

**ПРОГРАММА  
НАЦИОНАЛЬНЫХ  
СОРЕВНОВАНИЙ ПО МУЖСКОЙ  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА  
2017 ГОД**



Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнение	Дополнения к судейству.
Начинающие 2011-2012 г.	<b>Вольные упражнения на ковре</b>	1. Кувырок назад в группировке. 2. Стойка на лопатках (берёзка) - 2 сек. 3. Сед ноги врозь, руки вверх – складка ноги врозь, руки вверх. Подъём через сед в положение лёжа на спине, ноги вместе руки вверх. 4. Мост ноги вместе ( 2 сек.). 5. Вернуться в положение лёжа на спине, ноги вместе руки вверх, поворот на живот, отжимание в упор лёжа –упор присев. 6. Кувырок вперёд в группировке в упор присев. 7. Прыжок вверх прогнувшись.	1,5 1,5 1,5 1,5 1,0 1,5 1,5		Упражнение выполняется по порядку элементов. Ширина ног на складке произвольная. Мост – плечи перпендикулярно полу – без сбавок. Прыжок вверх прямые руки вверх, возле ушей.
Детишки 2009-2010 г.	<b>Вольные упражнения на ковре</b>	1. Равновесие на одной ноге (2 сек.) 2. Переворот в сторону (И.П.-лицом вперед, руки вверх) 3. Прыжок со сменой положения ног 4. Через стойку на руках кувырок вперёд в упор присев 5. Упор на руках с согнутыми ногами (петушок) 6. Шпагат (2 сек.) руки в стороны 7. Прыжок вверх с поворотом на 180*	1,5 1,5 1,0 1,5 1,5 1,0 1,5		Упражнение выполняется по порядку элементов. Равновесие любое, нога выше 90. Прыжок со сменой ноги – правая и левая ноги выше 90. Петушок выполняется круглой спиной.
Младшие 2007-2008 г.	<b>Вольные упражнения на ковре</b>	1. Прыжок вверх с поворотом на 360* 2. Переворот вперёд на две с разбега 3. Стойка на руках (обозначить) кувырок вперёд с прямыми ногами 4. 2 переворота в сторону (И.П. - лицом вперед, руки вверх) 5. Кувырок назад через стойку в упор присев 6. Шпагат - руки в стороны (2 сек.) 7. Равновесие (любое) (2 сек) 8. Рондат фляк - отпрыжка	1,0 1,5 1,5 1,0 1,5 0,5 1,0 2,0		

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнение	Дополнения к судейству.
Малыши 2006-2007 г.	<b>Вольные упражнения на ковре</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переворот вперед на одну</li> <li>2. Переворот вперед на две</li> <li>3. Кувырок вперед, подъём разгибом с головы</li> <li>4. Махом одной и толчком другой – стойка на руках</li> <li>5. Кувырок назад через прямые руки в стойку</li> <li>6. Шпагат руки в стороны (2 сек.)</li> <li>7. Равновесие любое (2 сек.)</li> <li>8. Рондат, два фляка сальто (любое)</li> </ol>	<p>1,0 1,0 1,5 1,5 1,5 0,5 0,5 2,5</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Если перевороты вперед выполняются не в связке – минус 0,5 балла.</li> <li>2. Если перевороты вперед выполняются не в связке – минус 0,5 балла.</li> <li>3. Элемент №8 без сальто – минус 0,5 балла.</li> </ol>
Дети 2004-2005 г.	<b>Вольные упражнения на ковре</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фляк, сальто назад с места.</li> <li>2. Переворот на одну, переворот на две, переворот с двух на две.</li> <li>3. Сальто вперед (любое).</li> <li>4. Шпагат.</li> <li>5. Силой стойка на руках (держат 2 сек.).</li> <li>6. Кувырок назад в стойку с поворотом на 180, кувырок вперед.</li> <li>7. Равновесие на одной ноге (держат 2 сек.).</li> <li>8. Рондат, фляк, темповое сальто, фляк сальто назад (любое).</li> </ol>	<p>2,0 2,5 1,5 0,5 1,5 1,5 0,5 3,0</p>		

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству.
Начинающие 2011-2012 г.	<b>Конь махи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из упора в ручках с правой ноги 3 маха (1 мах – 1,5 б.)</li> <li>2. Перемах левой</li> <li>3. Перемах правой и соскок с пов. налево 90</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>4,5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2,5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3,0</b></p>	Судейство амплитуды одноножных махов и перемахов – мелкая и средняя ошибки (0,1 и 0,2 балла). Касание и удар об снаряд – соответственно мелкая и грубая ошибки (0,1 и 0,3 балла).
Детишки 2009-2010 г.	<b>Конь махи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из упора на ручках мах левой влево</li> <li>2. Мах правой вправо</li> <li>3. Перемах левой, перемах левой назад</li> <li>4. Перемах правой, перемах правой назад</li> <li>5. Перемах левой, перемах правой и соскок с поворотом направо 90</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>0,7</b></p> <p style="text-align: center;"><b>0,7</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2,8</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2,8</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3,0</b></p>	Судейство амплитуды одноножных махов и перемахов – мелкая и средняя ошибки (0,1 и 0,2 балла). Касание и удар об снаряд – соответственно мелкая и грубая ошибки (0,1 и 0,3 балла).
Младшие 2007-2008 г.	<b>Конь махи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Десять кругов на грибке или гимнастическом «козле» (стоимость 1 круга – 1,00 б.)</li> </ol>	<b>10,0</b>	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству.
<p>Малыши 2006-2007 г.</p>	<p><b>Конь махи</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Два круга поперёк</li> <li>2. Поворот правым плечом вперёд, перемах левой ногой назад на 360, со входом в упор на ручках</li> <li>3. Перемах правой и круг правой влево, перемах правой, перемах правой назад</li> <li>4. Перемах левой и круг левой вправо</li> <li>5. Перемах левой, перемах правой и перемахом двумя влево соскок с пов. на 90 вправо</li> </ol>	<p>3,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>2,5</p>	
<p>Дети 2004-2005 г.</p>	<p><b>Конь махи</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 круга поперек</li> <li>2. Перемах вперёд с поворотом на 90, правая рука на ручку, круг правой под левой ногой</li> <li>3. Вход на одну ручку, через угол вне, обратное скрещение</li> <li>4. Перемах левой назад, перемах правой вперёд, прямое скрещение</li> <li>5. Перемах правой вперёд 2 круг на ручках</li> <li>6. Переход вперёд в упоре продольно на тело, с поворотом на 90</li> <li>7. 2 круга поперек</li> <li>8. Заножка в соскок</li> </ol>	<p>2,0</p> <p>1,5</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>2,5</p> <p>2,0</p> <p>1,0</p>	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству.
Начинающие 2011-2012 г.	<b>Кольца</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Размахивания в висе (3-4 маха)</li> <li>2. Махом вперёд вис согнувшись 2 сек.</li> <li>3. Вис прогнувшись 2 сек.</li> <li>4. Вис согнувшись 2 сек.</li> <li>5. Мах назад</li> <li>6. Мах вперёд</li> <li>7. Махом назад соскок</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>2,5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1,0</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1,5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>0,5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1,0</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1,0</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2,5</b></p>	<p>Один мах – это движение махом вперёд и махом назад вместе. Высота махов без сбавок – 90*. За большее кол-во махов идёт сбавка только за техническое исполнение.</p>
Детишки 2009-2010 г.	<b>Кольца</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Размахивания в висе (3-4 маха)</li> <li>2. Махом вперёд вис прогнувшись 2 сек.</li> <li>3. Вис согнувшись 2 сек.</li> <li>4. Мах назад и соскок прогнувшись</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>3,0</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3,0</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1,0</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3,0</b></p>	<p>Один мах – это движение махом вперёд и махом назад вместе. Высота махов без сбавок – 90*. За большее кол-во махов идёт сбавка только за техническое исполнение.</p>
Младшие 2007-2008 г.	<b>Кольца</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Размахивания в висе (2 -3 маха)</li> <li>2. Выкрут вперёд в вис согнувшись 2 сек.</li> <li>3. Мах назад, вис на согнутых руках</li> <li>4. Махом вперёд, выпрямляя руки, вис прогнувшись 2 сек.</li> <li>5. Мах назад, мах вперёд</li> <li>6. Махом назад соскок прогнувшись</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>2,0</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2,0</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1,0</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1,5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1,5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2,0</b></p>	<p>Один мах – это движение махом вперёд и махом назад вместе. Высота махов без сбавок – 90*. За большее кол-во махов идёт сбавка только за техническое исполнение.</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству.
<p>Малыши 2006-2007 г.</p>	<p><b>Кольца</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из виса подъём силой</li> <li>2. Упор углом 2 сек.</li> <li>3. Опускание вперёд в вис прогнувшись, вис согнувшись</li> <li>4. Махом назад, выкрут вперед (прогнувшись)</li> <li>5. Мах назад, мах вперёд, выкрут назад</li> <li>6. Махом вперёд соскок сальто назад прогнувшись</li> </ol>	<p>3,0 1,0 1,0 1,5 1,5 2,0</p>	
<p>Дети 2004-2005 г.</p>	<p><b>Кольца</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вис прогнувшись через согнутые руки</li> <li>2. Вис согнувшись, два выкрута вперед</li> <li>3. Подъем махом назад в упор</li> <li>4. Угол (2 сек)</li> <li>5. Стойка силой (любая 2 сек.)</li> <li>6. Отодвиг, махом вперед выкрут назад (2,0 + 1,0)</li> <li>7. Соскок сальто назад прогнувшись</li> </ol>	<p>0,5 3,0 1,5 1,0 2,0 3,0 2,0</p>	<p>Если выкруты вперёд или назад выполнены через стойку – надбавка 0,3 балла. Стойка силой прямыми руками – надбавка 0,3 балла.</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству.
Начинающие 2011-2012 г.	<b>Прыжок</b>	1. Наскок на мостик, прыжок вверх прогнувшись	<b>10,0</b>	Разбег для юношеских разрядов около 10 метров. Основными фазами оценивания есть: а) быстрота разбега и напрыгивание на мостик; б) высота и длина прыжка; в) приземление. Прыжок вверх в III юн. разряде выполняется на гимнастический мат. В I юн. разряде сбавка за сальто согнувшись и в группировке вычитается из базовой оценки.
Детишки 2009-2010 г.	<b>Прыжок</b>	1. Прыжок ноги врозь (гимнастический стол или козел в ширину высота 100-110 см)	<b>10,0</b>	Разбег для юношеских разрядов около 10 метров. Основными фазами оценивания есть: а) быстрота разбега и напрыгивание на мостик; б) высота и длина прыжка; в) приземление. Прыжок вверх в III юн. разряде выполняется на гимнастический мат. В I юн. разряде сбавка за сальто согнувшись и в группировке вычитается из базовой оценки.
Младшие 2007-2008 г.	<b>Прыжок</b>	1. Сальто вперёд с моста прогнувшись. 2. Согнувшись - минус 0,5 балл. В группировке - минус 1.0 балл	<b>10,0</b>	Разбег для юношеских разрядов около 10 метров. Основными фазами оценивания есть: а) быстрота разбега и напрыгивание на мостик; б) высота и длина прыжка; в) приземление. Прыжок вверх в III юн. разряде выполняется на гимнастический мат. В I юн. разряде сбавка за сальто согнувшись и в группировке вычитается из базовой оценки.



Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству.
Мальши 2006-2007 г.	<b>Прыжок</b>	1. Переворот вперёд (высота стола 120 см)	10,0	
Дети 2004-2005 г. 12-13	<b>Прыжок</b>	1. Переворот вперед (высота стола 125 см)	10,0	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству.
Начинающие 2011-2012 г.	<b>Брусья</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Наскок в упор, угол (2 сек.)</li> <li>Сед ноги врозь (2 сек.)</li> <li>Соединить ноги через угол, мах назад</li> <li>Мах вперед</li> <li>Махом назад соскок между жердей</li> </ol>	<p><b>2,0</b></p> <p><b>2,0</b></p> <p><b>2,0</b></p> <p><b>2,0</b></p> <p><b>2,0</b></p>	<p>Угол параллельно полу, если высокий – плюс 0,2 в базе.</p> <p>Махи без сбавки – выше жердей.</p> <p>Соскок без сбавки – выше жердей, можно держаться за жерди.</p>
Детишки 2009-2010 г.	<b>Брусья</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Наскок с моста с места в упор углом (2 сек.)</li> <li>Сед ноги врозь (2 сек.), кувырок вперед в сед ноги врозь (2 сек.)</li> <li>Через высокий угол мах назад</li> <li>Мах вперед</li> <li>Махом назад соскок через жердь</li> </ol>	<p><b>1,5</b></p> <p><b>3,0</b></p> <p><b>2,0</b></p> <p><b>1,5</b></p> <p><b>2,0</b></p>	<p>Угол параллельно полу, если высокий – плюс 0,2 в базе.</p> <p>Махи и соскок без сбавки – через стойку (0 – 15, без сбавки, 15 - 45 гр – 0,1 балла, 45 - 90 гр – минус 0,2 балла).</p> <p>На соскоке можно держаться за жерди.</p>
Младшие 2007-2008 г.	<b>Брусья</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Наскок с разбега в вис</li> <li>Мах вперед и мах назад</li> <li>Подъем разгибом (через угол) в сед ноги врозь</li> <li>Силой стойка на плечах (2 сек.)</li> <li>Кувырок вперед в сед ноги врозь</li> <li>Через высокий угол мах назад, мах вперед</li> <li>Махом назад соскок прогнувшись через жердь</li> </ol>	<p><b>0,5</b></p> <p><b>1,0</b></p> <p><b>2,0</b></p> <p><b>2,0</b></p> <p><b>0,5</b></p> <p><b>2,0</b></p> <p><b>2,0</b></p>	<p>Махи в висе на уровне жердей (0-15 гр. – без сбавки, 15 - 30 – сбавка 0,1 балла, 30 – 45 балла – сбавка 0,2 балла).</p> <p>Высота маха назад перед соскоком и соскок без сбавки – 45 гр.</p> <p>На соскоке удержание рукой за жердь – минус 0,2 балла.</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству.
Малыши 2006-2007 г.	<b>Брусья</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из размахивания в висе вторым махом назад - подъём в упор на руках</li> <li>2. Мах вперёд до положения «Берёзка» и подъём махом назад в упор</li> <li>3. Махом вперёд спад назад в вис согнувшись, подъём разгибом</li> <li>4. Мах назад, мах вперёд, махом назад стойка на руках ( 2 сек. )</li> <li>5. Махом вперёд соскок влево с поворотом на 180</li> </ol>	<p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>3,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p>	На махах и подъёме в упор ноги не ниже жердей; так же на подъёме махом назад.
Дети 2004-2005 г.	<b>Брусья</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём разгибом в упор на руках</li> <li>2. Подъём махом назад</li> <li>3. Оборот под жердями в вис</li> <li>4. Подъём разгибом, махом назад стойка (2 сек.) (1,5 + 1,0)</li> <li>5. Мах вперед, махом назад поворот плечом вперед на 180</li> <li>6. Мах вперед, мах назад стойка на руках (2 сек.)</li> <li>7. Соскок сальто назад прогнувшись</li> </ol>	<p>0,5</p> <p>1,0</p> <p>3,0</p> <p>2,5</p> <p>2,5</p> <p>1,5</p> <p>2,0</p>	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству.
Начинающие 2011-2012 г.	<b>Перекладина</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание в вис углом на согнутых руках (2 сек.)</li> <li>2. Опускание в вис</li> <li>3. Два маха изгибами</li> <li>4. Соскок</li> </ol>	<p style="text-align: center;">3,0</p> <p style="text-align: center;">3,0</p> <p style="text-align: center;">2,0</p> <p style="text-align: center;">2,0</p>	<p>Подтягивание выполняется с подбородком выше перекладины, ноги параллельно полу.</p> <p>Переход в махи изгибами выполняется без остановки.</p>
Детишки 2009-2010 г.	<b>Перекладина</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъём переворотом в упор</li> <li>2. Мах назад оборот назад в упоре</li> <li>3. Дуга в соскок.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">3,0</p> <p style="text-align: center;">3,0</p> <p style="text-align: center;">4,0</p>	<p>Подъём переворотом выполняется без остановок.</p> <p>Переворот назад и дуга, выполняются без остановок.</p>
Младшие 2007-2008 г.	<b>Перекладина</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из вися разным хватом мах дугой, мах назад, махом вперёд подъём двумя</li> <li>2. Поворот на 180</li> <li>3. Мах назад в упоре</li> <li>4. Оборот назад в упоре</li> <li>5. Дуга и мах назад</li> <li>6. Мах вперед с поворотом на 180 (санжировка) в соскок</li> </ol>	<p style="text-align: center;">3,0</p> <p style="text-align: center;">0,5</p> <p style="text-align: center;">0,5</p> <p style="text-align: center;">2,5</p> <p style="text-align: center;">1,0</p> <p style="text-align: center;">2,5</p>	<p>Если подъём двумя выполняется в неправильном хвате – сбавка 0,5 балла в базе.</p> <p>Мах назад без сбавок – 90 градусов.</p> <p>Соскок выполняется с проворотом кисти и без перехвата второй руки.</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству.
<p>Малыши 2006-2007 г.</p>	<p><b>Перекладина</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2-3 маха</li> <li>2. Подъём разгибом</li> <li>3. Отмах</li> <li>4. Два оборота назад</li> <li>5. Махом вперёд поворот на 180 (санжировка) в соскок</li> </ol>	<p>2,0 2,0 1,0 3,0 2,0</p>	<p>Большее количество махов разрешено, меньшее нет. Санжировка без сбавки – 90 градусов. Отмах без сбавки – 45 градусов, ниже 90 градусов – не считать.</p>
<p>Дети 2004-2005 г.</p>	<p><b>Перекладина</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мах дугой, подъем махом назад</li> <li>2. Оборот назад в стойку на руках (перешмыг)</li> <li>3. Большой оборот назад</li> <li>4. Махом вперед поворот на 180 (санжировка)</li> <li>5. Большой оборот назад</li> <li>6. Махом вперед поставить ноги врозь на перекладину, снять в стойку</li> <li>7. Два больших оборота назад</li> <li>8. Соскок сальто назад прогнувшись</li> </ol>	<p>0,5 2,5 0,5 2,5 0,5 3,0 1,0 2,5</p>	<p>Мах дугой подъем махом назад в стойку – плюс 0,2 балла. Санжировка прыжком двумя руками + 0,2 балла.</p>

<b>Год рождения</b>	<b>Снаряд</b>	<b>Программа</b>	<b>Стоимость</b>	<b>Дополнения к судейству.</b>
(Пре-юниоры) 2002-2004 г.	<b>По всем снарядам</b>	<b>По правилам ФИЖ</b>	<b>Судейство производится по правилам ФИЖ</b>	
(Юниоры) 2000-2002 г.	<b>По всем снарядам</b>	<b>По правилам ФИЖ</b>	<b>Судейство производится по правилам ФИЖ</b>	
Взрослые 1999 г. и старше	<b>По всем снарядам</b>	<b>По правилам ФИЖ</b>	<b>Судейство производится по правилам ФИЖ</b>	