

Программа Национальных
Соревнований
2021



С целью развития групповых упражнений в Республике:

На Первенстве Азербайджана и на Первенстве г Баку участие без групповых команд 2013-2011гг или 2010-2009гг невозможно, для клуба стаж которого составляет более 3-х лет



Соревновани е	Программа Индив/Групп	Год рождения	Предмет	Количество элементов с телом	Макс. оценка D	Спец. требования	Правая нога	Левая нога	Сбавки судей D1-D2
Первенство г. Баку	Индивидуальная программа	Малыши (2011- 2013гг.)	Б/П	5-7	Трудность (D) – открытая оценка Исполнение (E) –10.00 (по программе ФИЖ)	- мин. 5 и макс. 7 трудности - мин. 3 комбинации танцевальных шагов - ценность каждой - 0.30 (мин. в течении 8 секунд) - мин. 1 - мак 3 пре-акробатические серии- ценность каждой- 0.50 (мин. из трех элементов) - пре-акробатические элементы не могут повторяться - 3 видимые волны – 0.20 каждая	Обязательные элементы , которые должны присутствовать в упражнении без предмета:  (с шоссе)  	 или  	За отсутствие обязательных элементов тела в упражнении сбавка судьи трудности -0.50 (за каждый отсутствующий элемент) За отсутствие любого из Спец. Требований –сбавка -0.30
				3-7	Трудность (D) – открытая оценка Исполнение (E) –10.00 (по программе ФИЖ)	По программе Международной Федерации Гимнастики			
		Пре-юниоры (2009- 2010гг.)	Б/П	5-7	Трудность (D) - открытая оценка Исполнение (E) –10.00 (по программе ФИЖ)	- мин. 5 и макс. 7 трудности - мин. 3 комбинации танцевальных шагов - ценность каждой - 0.30 (мин. в течении 8 секунд) - мин. 1 - мак 3 пре-акробатические серии- ценность каждой- 0.50 (мин. из трех элементов) - (пре-акробатические элементы не могут повторяться) - 3 видимые волны – 0.20 каждая	Обязательные элементы , которые должны присутствовать в упражнении без предмета:   (мин. пять) один из них двойной  (с шага встать сразу на полу пальцы)	 	За отсутствие обязательных элементов тела в упражнении сбавка судьи трудности- 0.50 (за каждый отсутствующий элемент) За отсутствие любого из Спец. Требований –сбавка -0.30
				3-7	Трудность (D) – открытая оценка Исполнение (E) –10.00 (по программе ФИЖ)	По программе Международной Федерации Гимнастики Внимание: (мин 1 элемента трудности тела с работой не доминирующей рукой)			Сбавка судьи трудности D1-D2 -0.30 за отсутствие спец требования

Соревнование	Программа Индив/Групп	Год рождения	Предмет	Количество элементов с телом	Макс. оценка D	Спец. требования	Правая нога	Левая нога	Сбавки судей
				3-7	Трудность (D) - открытая оценка Исполнение (E) – 10.00 (по программе ФИЖ)	По программе Международной Федерации Гимнастики Внимание: (мин 3 элемента трудности тела с работой не доминирующей рукой)			Сбавка судьи трудности D1-D2-0.30 за использование менее чем в трех элементах трудности не доминирующей руки
		Юниоры (2006-2008гг)			(D) –ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E) - 10.00	По программе Международной Федерации Гимнастики			
	Групповое упражнение	Малыши (2011-2013гг.)	Б/П 4, 5 или 6 гимнасток	Мак 5 - элементов с равномерным распределением трудностей из каждой группы тела.	Трудность (D) -открытая оценка Исполнение (E) - 10.00	Продолжительность упражнения 1:30-2:00 мин. Техническая ценность упражнения: - мин 3 - сотрудничества – ценность каждого - 0.20 - мин 2 – мак 3 пре-акробатические серии - Ценность каждой -0.30 (минимум из двух элементов) (пре-акробатические элементы не могут повторяться) - Мин 4 - перестроения – ценность каждого -0.20 - Мин 3 - комбинации танцевальных шагов - ценность каждой- 0.30 (в течении минимум 8 секунд) - 3 видимые волны – 0.20 каждая			Сбавка судьи трудности D1 и D2 -0.30 за исполнение более 5 трудностей с телом Сбавка судьи трудности D1 и D2 -0.30 за менее чем трех комбинаций танцевальных шагов Сбавки судей трудности D1-D2-0.30 за отсутствие каждой из волн Сбавка судьи трудности D3 и D4 -0.30 за менее чем четырех перестроений Сбавка судьи трудности D3 и D4 -0.30 за менее чем двух и более трех пре - акробатических серий Сбавка судьи трудности D3 и D4 -0.30 за менее трех сотрудничеств
			 4-5-6 гимнасток	По программе ФИЖ	Трудность (D) открытая оценка Исполнение (E) - 10.00	По программе Международной Федерации Гимнастики			
		Пре-юниоры (2009 -2010гг.)	5 гимнасток 	По программе ФИЖ	(D) –ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E) - 10.00	По программе Международной Федерации Гимнастики			

Соревнование	Программа Индив/Групп	Год рождения	Предмет	Количество элементов с телом	Макс. Оценка D	Спец. требования
Чемпионат Азербайджана	Индивидуальная программа	Юниоры (2006-2008гг.)		По программе ФИЖ	(D) –ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E) - 10.00	По программе Международной Федерации Гимнастики
		Сеньоры (2005г. и ст.)		По программе ФИЖ	(D) –ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E) - 10.00	По программе Международной Федерации Гимнастики



Соревнование	Программа Индив/Групп	Год рождения	Предмет	Количество элементов с телом	Макс. оценка D	Спец. требования	Правая нога	Левая нога	Сбавки судей D1-D2
Чемпионат г.Баку	Индивидуальная программа	Малыши (2011-2013гг.)	Б/П	5-7	Трудность (D) открытая оценка Исполнение (E) – 10.00 (по программе ФИЖ)	- мин. 5 и макс. 7 трудности - мин. 3 комбинации танцевальных шагов -ценность каждой - 0.30 - (мин. в течении 8 секунд) - - мин. 1 - мак 3 пре-акробатические серии-ценность каждой- 0.50 - (мин. из трех элементов) - (пре-акробатические элементы не могут повторяться) - 3 видимые волны – 0.20	Обязательные элементы , которые должны присутствовать в упражнении без предмета:  (с шоссе)  	 или  	За отсутствие обязательных элементов тела в упражнении сбавка судьи трудности - 0.50 (за каждый отсутствующий элемент) За отсутствие любого из Спец. Требований – сбавка -0.30
				3-7	Трудность (D) открытая оценка Исполнение (E) – 10.00 (по программе ФИЖ)	По программе Международной Федерации Гимнастики Внимание: (мин 1 элемента не доминирующей рукой)			Сбавка судьи D1-D2 - 0.30 за отсутствие Спец требования
				3-7	Трудность (D) открытая оценка Исполнение (E) – 10.00 (по программе ФИЖ)	По программе Международной Федерации Гимнастики			
		Пре-юниоры (2009-2010гг.)	Б/П	5-7	Трудность (D) - открытая оценка Исполнение (E) –10.00 (по программе ФИЖ)	- мин. 5 и макс. 7 трудности - мин. 3 комбинации танцевальных шагов -ценность каждой - 0.30 (мин. в течении 8 секунд) - - мин. 1 - мак 3 пре-акробатические серии-ценность каждой- 0.50 (мин. из трех элементов) - пре-акробатические элементы не могут повторяться - 3 видимые волны – 0.20	Обязательные элементы , которые должны присутствовать в упражнении без предмета:   1 (мин. пять) Один из них двойной  (с шага встать сразу на полу пальцы)	 	За отсутствие обязательных элементов тела в упражнении сбавка судьи трудности - 0.50 (за каждый отсутствующий элемент) За отсутствие любого из Спец. Требований – сбавка -0.30

Соревнование	Программа Индив/Групп	Год рождения	Предмет	Количество элементов с телом	Макс. Оценка D	Спец. требования	Правая нога	Левая нога	Сбавки
				3-7	Трудность (D) – ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E) - 10.00	По программе Международной Федерации Гимнастики Внимание (мин 1 элемент трудности с телом с работой не доминирующей рукой)			Сбавка судьи D1-D2 -0.30 за отсутствие Спец требования
				3-7	Трудность (D) — ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E) - 10.00	По программе Международной Федерации Гимнастики			
		Юниоры (2006-2008гг.)			(D) – ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E) - 10.00	По программе Международной Федерации Гимнастики			
		Сеньоры (2005г. и ст.)			D) – ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E) - 10.00	По программе Международной Федерации Гимнастики			



Соревнование	Программа Индив/Групп	Год рождения	Предмет	Количество элементов с телом	Макс. оценка D	Спец. требования	Правая нога	Левая нога	Сбавки D1-D2
Первенство Азербайджана и Кубок Регионов (2013, 2012, 2011, 2010, 2009 + юниоры) + Золотой возраст	Индивидуальная программа	Малыши (2011-2013гг.)	Б/п	5-7	Трудность (D) – – ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E)- 10.00 (по программе ФИЖ)	- мин. 5 и макс. 7 трудности - мин. 3 комбинации танцевальных шагов - ценность каждой - 0.30 (мин. в течении 8 секунд) - - мин. 1 - мак 3 пре-акробатические серии- ценность каждой- 0.50 (мин. из трех элементов) - пре-акробатические элементы не могут повторяться - 3 видимые волны -0.20 каждая	Обязательные элементы , которые должны присутствовать в упражнении без предмета:  (с шоссе)  	 или  	За отсутствие обязательных элементов тела в упражнении сбавка судьи трудности -0.50 (за каждый отсутствующий элемент) За отсутствие любого из Спец. Требований – сбавка -0.30
				3-7	Трудность (D) – ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E)- 10.00 (по программе ФИЖ)	По программе Международной Федерации Гимнастики			
				3-7	Трудность (D) – – ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E)- 10.00 (по программе ФИЖ)	По программе Международной Федерации Гимнастики			
		Пре-юниоры 2009-2010		3-7	Трудность (D) – ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E)- 10.00 (по программе ФИЖ)	По программе Международной Федерации Гимнастики Внимание: (мин 1 элемента трудности тела с работой не доминирующей рукой)			Сбавка судьи трудности -0.30 за использование менее чем в трех элементах трудности не доминирующей руки
				3-7	Трудность (D) — ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E)- 10.00 (по программе ФИЖ)	По программе Международной Федерации Гимнастики			
				3-7	Трудность (D) — ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E)- 10.00 (по программе ФИЖ)	По программе Международной Федерации Гимнастики Внимание: (мин 3 элемента не доминирующей рукой)			Сбавка судьи трудности -0.30 за использование менее чем в трех элементах трудности не доминирующей руки

Соревнование	Программа Индив/Групп	Год рождения	Предмет	Количество элементов с телом	Макс. оценка D	Примечание
		Юниоры (2006-2008гг.)			(D) – ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E) - 10.00	По программе Международной Федерации Гимнастики
	Групповое упражнение	Малыши (2011-2013гг.)	Б/П 4, 5 или 6 гимнасток	Мак 5 - элементов с равномерным распределением трудностей из каждой группы тела.	Трудность (D) -открытая оценка Исполнение (E) - 10.00	Продолжительность упражнения 1:30-2:00 мин. Техническая ценность упражнения: - мин 3 - сотрудничества – ценность каждого - 0.20 - мин 2 – макс 3 пре-акробатические серии - Ценность каждой -0.30 (минимум из двух элементов) (пре-акробатические элементы не могут повторяться) - Мин 4 - перестроения – ценность каждого -0.20 - Мин 3 - комбинации танцевальных шагов - ценность каждой- 0.30 (в течении минимум 8 секунд) - 3 видимые волны – 0.20 каждая
			4-5-6гимнасток 		D) – ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E) - 10.00	По программе FIG
		Пре-юниоры (2010-2009гг.)	5 гимнасток 1 упр 		D) – ОТКРЫТАЯ ОЦЕНКА Исполнение (E) - 10.00	По программе FIG
		Юниоры (2006-2008)	1 упр 			По программе FIG



Внимание!!!
 -Если гимнастка левша, то она должна выполнить обязательные элементы на правую ногу.
 -Возможны изменения в правилах, которые будут публиковаться в приложениях к правилам.

Соревнование	Возраст Программа	Кол-во элементов	Оценка	Примечание
Золотой возраст	20-30 лет 2 предмета на выбор	Мин 2 равновесия Мин 2 поворота Мин 2 прыжка Мин 2 танцевальные дорожки Мин 1 риск Мин 1 AD	Трудность 7 баллов Исполнение 10 баллов	Во время выступления, участники могут быть одеты в купальник, в спортивную майку и лосины или спортивные брюки
	30-40 лет 2 предмета на выбор	Мин 2 равновесия Мин 2 поворота Мин 1 прыжок Мин 2 танцевальные дорожки Риск – нет мин нет мак AD- нет мин нет мак	Трудность 6 баллов Исполнение 10 баллов	Во время выступления, участники могут быть одеты в купальник, в спортивную майку и лосины или спортивные брюки
	40-50 лет 2 предмета на выбор	Мин 1 равновесие Мин 1 поворот Мин 1 прыжок Мин 1 танцевальная дорожка Риск – нет мин нет мак AD- нет мин нет мак	Трудность 5 баллов Исполнение 10 баллов	Во время выступления, участники могут быть одеты в купальник, в спортивную майку и лосины или спортивные брюки
	50 и старше 1 предмет на выбор	Равновесие- нет мин нет мак Поворот - нет мин нет мак Прыжок- нет мин нет мак Мин 1 танцевальная дорожка Риск – нет мин нет мак AD- нет мин нет мак	Трудность 4 баллов Исполнение 10 баллов	Во время выступления, участники могут быть одеты в купальник, в спортивную майку и лосины или спортивные брюки



НАГРАЖДЕНИЯ 2021



Награждение будет проводиться в спортивных костюмах
(по техническому регламенту ФИЖ)



Название соревнований	Года рождения	Виды	места
Первенство г.Баку	Малыши – 2013г.	Индивидуальное многоборье	I
			II
			III
	Малыши – 2012г.	Индивидуальное многоборье	I
			II
			III
	Малыши – 20011г.	Индивидуальное многоборье	I
			II
			III
	Пре-юниоры - 2010-2009гг.	Индивидуальное многоборье	I
			II
			III
	Малыши - 2011-2013гг.	Групповое упражнение -(по 2-м видам)	I
			II
			III
	Пре-юниоры - 2010-2009гг.	Групповое упражнение	I
			II
			III
	Юниоры 2006-2008гг.	Индивидуальное многоборье	I
			II
			III
	Командное первенство	В зачет идет: Групповое упражнение -(по двум видам) 2013-2011г. Групповое упражнение 2010-2009гг. Лучший результат гимнастики 2013-2011гг. Лучший результат гимнастики 2010-2009гг. Лучший результат гимнастики 2006-2008гг.	I
			II
			III



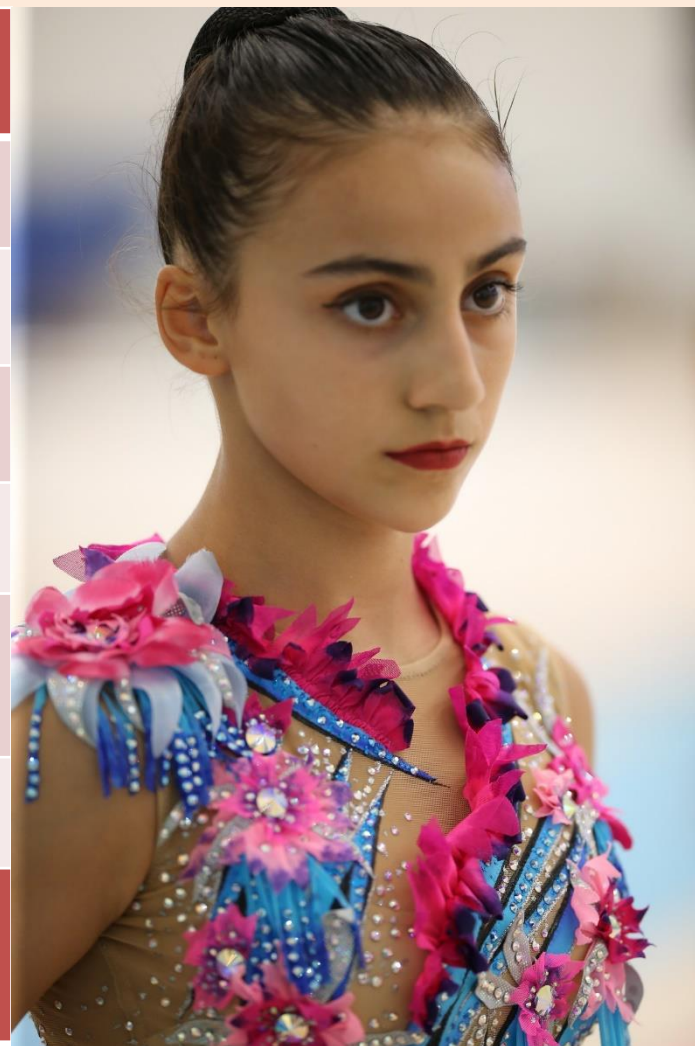
Чемпионат Азербайджана	Сеньоры 2005 и ст.	Индивидуальное многоборье и финалы	I II III
	Юниоры - 2006-2008гг.	Индивидуальное многоборье и финалы	I II III



Чемпионат г. Баку	Малыши – 2013г.	Индивидуальное Многоборье	I II III
	Малыши – 2012г.	Индивидуальное Многоборье	I II III
	Малыши – 2011г.	Индивидуальное Многоборье	I II III
	Пре-юниоры - 2009-2010гг.	Индивидуальное Многоборье + финалы	I II III
	Юниоры – 2006-2008гг.	Индивидуальное Многоборье + финалы	I II III
	Сеньоры 2005г. и старше	Индивидуальное Многоборье + финалы	I II III



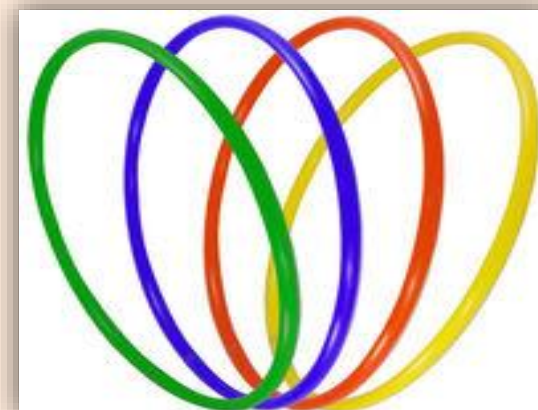
Первенство Азербайджана	Малыши – 2013г.	Индивидуальное Многоборье	I II III
	Малыши – 2012г.	Индивидуальное Многоборье	I II III
	Малыши – 2011г.	Индивидуальное Многоборье	I II III
	Пре-юниоры - 2009-2010гг.	Индивидуальное Многоборье	I II III
	Юниоры - 2006-2008гг.	Индивидуальное Многоборье	I II III
	Малыши - 2011-2013гг.	Групповое упражнение 1) многоборье 2) Награждение по отдельным видам (по результатам квалификации)	I II III
	Пре-юниоры - 2009-2010гг.	Групповое упражнение 1) многоборье	I II III
	Юниоры - 2006-2008г.	Групповое упражнение 1) многоборье	I II III



Кубок Регионов	Малыши – 2012г.	Индивидуальное Многоборье	I II III
	Малыши – 2011г.	Индивидуальное Многоборье	I II III
	Малыши – 2010г.	Индивидуальное Многоборье	I II III
	Пре-юниоры - 2009г.	Индивидуальное Многоборье	I II III
	Пре-юниоры - 2008г.	Индивидуальное Многоборье	I II III
	Юниоры 2005-2007	Индивидуальное Многоборье	I II III
Кубок Регионов	Малыши (2012-2010)	Групповое Упражнение (многоборье)+ 2)Награждение по отдельным видам	I II III
	Пре-юниоры 2008-2009	Групповое Упражнение (многоборье)	I II III



Нормы Предметов



Возраст	Предмет	Размер	Вес	Примечания
2006-2008 (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
2005г. 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



Возраст	Предмет	Размер	Вес	Примечания
2011-2013		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	
				
2009-2010		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

