

Программа национальных соревнований по женской спортивной гимнастике на 2024 год



Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
7-8 лет лет	Опорный прыжок	Сальто вперед прогнувшись – (без коня – высота матов для приземления 40 см)	1.6	Судейство по правилам FIG	<ul style="list-style-type: none"> • Исходный балл на всех видах многоборья – 10.00 баллов • Гимнастка должна выполнить прыжок дважды • В зачет засчитывается лучшая попытка • Бонус: за приземление в «доскок» надбавка 0.10 к окончательной оценке <p>Все прыжки выполняются с разбега</p>
	Разновысокие брусья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вис углом и подъём разгибом (0.10) – махом назад стойка на руках ноги вместе 45° (0.20) 2. Оборот назад не касаясь (0.2) 3. Вис углом подъём разгибом (0.10) 4. Махом назад поставить ноги вместе в упор присев на н/ж –перескок на в/ж (0.1) 5. Подъём разгибом (0.10) 6. С небольшого маха оборот назад касаясь (0.1) 7. Соскок: мах дугой вперед – мах назад - махом вперёд плечом вперёд в хват сверху одной рукой соскок «санжировка» (0.1) 	1.0	Судейство по правилам FIG	<p><i>Бонусы к окончательной оценке:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Выполнение отмаха ноги вместе в стойку на руках на н/ж + 0.20 2) Выполнение оборота назад не касаясь на н/ж под 45° + 0.20; в стойку на руках + 0.40 3) «санжировка» выполненная выше 90° + 0.20 4) Приземление соскока в «доскок» + 0.10

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
7-8 лет	Упражнение на бревне	<ol style="list-style-type: none"> Наскок: Поперечный шпагат (0.10) Высокий угол ноги вместе (выполняется без фиксации, стопы на уровне головы) (0.10) Переворот боком или медленный переворот вперед (на выбор) (0.10) Медленный переворот назад (0.10) Фляк (0.2) Два гимнастических прыжка группы «А», один из которых с разведением ног в шпагат 180° (0.10 + 0.10) Кувырок вперед без рук (0.20) Поворот на 180° на одной ноге, другая в «пассе» носок у колена (0.10) Соскок : сальто назад в группировке (0.1) 	1.2	Судейство по правилам FIG	<p><i>Бонусы к окончательной оценке:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Высокий угол ноги вместе с удержанием 3 сек + 0.2 Разрешается выполнять два гимнастических прыжка следующих групп трудности – «В» и «С». В трудность упражнения (оценку «D») будет засчитываться трудность выполненных прыжков. Приземление соскока в «доскок» + 0.10 <ul style="list-style-type: none"> Невыполнение элемента обязательной программы. <i>Сбавка производится из базовой оценки за стоимость элемента (А, В, С) и (минус) - 1.00 с окончательной оценки(Бригада «D»)</i> Раздельное выполнение акробатической (А/С), гимнастической (Г/С) серии на бревне и вольных упражнениях: <i>Сбавка - 0.50 балла с окончательной оценки (Бригада «D»)</i>
	Вольные упражнения на ковре	<ol style="list-style-type: none"> СОЕДИНЕНИЕ № 1: Рондат (0.10) – фляк (0.10) – сальто назад в группировке (0.10) СОЕДИНЕНИЕ № 2: Темповой переворот вперед на одну ногу(0.10) - темповой переворот на две ноги (0.10). СОЕДИНЕНИЕ № 3 Сальто вперед в группировке (0.10) Соединение № 2 и № 3 выполняются в одной диагонали СОЕДИНЕНИЕ № 4: Рондат (0.10) – фляк (0.10) – фляк (0.10) – отскок прогнувшись Кувырок назад в стойку на руках (0.10) (встать на две ноги) Гимнастическая серия из двух прыжков группы «А», один из которых с разведением ног в шпагат 180° (0.1+0.1) Любой поворот назбо градусов на одной ноге (0.1) 	1.3	Судейство по правилам FIG	<ul style="list-style-type: none"> Невыполнение элемента обязательной программы. <i>Сбавка производится из базовой оценки за стоимость элемента (А, В, С) и (минус) - 1.00 с окончательной оценки(Бригада «D»)</i> Раздельное выполнение акробатической (А/С), гимнастической (Г/С) серии на бревне и вольных упражнениях: <i>Сбавка - 0.50 балла с окончательной оценки (Бригада «D»)</i> <p><i>Бонусы к окончательной оценке:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Разрешается выполнять два гимнастических прыжка следующих групп трудности – «В», «С». В трудность упражнения (оценку «D») будет засчитываться трудность выполненных прыжков. Каждое приземление акробатической серии в «доскок» + 0.10

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
9-10 лет	Опорный прыжок	1. сальто вперед прогнувшись – (без коня – высота матов для приземления 60 см) 2. Рондат на мостик – сальто назад прогнувшись (без коня – высота матов для приземления 40 см)	1.6 2.2	Судейство по правилам FIG	<p align="center"><u>ТРЕБОВАНИЯ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Мостик устанавливается на расстоянии 50 см от края мата Прыжок №1 выполняется в первый день (2 попытки) Прыжок №2 выполняется во второй день (2 попытки) <p>В ЗАЧЕТ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ <u>ЛУЧШАЯ</u> ПОПЫТКА приземление в «доскок» - надбавка 0.10 к окончательной оценке</p>
	Разновысокие брусья	1. Из стойки лицом к в/ж - прыжком на н/ж вис углом и подъём разгибом (0.10) – махом назад стойка на руках ноги вместе (0.20) 2. оборот назад не касаясь в стойку на руках («перешмыг») (0.30) 3. Поставить ноги вместе на н/ж – оборот назад в упоре стоя согнувшись(0.1) – перескок на в/ж 4. Подъём разгибом (0.10) – махом назад стойка на руках ноги вместе (0.20) 5. Два больших оборота назад в стойку на руках(0.20 +0.20) 6. Вариант 1:Опускание в упор на руках – оборот назад касаясь– мах дугой вперед– мах назад 7. Вариант 2: Подъём разгибом– с небольшого отмаха мах дугой вперед– мах назад 8. Вариант 3: Сразу уйти в соскок 9. СОСКОК: махом вперёд сальто назад в группировке (или махом вперёд сальто назад прогнувшись) (0.10)	1.5	Судейство по правилам FIG	<ul style="list-style-type: none"> •Приземление соскока в «доскок» + 0.10 <p>*Судейство оборота назад не касаясь в стойку осуществляется согласно действующим международным правилам. (Бригада Д) засчитывает элемент: 0°-10° от вертикали - группа С, 11° - 45° и более – группа В. Исключение составляют сбавки (Бригады Е) : 0°- 30° - без сбавки, 31° - 45° - 0.10, более 45° - 0.30.</p> <p>*Разрешается разбавлять: вис углом подъём разгибом – отмах назад в упоре на руках без сбавки!</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
9-10 лет	Упражнение на бревне	<ol style="list-style-type: none"> 1. НАСКОК: Силой согнувшись ноги врозь, стойка на руках («спичак») (0.20) 2. Медленный переворот вперед из «ласточки» (нога не ниже уровня горизонтали, держать 2 сек) в равновесие с фиксацией свободной ноги 45° 3. Соединение: Медленный переворот назад (0.10) – фляк с приземлением по одной ноге (0.20) 4. Сальто назад в группировке (0.30) 5. Прыжок шагом выносом прямой ноги (0.20) 6. СОЕДИНЕНИЕ: Прыжок «сиссон» (0.10) – прыжок «пистолет» (0.10) 7. Поворот на 360 градусов в «пассе» 8. СОСКОК: Соединение: колесо (0.10) – сальто назад (0.10) 	1.6	Судейство по правилам FIG	<p>приземление в «доскок» - надбавка 0.10 к окончательной оценке <u>Трудность упражнения (оценка «D») = 1.60 балла</u> * Требование к выполнению переворота вперед: Отсутствие фиксации свободной ноги в равновесии — <u>Сбавка - 0.30 с окончательной оценки (Бригада «D»).</u> Невыполнение элемента обязательной программы. <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"> • <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>
	Вольные упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. СОЕДИНЕНИЕ № 1: Рондат (0.10) – фляк (0.10) – сальто назад прогнувшись (0.10) 2. СОЕДИНЕНИЕ № 2: Темповой переворот на две ноги (0.10) – сальто вперед в группировке (0.10) 3. СОЕДИНЕНИЕ № 3: Рондат (0.10) – фляк (0.10) – фляк (0.10) – фляк (0.10) – сальто назад в группировке (0.10) 4. Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 180° плечом назад – кувырок вперед согнувшись (0.10) (встать через прямые ноги) 5. Прыжок шагом (0.10) 6. Прыжок «сиссон» (0.10). Выполняются раздельно. 7. Поворот на 360° на одной ноге, другая в пассе, носок у колена (0.10) 8. Толчком двух ног прыжок вверх с поворотом на 360° (0.20) 	1.6	Судейство по правилам FIG	<ul style="list-style-type: none"> • Приземление соскока в «доскок» + 0.10 • <u>Невыполнение элемента обязательной программы.</u> <u>Сбавка производится из базовой оценки за стоимость элемента (А, В, С) и (минус) - 1.00 с окончательной оценки (Бригада «D»)</u>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
11-12 лет	Опорный прыжок 1 день 2 день	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переворот вперед 2. Любой прыжок из таблицы трудности 3. Примечание: надбавка – 0.50 к окончательной оценке за исполнение прыжка из группы 4 («Юрченко») 	1.6	Судейство по правилам FIG	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Примечание:</u> приземление в «доскок» - надбавка 0.10 к окончательной оценке • <u>Примечание:</u> допускается высота прыжкового стола 115 см – 125 см (на выбор) <p style="text-align: center;"><u>ТРЕБОВАНИЯ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • В первый день соревнований (обязательная программа) гимнастка должна выполнить прыжок - <u>ДВАЖДЫ</u> <p>В ЗАЧЕТ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ <u>ЛУЧШАЯ</u> ПОПЫТКА</p>
	Разновысокие брусья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подъём разгибом (0.10) – Махом назад стойка на руках (0.20) 2. Оборот назад не касаясь в стойку на руках («перешмыг») (0.30) 3. Перелет « дуга» на в.ж. (0.2) 4.Подъем разгибом (0.1) махом назад стойка на руках(0.2) 5.Большой оборот назад с поворотом 180 градусов « келер» (0.2) 6. Большой вперед с поворотом на 180 градусов(0.2) 7. Большой оборот назад в стойку(0.2) 8. Большим махом вперед соскок сальто назад прогнувшись(0.1) 	1.8	Судейство по правилам FIG	<ul style="list-style-type: none"> • Приземление соскока в «доскок» + 0.10 • Невыполнение элемента обязательной программы. <u>Сбавка производится из базовой оценки _____ за _____ стоимость элемента (А, В, С) и (минус) - 1.00 с _____ окончательной оценки (Бригада «D».)</u> <p style="text-align: center;">ДОПУСКАЕТСЯ ВЫПОЛНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПОДЪЕМ РАЗГИБОМ НА НИЖНЕЙ ЖЕРДИ ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ПЕРЕЛЕТА «ДУГА»</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
11-12 ЛЕТ	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 360° на одной ноге, другая в «пассэ», носок у колена (0.10)</p> <p>5. СОЕДИНЕНИЕ: Прыжок шагом выносом прямой ноги в шпагат 180° (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"> • Невыполнение элемента обязательной программы. Сбавка производится <u>из базовой оценки</u> за <u>стоимость элемента (А, В, С) и (минус) - 1.00 с окончательной оценки (Бригада «D»)</u> • Раздельное выполнение акробатической(А/С), гимнастической (Г/С) серии на бревне и вольных упражнениях: Сбавка - 0.50 балла <u>с окончательной оценки (Бригада «D»)</u>
	ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	<p>1. СОЕДИНЕНИЕ № 1: Рондат (0.10) – фляк (0.10) – саль-то назад прогнувшись с поворотом на 180° (0.20)</p> <p>2. СОЕДИНЕНИЕ № 2: Темповой переворот вперед на две ноги (0.10) – фляк вперед (0.10) – сальто вперед в группировке (0.10)</p> <p>3. СОЕДИНЕНИЕ № 3: Рондат(0.10) – фляк (0.10) - темповое сальто назад (0.10) – фляк (0.10) – сальто назад про-гнувшись (0.10)</p> <p>4. Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360° плечом назад (не более двух переступаний руками) (0.10)</p> <p>5. Поворот на 720° на одной ноге, другая в «пассэ», носок у колена (0.20)</p>	1.8	Судейство по правилам FIG	<ul style="list-style-type: none"> • Приземление соскока в «доскок» + 0.10 • Невыполнение элемента обязательной программы. Сбавка производится <u>из базовой оценки</u> за <u>стоимость элемента (А, В, С) и (минус) - 1.00 с окончательной оценки (Бригада «D»)</u>

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

**Судейство осуществляется по международным правилам соревнований
2021-2024 гг.**



Опорный прыжок 11-12 лет

- 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 11-12 лет

- 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 11-12 лет

- 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

11-12 лет

- 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 (13-15 лет)	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.

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки
Взрослые - 16 лет и старше	Опорный прыжок	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG
	Разновысокие брусья	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG
	Упражнение на бревне	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG
	Вольные упражнения на ковре	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG

Награждение

Год рождения	Программа	Место
Малыши 7-8 лет	Индивидуальное Многоборье	I
		II
		III
Дети 9-10 лет	Индивидуальное многоборье	I
		II
		III
Пре-юниоры 11-12 лет	Индивидуальное многоборье	I
		II
		III
Юниоры 13-15 лет	Индивидуальное многоборье	I
		II
		III
Взрослые 16 лет и старше	Индивидуальное многоборье	I
		II
		III



Примечание:
Награждение будет проводиться в
каждом возрасте отдельно

Соревнования

Чемпионат Азербайджана и Баку

1. Взрослые
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

