Махом назад через жердь соскок</li> <li>4. Махом назад соскок со стойки через жердь</li> </ol>	<p>Группа В Группа С Группа D Группа В Группа С Группа А Группа В Группа В</p> <p>Группа А Группа В Группа В Группа С</p>
<p align="center"><b>Младшие (2012 – 2013)</b></p>	<p align="center"><b>Брусья</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наскок с разбега в вис</li> <li>2. Подъем разгибом</li> <li>3. Полный мах</li> <li>4. Стойка на руках (2 сек.)</li> <li>5. Угол простой 2 сек.</li> <li>6. Угол высокий 2 сек.</li> <li>7. Манна 2 сек.</li> <li>8. Кувырок на плечах</li> <li>9. Стойка на плечах</li> <li>10. Мах плечах</li> <li>11. В стойке переход вперед или назад</li> <li>12. Махом назад соскок посередине</li> <li>13. Махом назад в стойку соскок по середине</li> <li>14. Махом назад через жердь соскок</li> <li>15. Махом назад соскок со стойки через жердь</li> <li>16. Махом вперед соскок на 180°</li> </ol>	<p>Группа А Группа С Группа А Группа В Группа А Группа В Группа D Группа А Группа В Группа В Группа С Группа А Группа В Группа В Группа С Группа С</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость
<p align="center"><b>Дети (2010-2011)</b></p>	<p align="center"><b>Брусья</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наскок с разбега в вис</li> <li>2. Подъем разгибом</li> <li>3. Подъем разгибом с поворотом на плечи</li> <li>4. Полный мах</li> <li>5. Стойка на руках (2 сек.)</li> <li>6. Угол простой 2 сек.</li> <li>7. Угол высокий 2 сек.</li> <li>8. Манна 2 сек.</li> <li>9. Мах плечах</li> <li>10. В стойке переход вперед или назад</li> <li>11. Подъем махом вперед</li> <li>12. Подъем махом назад</li> <li>13. Махом назад через жердь соскок</li> <li>14. Махом назад соскок со стойки через жердь</li> <li>15. Махом вперед соскок на 180°</li> <li>16. Сальто назад соскок</li> <li>17. Сальто вперед</li> </ol>	<p align="center"> <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа С</b> </p>
<p align="center"><b>Пре-юниоры (2008-2009)</b></p>	<p align="center"><b>Брусья</b></p>	<p align="center"><b>По правилам ФИЖ</b></p>	<p align="center"> <b>Судейство производится по правилам ФИЖ</b> </p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость
<p align="center"><b>Малыши (2014)</b></p>	<p align="center"><b>Перекладина</b></p>	<p>1. Из вися вис на согнутые руки 2 сек.  2. Из вися вис на согнутые руки с углом 2 сек.  3. Подъем переворот  4. Отмах  5. Отмах в стойку  6. Оборот в упоре назад  7. Оборот в упоре вперед  8. Перемах одной ногой вперед  9. В упоре одной ногой вперед спад подъем назад  10. Мах полный</p> <p align="center">Соскоки</p> <p>1. Дугой  2. Дугой с поворотом на 180°  3. Махом назад соскок  4. Махом назад соскок с поворотом на 180°  5. Махом назад соскок с поворотом на 360°</p>	<p><b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа А</b></p> <p><b>Группа С</b>  <b>Группа D</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b></p>
<p align="center"><b>Младшие (2012 – 2013)</b></p>	<p align="center"><b>Перекладина</b></p>	<p>1. Махом вперед продев подъем двумя ногами  2. Поворот на 180°  3. Отмах  4. Отмах в стойку  5. Оборот в упоре назад  6. Оборот в упоре вперед  7. Полу оборот  8. Спад подъем  9. Полный мах  10. Соскок дугой  11. Дугой с поворотом на 180°  12. Махом назад соскок  13. Махом назад соскок с поворотом на 180°  14. Махом назад соскок с поворотом на 360°  15. Санжировка</p>	<p><b>Группа С</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа D</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа С</b></p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость
<p align="center"><b>Дети (2010-2011)</b></p>	<p align="center"><b>Перекладина</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Махом вперед продев подъем двумя ногами</li> <li>2. Отмах в стойку</li> <li>3. Оборот в упоре назад</li> <li>4. Оборот в упоре вперед</li> <li>5. Полу оборот</li> <li>6. Оборот вперед</li> <li>7. Оборот назад</li> <li>8. Спад подъем</li> <li>9. Подъем разгибом</li> <li>10. Дугой с поворотом на 180°</li> <li>11. Махом назад соскок с поворотом на 180°</li> <li>12. Махом назад соскок с поворотом на 360°</li> <li>13. Санжировка</li> </ol>	<p align="center"> <b>Группа В</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа С</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа А</b>  <b>Группа В</b>  <b>Группа С</b> </p>
<p align="center"><b>Пре-юниоры (2008-2009)</b></p>	<p align="center"><b>Перекладина</b></p>	<p align="center"><b>По правилам ФИЖ</b></p>	<p align="center"> <b>Судейство производится по правилам ФИЖ</b> </p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость
Юниоры (2004-2007)	По всем снарядам	По правилам ФИЖ	Судейство производится по правилам ФИЖ
Взрослые (2003г. год и старше)	По всем снарядам	По правилам ФИЖ	Судейство производится по правилам ФИЖ

## **Программа соревнований**

<b>Чемпионат Азербайджана</b>	<b>Первенство Баку</b>
Взрослые (2003г. и старше) Юниоры (2004-2007г.)	Юниоры (2004-2007г.) Пре-юниоры (2008-2009) Дети (2010-2011) Младшие (2012 – 2013) Малыши (2014)
<b>Первенство Азербайджана</b>	<b>Чемпионат Баку</b>
Юниоры (2004-2007г.) Пре-юниоры (2008-2009) Дети (2010-2011) Младшие (2012 – 2013) Малыши (2014)	Взрослые (2003г. и старше) Юниоры (2004-2007г.)

### **НАГРАЖДЕНИЕ**

Участникам, занявшим I, II, III места среди взрослых, юниоров, пре-юниоров, детей, малышей, и младших на соревнованиях многоборья в чемпионатах и первенствах, вручают дипломы и призы Министерства молодежи и спорта Азербайджанской Республики, и им присуждаются медали Федерации гимнастики Азербайджана.

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

---

## ***Дополнение***

Сбавка за чистоту производится с 7 баллов с 2014г. по 2010г.

**Для возрастных групп, взрослых и юниоров** судейство проходит по международным правилам.

**Пре – юниоры** - правила по международным но без специальных требований ( т.е. группы элементов). За соскок группы Б надбавка 0.3 и за соскок группы С надбавка 0.5 - производится судейской бригады Д

**Дети, малыши и младшие** - у них программа составляется произвольно, но по своей таблицы элементов. За соскок группы Б надбавка 0.3 и за соскок группы С надбавка 0.5. В этих возрастах разрешается в программе делать набор элементов с 4 до 7 и плюс соскок . Меньше 4 элементов будет производиться сбавка судейской бригады Д 2.00 балла. Если элемента в таблице нет, то тренер заранее должен показать, чтобы судьи могли его оценить.