

***ПРОГРАММА НАЦИОНАЛЬНЫХ
СОРЕВНОВАНИЙ ПО МУЖСКОЙ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ - 2019 ГОД***

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству
<p align="center">Младшие (2012)</p>	<p align="center">Вольные упражнения на ковре</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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° 	<p>Группа В Группа В</p> <p>Группа А Группа В</p> <p>Группа В Группа А Группа В</p>	<p>Упражнение выполняется по порядку элементов. Равновесие любое, нога выше 90°. Прыжок со сменой ноги – правая и левая ноги выше 90°. Элемент выполняется круглой спиной.</p> <p align="center">В целом (база) - 1.2</p>
<p align="center">Малыши (2010 – 2011)</p>	<p align="center">Вольные упражнения на ковре</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок вверх с поворотом на 360° 2. Переворот вперёд на две с разбега 3. Стойка на руках, 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 – от прыжка 	<p>Группа А Группа В Группа В</p> <p>Группа В</p> <p>Группа В Группа А Группа А Группа С</p>	<p align="center">В целом (база) – 1.4</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству
<p align="center">Дети (2008-2009)</p>	<p align="center">Вольные упражнения на ковре</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переворот вперед на одну ногу 2. Переворот вперед на две ноги 3. Кувырок вперед, подъем разгибом с головы 4. Махом одной и толчком другой – стойка на руках 5. Кувырок назад через прямые руки в стойку 6. Шпагат руки в стороны (2 сек.) 7. Равновесие любое (2 сек.) 8. Рондат, два фляка, сальто (любое) 	<p>Группа В Группа В Группа В</p> <p>Группа А</p> <p>Группа В</p> <p>Группа А Группа А Группа D</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Если перевороты вперед выполняются не в связке – минус 0,5 балла. 2. Если перевороты вперед выполняются не в связке – минус 0,5 балла. 3. Элемент №8 без сальто – минус 0,5 балла. <p align="center">В целом (база) – 1.5</p>
<p align="center">Пре-юниоры (2006-2007)</p>	<p align="center">Вольные упражнения на ковре</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фляк, сальто назад с места 2. Переворот на одну, переворот на две ноги, переворот с двух ног на две 3. Сальто вперед (любое) 4. Шпагат 5. Силой стойка на руках (держат 2 сек.) 6. Кувырок назад в стойку с поворотом на 180, кувырок вперед 7. Равновесие на одной ноге (держат 2 сек.) 8. Рондат, фляк, темповое сальто, фляк сальто назад (любое) 	<p>Группа В Группа С</p> <p>Группа В Группа А Группа В Группа В</p> <p>Группа А</p> <p>Группа D</p>	<p align="center">В целом (база) – 1.7</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству
Младшие (2012)	Конь махи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из упора на ручках мах левой ногой влево 2. Мах правой ногой вправо 3. Перемах левой ногой, перемах левой ногой назад 4. Перемах правой, перемах правой назад 5. Перемах левой, перемах правой и соскок 	<p>Группа А</p> <p>Группа А Группа В</p> <p>Группа В Группа С</p>	<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).</p> <p>В целом (база) - 0.9</p>
Малыши (2010 – 2011)	Конь махи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Десять кругов на грибке или гимнастическом «козле» (стоимость 1 круга – 1,00 б.) 	0.1	В целом (база) – 1.0

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству
<p align="center">Дети (2008-2009)</p>	<p align="center">Конь махи</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Два круга поперёк 2. Поворот правым плечом вперёд, перемах левой ногой назад на 360, со входом в упор на ручках 3. Перемах правой и круг правой влево, перемах правой, перемах правой назад 4. Перемах левой и круг левой вправо 5. Перемах левой, перемах правой и перемахом двумя влево соскок с пов. на 90 вправо 	<p align="center">Группа С Группа В</p> <p align="center">Группа В</p> <p align="center">Группа В Группа С</p>	<p align="center">В целом (база) - 1.2</p>
<p align="center">Пре-юниоры (2006-2007)</p>	<p align="center">Конь махи</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 круга поперек 2. Перемах вперёд с поворотом на 90, правая рука на ручку, круг правой под левой ногой 3. Вход на одну ручку, через угол вне, обратное скрещение 4. Перемах левой назад, перемах правой вперёд, прямое скрещение 5. Перемах правой вперёд 2 круг на ручках 6. Переход вперёд в упоре продольно на тело, с поворотом на 90 7. 2 круга поперек 8. Заножка в соскок 	<p align="center">Группа В Группа С</p> <p align="center">Группа В</p> <p align="center">Группа С</p> <p align="center">Группа В Группа С</p> <p align="center">Группа А Группа А</p>	<p align="center">В целом (база) - 1.7</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству
Младшие (2012)	Кольца	<ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивания в висе (3-4 маха) 2. Махом вперёд вис прогнувшись 2 сек. 3. Вис согнувшись 2 сек. 4. Мах назад и соскок прогнувшись 	<p>Группа В Группа С Группа В Группа С</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> <p>В целом (база) - 1.0</p>
Малыши (2010 – 2011)	Кольца	<ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивания в висе (2 -3 маха) 2. Выкрут вперёд ровным телом 2 сек. 3. Мах назад, вис на согнутых руках 4. Махом вперёд, выпрямляя руки, вис прогнувшись 2 сек. 5. Мах назад, мах вперёд 6. Махом назад соскок прогнувшись 	<p>Группа В Группа С Группа А Группа С</p> <p>Группа А Группа В</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> <p>В целом (база) – 1.2</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству
<p align="center">Дети (2008-2009)</p>	<p align="center">Кольца</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из вися подъем силой 2. Упор углом 2 сек. 3. Опускание вперед в вис прогнувшись, вис согнувшись 4. Махом назад, выкрут вперед (прогнувшись) 5. Мах назад, мах вперед, выкрут назад 6. Махом вперед соскок сальто назад прогнувшись 	<p align="center">Группа С Группа А Группа В</p> <p align="center">Группа В Группа В Группа С</p>	<p align="center">В целом (база) - 1.3</p>
<p align="center">Пре-юниоры (2006-2007)</p>	<p align="center">Кольца</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вис прогнувшись через согнутые руки 2. Вис согнувшись, два выкрута вперед 3. Подъем махом назад в упор 4. Угол (2 сек) 5. Стойка силой (любая 2 сек.) 6. Отодвиг, махом вперед выкрут назад (2,0 + 1,0) 7. Соскок сальто назад прогнувшись 	<p align="center">Группа А Группа С Группа В Группа А Группа В Группа С</p> <p align="center">Группа В</p>	<p>Если выкруты вперед или назад выполнены через стойку – надбавка 0,3 балла. Стойка силой прямыми руками – надбавка 0,3 балла.</p> <p align="center">В целом (база) - 1.4</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству
<p align="center">Младшие (2012)</p>	<p align="center">Прыжок</p>	<p>1. Прыжок ноги врозь (гимнастический стол или козел в ширину высота 100-110 см)</p>	<p align="center">1.0</p>	<p>Разбег для 6-летних детей около 10 метров. Основными фазами оценивания являются: а) быстрота разбега и напрыгивание на мостик; б) высота и длина прыжка; в) приземление. Прыжок вверх для 5-6 летних детей выполняется на гимнастический мат. Среди 7-8 летних детей сбавка за сальто согнувшись и в группировке вычитается из базовой оценки.</p> <p align="center">В целом (база) – 1.0</p>
<p align="center">Малыши (2010 – 2011)</p>	<p align="center">Прыжок</p>	<p>1. Сальто вперёд с моста прогнувшись. 2. Согнувшись 3. В группировке</p>	<p align="center">1.8 1.3 0.8</p>	<p>Разбег для 6-летних детей около 10 метров. Основными фазами оценивания являются: а) быстрота разбега и напрыгивание на мостик; б) высота и длина прыжка; в) приземление. Прыжок вверх для 5-6 летних детей выполняется на гимнастический мат. Среди 7-8 летних детей сбавка за сальто согнувшись и в группировке вычитается из базовой оценки.</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству
Дети (2008-2009)	Прыжок	1. Переворот вперёд (высота стола 120 см)	1.5	В целом (база) - 1.5
Пре-юниоры (2006-2007)	Прыжок	1. Переворот вперед (высота стола 125 см)	1.5	В целом (база) - 1.5

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству.
<p align="center">Младшие (2012)</p>	<p align="center">Брусья</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наскок с моста с места в упор углом (2 сек.) (Высокий угол 2 сек., +0.2 бал) 2. Сед ноги врозь (2 сек.), кувырок вперед в сед ноги врозь (2 сек.) 3. Через высокий угол мах назад 4. Мах вперед 5. Махом назад соскок через жердь 	<p>Группа В</p> <p>Группа D</p> <p>Группа В</p> <p>Группа А</p> <p>Группа С</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° – 0,1 балла, 45° - 90° – минус 0,2 балла).</p> <p>На соскоке можно держаться за жерди.</p> <p align="center">В целом (база) - 1.2</p>
<p align="center">Малыши (2010 – 2011)</p>	<p align="center">Брусья</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наскок с разбега в вис 2. Мах вперед и мах назад 3. Подъем разгибом (через угол) в сед ноги врозь 4. Силой стойка на плечах (2 сек.) 5. Кувырок вперед в присед ноги врозь 6. Через высокий угол мах назад, мах вперед 7. Махом назад соскок прогнувшись через жердь 	<p>Группа А</p> <p>Группа А</p> <p>Группа С</p> <p>Группа С</p> <p>Группа А</p> <p>Группа В</p> <p>Группа В</p>	<p>Махи в висе на уровне жердей (0° - 15° – 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°.</p> <p>На соскоке удержание рукой за жердь – минус 0,2 балла.</p> <p align="center">В целом (база) – 1.3</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству
<p align="center">Дети (2008-2009)</p>	<p align="center">Брусья</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из размахивания в висе вторым махом назад - подъем в упор на руках 2. Мах вперед до положения «Берёзка» и подъем махом назад в упор 3. Махом вперед спад назад в вис согнувшись, подъем разгибом 4. Мах назад, мах вперед, махом назад стойка на руках (2 сек.) 5. Махом вперед соскок влево с поворотом на 180° 	<p align="center">Группа В</p> <p align="center">Группа В</p> <p align="center">Группа С</p> <p align="center">Группа D</p> <p align="center">Группа С</p>	<p>На махах и подъёме в упор ноги не ниже жердей; так же на подъёме махом назад.</p> <p align="center">В целом (база) - 1.4</p>
<p align="center">Пре-юниоры (2006-2007)</p>	<p align="center">Брусья</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем разгибом в упор на руках 2. Подъем махом назад 3. Оборот под жердями в вис 4. Подъем разгибом, махом назад стойка (2 сек.) (1,5 + 1,0) 5. Мах вперед, махом назад поворот плечом вперед на 180° 6. Мах вперед, мах назад стойка на руках (2 сек.) 7. Соскок сальто назад прогнувшись 	<p align="center">Группа А</p> <p align="center">Группа В</p> <p align="center">Группа D</p> <p align="center">Группа С</p> <p align="center">Группа В</p> <p align="center">Группа А</p> <p align="center">Группа С</p>	<p align="center">В целом (база) - 1.6</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству
<p align="center">Младшие (2012)</p>	<p align="center">Перекладина</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подъём переворотом в упор 2. Мах назад оборот назад в упоре 3. Дуга в соскок. 	<p align="center"> Группа С Группа С Группа D </p>	<p>Подъём переворотом выполняется без остановок. Переворот назад и дуга, выполняются без остановок.</p> <p align="center">В целом (база) - 1.0</p>
<p align="center">Малыши (2010 – 2011)</p>	<p align="center">Перекладина</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из виса разным хватом мах дугой, мах назад, махом вперёд подъём двумя 2. Поворот на 180° 3. Мах назад в упоре 4. Оборот назад в упоре 5. Дуга и мах назад 6. Мах вперед с поворотом на 180 ° (санжировка) в соскок 	<p align="center"> Группа С Группа А Группа А Группа В Группа А Группа С </p>	<p>Если подъём двумя руками выполняется в неправильном хвате – сбавка 0,5 балла в базе. Мах назад без сбавок – 90°. Соскок выполняется с поворотом кисти и без перехвата второй руки.</p> <p align="center">В целом (база) – 1.1</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству
<p align="center">Дети (2008-2009)</p>	<p align="center">Перекладина</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2-3 маха 2. Подъём разгибом 3. Отмах 4. Два оборота назад 5. Махом вперёд поворот на 180° (санжировка) в соскок 	<p>Группа А Группа С Группа А Группа С Группа D</p>	<p>Большее количество махов разрешено, меньшее нет. Санжировка без сбавки – 90° Отмах без сбавки – 45° ниже 90° – не считать.</p> <p align="center">В целом (база) – 1.2</p>
<p align="center">Пре-юниоры (2006-2007)</p>	<p align="center">Перекладина</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мах дугой, подъем махом назад 2. Оборот назад в стойку на руках (перешмыг) 3. Большой оборот назад 4. Махом вперед поворот на 180° (санжировка) 5. Большой оборот назад 6. Махом вперед поставить ноги врозь на перекладину, снять в стойку 7. Два больших оборота назад 8. Соскок сальто назад прогнувшись 	<p>Группа А Группа В Группа А Группа В</p> <p>Группа А Группа D</p> <p>Группа А Группа С</p>	<p>Мах дугой подъем махом назад в стойку – плюс 0,2 балла. Санжировка прыжком двумя руками + 0,2 балла.</p> <p align="center">В целом (база) - 1.5</p>

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству
Юниоры (2002-2005)	По всем снарядам	По правилам ФИЖ	Судейство производится по правилам ФИЖ	
Взрослые (2001 год и старше)	По всем снарядам	По правилам ФИЖ	Судейство производится по правилам ФИЖ	

Программа соревнований

Чемпионат Азербайджана	Первенство Баку
Взрослые (2001 год и старше) Юниоры (2002-2005) Пре-юниоры (2006-2007)	Юниоры (2002-2005) Пре-юниоры (2006-2007) Дети (2008-2009) Малыши (2010 – 2011) Младшие (2012)
Первенство Азербайджана	Чемпионат Баку
Юниоры (2002-2005) Пре-юниоры (2006-2007) Дети (2008-2009) Малыши (2010 – 2011) Младшие (2012)	Взрослые (2001 год и старше) Юниоры (2002-2005) Пре-юниоры (2006-2007)

Дополнение

Для всех возрастных групп, если спортсмен не выполняет какой-либо элемент из группы, элемент не считается и к дополнению производится сбавка 0.5 баллов. Сбавка за чистоту производится с 7 баллов.

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