

ПРОГРАММА НАЦИОНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА 2018 ГОД



Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Младшие – 2012г. и младше	Опорный прыжок	1.Разбег, наскок на мост 2.Наскок в упор присев 3.Соскок, прыжок вверх	Из 6 баллов	Произвольная остановка, хождения прямое тело	По 0.5	За мах пяток до 90° - надбавка 0.3 45° - надбавка 0.5. Выполнение прыжка слитно – надбавка 0.5 Переворот вперед - стоимость прыжка 10.5
Младшие – 2012г. и младше	Разновысокие брусья	1. Переворот в упор 2. Отмах в упоре 3. Отмах в упоре 4. Махом назад соскок	Из 6 баллов 3.0 1.0 1.0 1.0	Подбородок ниже жерди до 90° 90° - 105° 105° - 120° 120° - 135° Отмах не отрываясь. Макс. 90° 90° - 105° 105° - 120° 120° - 135° Без отмаха соскок	0.3 Без сбавок 0.1 0.3 0.5 стоимость элемента без сбавок 0.3 0.5 0.7 1.0	Вис углом переворот в упор можно заменить на подъем разгибом НАДБАВКА - 0.5

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Младшие – 2012г. и младше	Упражнения на бревне	1. Четыре шага пасса 2. Четыре шага на полупальцах 3. Поворот в приседе 4. Четыре шага в приседе 5. Три прыжка соте 6. Соскок прыжок прогнувшись	Из 6 баллов	Открывание ноги на 90° 45° ниже 45° Не натянутые руки, колени Расслабленные стопы, высота прыжка Недостаточное прогибание	Без сбавки 0.1 0.3 Каждый шаг 0.1 -0.3 0.1 -0.3 0.1 -0.3	НАДБАВКИ: Любой переворот – надбавка 0.5 Спичах – надбавка 0.5
Младшие – 2012г. и младше	Вольные упражнения на ковре	1. Равновесие “ласточка” (держать 2 сек.) 2. Кувырок вперед в упор присев (полу присед) 3. Перекат назад, стойка на лопатках “березка” 4. Перекат в упор присев (без помощи рук) 5. Шпагат на левую или правую ногу 6. Наклон вперед, ноги врозь 7. Мост, опуститься и встать (мост держать 2 сек.) 8. Два шага польки 9. “Старт пловца”, прыжок прогнувшись	0.5 1.0 1.0 0.5 0.5 0.5 0.5 1.0 0.5	Ноги на 90° 105° 120° Угол в тазобедренном суставе Касания одной рукой Касания двумя руками Согнутые колени, руки Падение в мост Не натянутые колени, стопы Высота подскока Недостаточное прогибание Отсутствие прогибания	Без сбавки 0.1 -0.3 0.1-0.3 0.1 0.3 0.1-0.3 1.0 0.1-0.3 0.1 0.1-0.3 0.5	Дополнение: Надбавки за хореографические или гимнастические элементы из таблицы. Трудность А - 0.1 Б - 0.2 С - 0.3 Соединение - 0.1

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Мальши – 2011 г.	Опорный прыжок	1. Разбег, наскок на мост 2. Отскок в стойку 3. Стойка на руках 4. Падение на спину	Из 6 баллов	Сгибание в тазобедренном суставе 10° 30° 45° 90° Угол в плечах Касание головой Согнутые руки	 0.1 0.3 0.5 1.0 0.1 - 0.3 1.0 0.1 - 0.5	
Мальши – 2011 г.	Разновысокие брусья	1. Вис углом – махом назад встать 2. Переворот в упор 3. Отмах назад 4. Оборот назад 5. Упор присев 6. Соскок – прыжок вверх	Из 6 баллов 0.5 1.0 0.5 1.0 2.0 1.0	Угол в тазобедренном суставе В любом исполнении силой или махом До 90° 90° - 105° 105° - 120° 120° - 135° Тело прямое	0.1 – 0.3 Без сбавок 0.1 0.3 0.5 без сбавок	1. Вис углом и переворот в упор можно заменить на подъем разгибом - надбавка 0.5 2. Подъем разгибом на В/Ж - надбавка 0.5 3. Отмах в стойку - надбавка 0.5. 4. Дуга - надбавка 0.3.

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Малыши – 2011 г.	Упражнения на бревне	1 линия 1. На конце бревна, стоя продольно наскок - перемах прямой ногой на 90° в упор верхом. 2. Перекат назад, лечь на спину 3. Стойка на лопатках (держат 2 сек.) 4. Перекат вперед, через упор присев, встать руки вверх 5. Равновесие (держат 2 сек.) 6. Два шага полки 7. Поворот на 180° на 2-х ногах.	Из 6 баллов 0.5 0.5 0.5 1.0	Не держит "Березку" Угол в тазобедренном суставе Не держит - 2 сек. Нога на 90°. 105° 120° Не натянутые колени, расслабленные стопы, высота подскока	0.3 0.1-0.3 0.3 без сбавки 0.1 0.3 Каждый раз : 0.1-0.3	СОСКОК: можно заменить сальтовым элементом. НАДБАВКИ: А - 0.1 В - 0.2 С - 0.3 Соединение 0.1. Спичаг - надбавка 0.3
		2 линия 8. Три подскока со сменой ног, последний в присед 9. 2 прыжка из приседа с прогибанием и продвижением вперед 10. Кувырок вперед или назад 11. Соскок - переворот боком с поворотом лицом к бревну	2.0 1.5	Не натянутые колена расслабленные стопы, высота прыжка, недостаточное прогибание, не прохождение вертикали, ноги не собраны в стойке	Каждый раз : 0.1-0.3 0.1-0.3	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение	
Малыши – 2011 г.	Вольные упражнения на ковре	1. Вальсет, колесо с поворотом на 90° в положение стоя	Из 6 баллов	Согнутые руки Макс. 90° 105° 120° Недостаточное прогибание Отсутствие прогибания	0.1-05 без сбавки 0.1 0.3 0.1 0.3	Надбавки за дополнительные хо- реографические или гимнасти- ческие элементы из таблицы. Трудность А - 0.1 Б - 0.2 С - 0.3 Соединение 0.1	
		1а. Рондат - фляк по 0.1 + 0.1 соединение					1.0
		2. Шаг левой (правой) ногой, переворот назад					0.5
		3. Мах левой (правой) ногой, толчком стойка на руках					0.5
		4. Кувырок вперед в упор стоя согнувшись, ноги врозь					0.5
		5. Силой стойка на голове или спичаг + 0.3					1.0
		6. Шпагат – любой					1.0
		7. Наклон вперед, ноги врозь, собрав ноги, кувырок назад через прямые руки					0.5
		8. Выпрямляясь, шаг, мах левой ногой, шаг, мах правой ногой					0.5
9. Прыжок на две ноги, прыжок прогнувшись	0.5						

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Дети – 2009-2010гг.	Опорный прыжок	1. Переворот вперед 2. Рондат	Из 8 баллов		Судейство производится по правилам FIG	Оценка выставляется по лучшему прыжку
	Разновысокие брусья	1. Подъем разгибом 2. Отмах в стойку 3. Оборот в стойку 4. Смена жерди 5. Разгиб в стойку 6. Большой оборот назад 7. Соскок бланш назад	Из 8 баллов А В С В В А	До 10 От 10 - 30 30 - 45 ниже -45 90° 90° - 105° 105° - 120° Оборот касаясь Вся комбинация выполняется слитно	без сбавок 0.1 0.3 0.5 Без сбавок 0.1 0.3 Стоимость элемента 0.1 0.3 0.5 Остановка 0.5 Отсутствие элемента: 1.0 + стоимость элемента. Отмах в стойку ноги врозь, сбавка - 0.5	Дополнительные элементы из таблицы трудностей Надбавки: А - 0.1 Б - 0.2 С - 0.3 Оборот в стойку, выполненный в стойку - надбавка - 0.3.

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Дети – 2009-2010гг.	Упражнения на бревне	1. Поворот на 180° на одной ноге 2. 2 любых медленных переворотов 3. Статический элемент (любой) держать 2 сек. 4. Широкий прыжок, любой из таблицы трудностей 5. Соскок: любой сальтовый элемент из таблицы трудностей	Из 8 баллов А А А Min А А	Недоворот 45° 90° Не держать статический элемент	0.3 0.1 0.3 Сбавки за прыжки по правилам FIG	ПУНКТ 4 - прыжки могут быть любые: ферме, прыжок в шпагат с двух ног, прыжок шагом. НАДБАВКИ: за дополнительные акробатические или хореографические элементы из таблицы трудностей: А - 0.1 В - 0.2 С - 0.3 Надбавка за соединение - 0.1
Дети – 2009-2010гг.	Вольные упражнения на ковре	1. Рондат фляк сальто назад в группировке (стоимость каждого элемента) 2. Рондат 3 фляка (стоимость каждого элемента) 3. Акробатическая связка вперед (мин. 2 элемента) 4. Поворот на одной ноге(мин. на 360°, любой) 5. Любой широкий прыжок из таблицы трудностей (прыжок в шпагат с 2-х ног, сисон, прыжок шагом)	Из 8 баллов А А А А А А А А А Min А	Раздельное исполнение Не слитно Недоворот 45° 90° 180°	0.3 0.3 0.1 0.3 0.5	Надбавки за дополнительные акробатические или хореографические элементы из таблицы трудностей. А - 0.1 Б - 0.2 С - 0.3 Вольные в себя включают: 1. Две диагонали по движению назад, одна из которых длинная 2. Одна диагональ по движению вперед. 3. Окрошка: рондат фляк, темповое фляк, сальто назад - надбавка 0.1.

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Пре-юниоры – 2008-2009гг.	Опорный прыжок	Прыжок из таблицы Международной Федерации Гимнастики (FIG)	По правилам FIG		Судейство производится по правилам FIG	
Пре-юниоры – 2008-2009гг.	Разновысокие брусья	8 самых сложных элементов	По правилам FIG		Судейство по правилам FIG	
Пре-юниоры – 2008-2009гг.	Упражнения на бревне	8 самых сложных элементов	По правилам FIG		Судейство по правилам FIG	
Пре-юниоры – 2008-2009гг.	Вольные упражнения на ковре	8 самых сложных элементов	По правилам FIG		Судейство по правилам FIG	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Юниоры – 2005-2007 гг.	Опорный прыжок	1. прыжок - в многоборье 2. прыжок - для финала (могут быть из одной группы, но разные номера)	По правилам FIG		По правилам FIG	
Юниоры – 2005-2007 гг.	Разновысокие брусья	1. Перелет с верхней жерди на нижнюю жердь 2. Элемент с полетом на той же жерди. 3. Мин. два различных хвата (не отмах, не наскок, не соскок) 4. Элемент с поворотом на 360° (не соскок)	По правилам FIG		Судейство по правилам FIG	Ограничение трудности: элементы F”, “G”, “H” или “I” получают 0.50.
Юниоры – 2005-2007 гг.	Упражнения на бревне	1. Связка из двух танцевальных элементов (1 прыжок с одной или двух ног или подскок со шпагатом в 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь) 2. Поворот гр. 3 3. Одна акробатическая связка (мин. 2 элемента с фазой полета, из элементов сальто (элементы могут быть одинаковыми) 4. Элементы в различных направлениях (вперед/боком и назад)	По правилам FIG		Судейство по правилам FIG	Ограничение трудности: элементы F”, “G”, “H” или “I” получают 0.50.

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Юниоры – 2005-2007 гг.	Вольные упражнения на ковре	<p>1. Танцевальное соединение из минимум 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков (из таблицы элементов), соединённых прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ), один из которых со шпагатом 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь</p> <p>2. Сальто с винтом (минимум 360°)</p> <p>3. Двойное сальто</p> <p>4. Сальто вперед/бокком и назад (не маховые), могут быть в одной линии</p>	По правилам FIG		Судейство по правилам FIG	Ограничение трудности: элементы F”, “G”, “H” или “I” получают 0.50.

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Взрослые – 2004г. и старше	Опорный прыжок	1. прыжок - в многоборье 2. прыжок - для финала (выполняются 2 разных прыжка одной структурной группы)	По правилам FIG		Судейство по правилам FIG	
Взрослые – 2004г. и старше	Разновысокие брусья	1. Перелет с верхней жерди на нижнюю жердь 2. Элемент с полетом на той же жерди 3. Мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок, не соскок) 4. Элемент с поворотом на 360° (не соскок)	По правилам FIG		Судейство по правилам FIG	
Взрослые – 2004г. и старше	Упражнения на бревне	1. Связка из двух танцевальных элементов (1 прыжок с одной или двух ног или подскок со шпагатом в 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь) 2. Поворот гр. 3 3. Одна акробатическая связка (мин. 2 элемента с фазой полета, из элементов сальто (элементы могут быть одинаковыми) 4. Элементы в различных направлениях (вперед/боком и назад)	По правилам FIG		Судейство по правилам FIG	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
<p>Взрослые – 2004г. и старше</p>	<p>Вольные упражнения на ковре</p>	<p>1. Танцевальное соединение из минимум 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков (из таблицы элементов), соединённых прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ), один из которых со шпагатом 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь 2. Сальто с винтом (минимум 360°) 3. Двойное сальто 4. Сальто вперед/боком и назад (не маховые), могут быть в одной линии</p>	<p>По правилам FIG</p>		<p>По правилам FIG</p>	



Награждение



AGF
AZƏRBAYCAN GİMNASTİKA
FEDERASIYASI

Год рождения	Программа	Место
Младшие – 2012г. и младше	Индивидуальное многоборье	I II III
Малыши – 2011 г.	Индивидуальное многоборье	I II III
Дети – 2009-2010гг.	Индивидуальное многоборье	I II III
Пре-юниоры – 2008-2009гг.	Индивидуальное многоборье	I II III
Юниоры – 2005-2007 гг.	Индивидуальное многоборье	I II III
Взрослые – 2004г. и старше	Индивидуальное многоборье	I II III



▶ НОРМА СНАРЯДА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ



Возраст	Снаряд	Разрешается
<p>Младшие – 2012г. и младше</p> <p>Малыши – 2011 г.</p>	<p>Опорный прыжок</p>	<p>Горка матов или конь - 105 см.</p> <p>Горка матов или конь – 105 см.</p> <p>Прыжок выполняется через 2 кубика</p>
		<p>Разрешается подставка под гимнастический мост 10 см.</p>



Выступления по возрастным категориям на Республиканских и Региональных соревнованиях



AGF
AZƏRBAYCAN GİMNASTİKA
FEDERASIYASI

На Чемпионат Азербайджана и Баку допускаются следующие возрастные категории:

- 1. Взрослые – 2004г. и старше**
- 2. Юниоры – 2005-2007 гг.**
- 3. Пре-юниоры – 2008-2009гг.**

На Первенство Азербайджана и на Первенство Баку допускаются следующие возрастные категории:

- 1. Юниоры – 2005-2007 гг.**
- 2. Пре-юниоры – 2008-2009гг.**
- 3. Дети – 2009-2010гг.**
- 4. Малыши – 2011 г.**

На школьные соревнования допускаются следующие возрастные категории:

- 1. Взрослые – 2004г. и старше**
- 2. Юниоры – 2005-2007 гг.**
- 3. Пре-юниоры – 2008-2009гг.**
- 4. Дети – 2009-2010гг.**
- 5. Малыши – 2011 г.**
- 6. Младшие – 2012г. и младше**