



ПРОГРАММА МЕСТНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА 2017 ГОД

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Младшие 2010-2011 г.	Опорный прыжок	1.Разбег,наскок на мост 2.Наскок в упор присев 3.Соскок,прыжок вверх	Из 10 баллов	Произвольная Остановка , хождения Прямое тело	По 0.5	замах пяток до 90° - надбавка 0.3 45° - надбавка 0.5. Выполнение прыжка слитно – надбавка 0.5 Переворот вперед - стоимость прыжка 10.5
Малыши 2008-2010 г.	Опорный прыжок	1.Разбег,наскок на мост 2.Отскок в стойку 3.Стойка на руках 4.падение на спину	Из 10 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	
Дети 2007-2009 г.	Опорный прыжок	1.Разбег,наскок на мост 2.Переворот в перед 3.Толчок руками 4.Приземление	Из 10 баллов	Сгибание тела 10° 30° 45° 90° Угол в плечах Остановка в стойка Согнутые руки Хождение на руках	 0.1 0.3 0.5 1.0 0.3 0.1 - 0.5 0.1 - 0.5 0.3	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Пре-юниоры 2007-2008 г.	Опорный прыжок	1.Переворот вперед 2.Рандат	Из 10 баллов		Судейство производится по правилам ФИЖ	Оценка выставляется по лучшему прыжку
Юниоры 2004-2006 г.	Опорный прыжок	Прыжок из таблицы ФИЖ	По правилам ФИЖ		Судейство производится по правилам ФИЖ	
Сеньоры 2003 г. и старше	Опорный прыжок	1 прыжок - в многоборье. 2 прыжок - для финала. (выполняются 2 разных прыж. одной структурной группы.	По правилам ФИЖ		Судейство по правилам ФИЖ	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение		
Младшие 2010-2011 г.	Разновысокие брусья	1.Переворот в упор	4.0	подбородок ниже жерди	0.3	Вис углом переворот в упор - можно заменить на подъем разгибом НАДБАВКА - 0.5		
		2.Отмах в упоре	2.0					
		3Отмах в упоре	2.0	До 90°	Без сбавок			
		4.Махом назад соскок	2.0	90° - 105°	0.1			
				105° - 120°	0.3			
				120° - 135°	0.5			
				Отмах не отрываясь.	стоимость элемента			
				Мах. 90°	без сбавок			
				90° - 105°	0.3			
				105° - 120°	0.5			
				120° - 135°	0.7			
				Без отмаха соскок	1.0			
Малыши 2008-2010 г.	Разновысокие брусья	1.Вис углом – махом назад встать	1.0	Угол в тазобедренном суставе В любом исполнении силой или махом	0.1 – 0.3	1. Вис углом и переворот в упор можно заменить на подъем разгибом - надбавка 0.5		
		2.Переворот в упор	2.0					
		3.Отмах назад	1.0					
					2.0	До 90°	Без сбавок	2. Подъем разгибом на В/Ж - надбавка 0.5 3. Отмах в стойку - надбавка 0.5.
		4.оборот назад	2.0	90° - 105°				
		5Упор присев	2.0	105° - 120°	0.1			
6.Соскок – прыжок вверх	2.0	120° - 135°	0.3					
				Тело прямое	0.5	4. Дуга - надбавка 0.3.		
					без сбавок			

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Дети 2007-2009 г.	Разновысокие брусья	1.Подъем разгибом	А	Согнутые руки	0.1	Отсутствие элемента 1.0 балл + стоимость элемент а. Вся комбинация выполня ется слитно, разрешена о становка перед соскоком, после пе реворота в упор. Сбавка за остановку - 0.3 Междумах - 0.3
		2.Отмах в упор			0.3	
			0.5			
			Без сбавок			
			0.1			
			0.3			
			0.5			
3.Подъем разгибом	А	До 90° 90° - 105° 105° - 120° 120° - 135°	Без сбавок			
4.Смена жерди			0.1			
5.Переворот в упор		До 90° 90° - 105° 105° - 120° 120° - 135°	0.3			
6.Отмах в отодвиг, переворот в упор		Таз на уровне 105° 105° - 120° 120° - 135°	0.5			
7.Соскок - дугой (любая)		105° - 120° 120° - 135° Совсем вниз.	Без сбавок			
			0.1			
			0.3			
			0.5			

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Пре-юниоры 2007-2008 г.	Разновысокие брусья	1.Подъем разгибом 2.Отмах в стойку 3.Оборот не касаясь 4.Смена жерди 5.Соскок дугой или любой сальтовый элемент	A B A	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 э лементы из таблиц ы трудности Надба вки: A - 0.1 Б - 0.2 С - 0.3 Оборот в стойку, выполненный в стойку - надбавка 0.3.
Юниоры 2004-2006 г.	Разновысокие брусья	8 самых сложных элементов	По правилам ФИЖ		Судейство по правилам ФИЖ	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Сеньоры 2003 г. и старше	Разновысокие брусья	1- Перелет с ВЖ на НЖ. 2- Элемент с полетом на той же жерди. 3- Мин.два различных хвата (не отмах, не н аскок, не соскок) 4- Элемент с поворотом на 360 (не соскок)	По правилам ФИЖ		Судейство по правилам ФИЖ	
Младшие 2010-2011 г.	Упражнения на бревне	1.Четыре шага пасса 2.Четыре шага на полупальцах 3.Поворот в приседе 4.Четыре шага в приседе 5.Три прыжка сотте 6.Соскок прыжок прогнувшись	Из 10 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
Малыши 2008-2010 г.	Упражнения на бревне	1 линия 1.На конце бревна , стоя продольно наскок- перимах прямой ногой на 90° в упор верх ом. 2.Перекат назад, лечь на спи 3.Стойка на лопатках (держать 2 сек) 4.Перекат вперед , через упор присев, встат ь руки вверх 5.Равновесие(держать 2 сек) 6.Два шага польки 7. Поворот на 180° на 2х ног.	0.5 0.5 1.0 0.5 1.0 0.5 1.0 1.0	Березка не держит Угол в тазобедренном Суставе Не держ-2 сек. Нога на 90°. 105° 120° Не натян.коле Расслаб стопы. Высота подско	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. Спичах - надбавка 0.3

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Малыши 2008-2010 г.	Упражнения на бревне	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 колени. Расслабленные стопы. Высота прыжка. Недостаточный прогиб Непрохождение вертикали Ноги не собраны в стойке	Каждый раз : 0.1-0.3 0.1-0.3	
Дети 2007-2009 г.	Упражнения на бревне	1.Любой статический элемент (держать 2 сек) 2.Медленный переворот (любой) 3.Гимнастический прыжок из таблицы трудности. 4.Поворот на 180° на одной ноге. 5.Танцевальное движение 6.Соскок -любой (кроме соскока прогнувшись)	A A	Статика может быть любой. Равновесие, Стойка, высокий угол. Не доворот 45° 90°	Сбавки прыжка по правилам ФИЖ 0.3-0.1	Надбавки за дополнительные хореографические или акробатические элементы из таблицы. ТРУДНОСТЬ; А - 0.1 Б - 0.2 С - 0.3 Соединение - 0.1

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Пре-юниоры 2007-2008 г.	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 трудности 5.Соскок: любой сальтовы элемент из таблицы труд.	A A A Min A A	Недovor т 45° 90° Не держит стат. Элемент	0.3 0.1 0.3 Сбавки за прыжки по правилам ФИЖ	ПУНКТ 4 - прыжки могут быть любые: ферме , прыжок в шпагат с двух ног , прыжок шагом. НАДБАВКИ: за дополнительный акробатический или хореографический элементы из таблицы: А - 0.1 В - 0.2 С - 0.3 Надбавка за соединение - 0.1
Юниоры 2004-2006 г.	Упражнения на бревне	8 самых сложных элементов	По правилам ФИЖ		Судейство по правилам ФИЖ	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Сеньоры 2003 г. и старше	Упражнения на бревне	1 - Связка из двух танцевальных элементов. (1 прыжок с одной или двух ног или подскок с 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 ФИЖ		По правилам ФИЖ	
Младшие 2010-2011 г.	Вольные упражнения на ковре	1.Равновесие « ласточка »(держать 2 сек.) 2.Кувырок вперед в упор присев (полуприсед) 3.Перекаат назад, стойка на лопатках»березку» 4.Перекаат 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	1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 2.0 1.0 1.0	Ноги на 90° 105° 120° Угол в тазобедренном Суставе Касания одной рукой Касания двумя руками Согнутые колени,,руки Падение в мост Не натян.колени,стопы Высота подскока Недостаточное прогиба 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
Малыши 2008-2010 г.	Вольные упражнения на ковре	1. Вальсет, колесо с поворотом на 90° в положение стоя	1.0	Согнутые руки. Мах 90°	0.1-.05 без сбавки	Надбавки за дополнительные хореографические и гимнастические 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	2.0	105°	0.1	
		2. Шаг левой (правой), переворот назад	1.0	120°	0.3	
		3. Мах левой (правой) толчком толчком стойка на руках (обозначить)	1.0	Недостаточное прогибание.	0.1	
		4. Кувырок вперед в упор стоя согнувшись, ноги врозь	1.5	Отсутствие прогибания	0.3	
		5. Силой стойка на голове или спичаг + 0.3	1.0			
		6. Шпагат – любой	1.5			
		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						
Дети 2007-2009 г.	Вольные упражнения на ковре	1. Рандат фляк	3.0	Раздельное исполнение	0.5	Надбавки за дополнительные хореографические и гимнастические элементы из таблицы. А - 0.1 Б - 0.2 С - 0.3 Соединение - 0.1
		2. Темповой переворот вперед на две.	1.5	Согнутые руки	0.1 - 0.3	
		3. Кувырок в стойку и курбет	1.5	Согнутые руки	0.1 – 0.5	
		4. Спичаг силой	1.5	Стойка в 10°	0.1	
		5. Шпагат (любой)	1.5	30°	0.3	
		6. Широкий прыжок шагом	0.5	45°	0.5	
		7. Два прыжка слитно (не из таблицы)	1.0		0.5	
		8. Поворот на 360° на одной ноге.	0.5		0.3	
	0.5	Отсутствие курбета	0.5			
		Касание ног	1.5			
		Легкий толчек				
		Сильный толчек				

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Малыши 2007 -2009 г.	Вольные упражнения на ковре			Судейство по правилам ФИЖ Не слитное исполнение Не доворот 45° 90°	0.3 0.1 0.3	
Пре-юниоры 2007 – 2008 г.	Вольные упражнения на ковре	1.Рандат фляк сальто назад в группировке.(стоимость каждого элемента) 2.Рандат 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 трудности.(прыжок в шпагат с 2х ног,сисон, прыжок шагом)	A A A A A A A A A A Min A	Раздельное исполнение раздельное исполнение Не слитно Недоворот 45° 90° 180°	0.3 0.3 0.3 0.1 0.3 0.5	Надбавки за дополнительные акробатические или хореографические элементы из таблицы трудности. 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: р.ф.темповое ф. сальто назад - надбавка 0.1.

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Юниоры 2004 -2006 г.	Вольные упражнения на ковре	8 самых сложных элементов	По правилам ФИЖ		По правилам ФИЖ	
Сеньоры 2003 г. и старше	Вольные упражнения на ковре	<p>1.Танцевальное соединение из минимум 2х 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 с 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/боком и назад (не маховые), могут быть в одной линии</p>	По правилам ФИЖ		По правилам ФИЖ	



НАГРАЖДЕНИЕ

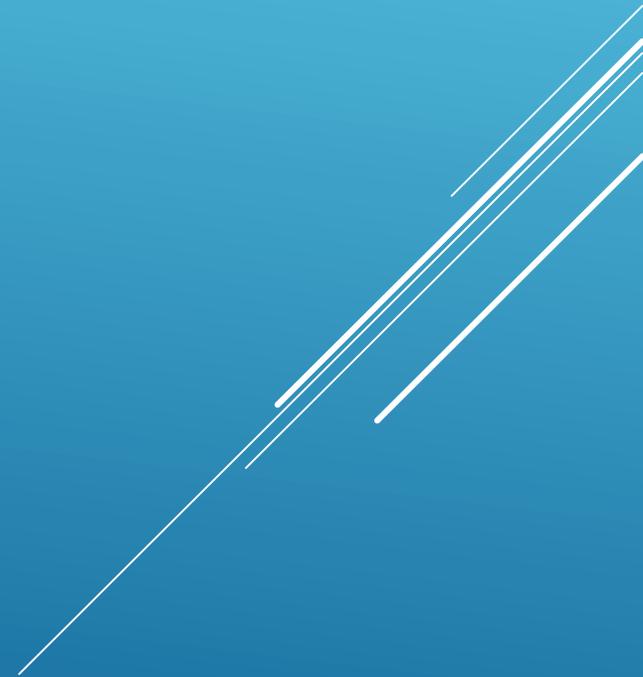


AGF
AZƏRBAYCAN GİMNASTİKA
FEDERASIYASI

Год рождения	Программа	Место
Младшие – 2010 Младшие - 2011	Индивидуальное многоборье	I II III
Малыши – 2008 Малыши – 2009 Малыши - 2010	Индивидуальное многоборье	I II III
Дети – 2007 Дети – 2008 Дети - 2009	Индивидуальное многоборье	I II III
Пре-юниоры – 2007-2008	Индивидуальное многоборье	I II III
Юниоры - 2004 -2006	Индивидуальное многоборье	I II III
Сеньоры – 2003 и старше	Индивидуальное многоборье	I II III



▶ НОРМА СНАРЯДА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ



Возраст	Снаряд	Разрешается
Младшие - 2010-2011 г. Малыши - 2008-2010 г.	Опорный прыжок	Горка матов или конь - 105 см. Горка матов или конь – 105 см
Дети - 2007-2009 г.		Прыжок выполняется через 2 кубика
		Разрешается подставка под гимнастический мост 10 см



СУММА БАЛЛОВ ДЛЯ
ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗРЯДА

Год рождения	Сумма баллов	Среднее прохождение снаряда
Младшие - 2010 -2011 г. (1 юношеский разряд)	34.0 балла	8.5 балла
Малыши - 2008-2010 г. (2 юношеский разряд)	34.0 балла	8.5 балла
Дети - 2007-2009 г. (3 юношеский разряд)	34.0 балла	8.0 балла
Пре –Юниоры 2007 -2008 г. (3 взрослый разряд)	32.0 балла	8.0 балла
Юниоры - 2004 – 2006 г. (2 взрослый разряд)	34.0 балла	8.5 балла
Сеньоры - 2003 г. и старше (программа Мастеров Спорта)	48.0 баллов	12.0 балла

Выполнение разрядов в течение года :

1.1 В начале учебного года выполняется один разряд ,в конце учебного года другой (если не идет выполнения разряда в первом полугодии , то можно выступить во втором полугодии с той же программой)

1.2 На следующий год ,первые соревнования начинаются с того же разряда по которому выступали в конце прошлого учебного года

1.3 Описание 1.1 не относится на разряды Пре-юниоры ,Юниоры и Сеньоры