

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



Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнение	Дополнения к судейству.
Начинающие 2011-2012 г.	Вольные упражнения на ковре	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p>		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.	Вольные упражнения на ковре	<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>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p>		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.	Вольные упражнения на ковре	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>1,5</p> <p>1,0</p> <p>1,5</p> <p>0,5</p> <p>1,0</p> <p>2,0</p>		

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнение	Дополнения к судейству.
Малыши 2006-2007 г.	Вольные упражнения на ковре	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переворот вперед на одну 2. Переворот вперед на две 3. Кувырок вперед, подъём 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>1,0 1,0 1,5 1,5 1,5 0,5 0,5 2,5</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.
Дети 2004-2005 г.	Вольные упражнения на ковре	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фляк, сальто назад с места. 2. Переворот на одну, переворот на две, переворот с двух 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>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.	Конь махи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из упора в ручках с правой ноги 3 маха (1 мах – 1,5 б.) 2. Перемах левой 3. Перемах правой и соскок с пов. налево 90 	<p style="text-align: center;">4,5</p> <p style="text-align: center;">2,5</p> <p style="text-align: center;">3,0</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.	Конь махи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из упора на ручках мах левой влево 2. Мах правой вправо 3. Перемах левой, перемах левой назад 4. Перемах правой, перемах правой назад 5. Перемах левой, перемах правой и соскок с поворотом направо 90 	<p style="text-align: center;">0,7</p> <p style="text-align: center;">0,7</p> <p style="text-align: center;">2,8</p> <p style="text-align: center;">2,8</p> <p style="text-align: center;">3,0</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.	Конь махи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Десять кругов на грибке или гимнастическом «козле» (стоимость 1 круга – 1,00 б.) 	10,0	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству.
<p>Малыши 2006-2007 г.</p>	<p>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>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>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>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.	Кольца	<ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивания в висе (3-4 маха) 2. Махом вперёд вис согнувшись 2 сек. 3. Вис прогнувшись 2 сек. 4. Вис согнувшись 2 сек. 5. Мах назад 6. Мах вперёд 7. Махом назад соскок 	<p style="text-align: center;">2,5</p> <p style="text-align: center;">1,0</p> <p style="text-align: center;">1,5</p> <p style="text-align: center;">0,5</p> <p style="text-align: center;">1,0</p> <p style="text-align: center;">1,0</p> <p style="text-align: center;">2,5</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.	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 style="text-align: center;">3,0</p> <p style="text-align: center;">3,0</p> <p style="text-align: center;">1,0</p> <p style="text-align: center;">3,0</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.	Кольца	<ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивания в висе (2 -3 маха) 2. Выкрут вперёд в вис согнувшись 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 style="text-align: center;">2,0</p> <p style="text-align: center;">2,0</p> <p style="text-align: center;">1,0</p> <p style="text-align: center;">1,5</p> <p style="text-align: center;">1,5</p> <p style="text-align: center;">2,0</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>Кольца</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из виса подъём силой 2. Упор углом 2 сек. 3. Опускание вперёд в вис прогнувшись, вис согнувшись 4. Махом назад, выкрут вперед (прогнувшись) 5. Мах назад, мах вперёд, выкрут назад 6. Махом вперёд соскок сальто назад прогнувшись 	<p>3,0 1,0 1,0 1,5 1,5 2,0</p>	
<p>Дети 2004-2005 г.</p>	<p>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>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.	Прыжок	1. Наскок на мостик, прыжок вверх прогнувшись	10,0	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.	Прыжок	1. Прыжок ноги врозь (гимнастический стол или козел в ширину высота 100-110 см)	10,0	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.	Прыжок	1. Сальто вперёд с моста прогнувшись. 2. Согнувшись - минус 0,5 балл. В группировке - минус 1.0 балл	10,0	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.	Прыжок	1. Переворот вперёд (высота стола 120 см)	10,0	
Дети 2004-2005 г. 12-13	Прыжок	1. Переворот вперед (высота стола 125 см)	10,0	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Дополнения к судейству.
Начинающие 2011-2012 г.	Брусья	<ol style="list-style-type: none"> Наскок в упор, угол (2 сек.) Сед ноги врозь (2 сек.) Соединить ноги через угол, мах назад Мах вперёд Махом назад соскок между жердей 	<p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</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.	Брусья	<ol style="list-style-type: none"> Наскок с моста с места в упор углом (2 сек.) Сед ноги врозь (2 сек.), кувырок вперёд в сед ноги врозь (2 сек.) Через высокий угол мах назад Мах вперёд Махом назад соскок через жердь 	<p>1,5</p> <p>3,0</p> <p>2,0</p> <p>1,5</p> <p>2,0</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.	Брусья	<ol style="list-style-type: none"> Наскок с разбега в вис Мах вперёд и мах назад Подъем разгибом (через угол) в сед ноги врозь Силой стойка на плечах (2 сек.) Кувырок вперёд в сед ноги врозь Через высокий угол мах назад, мах вперёд Махом назад соскок прогнувшись через жердь 	<p>0,5</p> <p>1,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>0,5</p> <p>2,0</p> <p>2,0</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.	Брусья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из размахивания в висе вторым махом назад - подъём в упор на руках 2. Мах вперёд до положения «Берёзка» и подъём махом назад в упор 3. Махом вперёд спад назад в вис согнувшись, подъём разгибом 4. Мах назад, мах вперёд, махом назад стойка на руках (2 сек.) 5. Махом вперёд соскок влево с поворотом на 180 	<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.	Брусья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подъём разгибом в упор на руках 2. Подъём махом назад 3. Оборот под жердями в вис 4. Подъём 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>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.	Перекладина	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание в вис углом на согнутых руках (2 сек.) 2. Опускание в вис 3. Два маха изгибами 4. Соскок 	<p style="text-align: right;">3,0</p> <p style="text-align: right;">3,0</p> <p style="text-align: right;">2,0</p> <p style="text-align: right;">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.	Перекладина	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подъём переворотом в упор 2. Мах назад оборот назад в упоре 3. Дуга в соскок. 	<p style="text-align: right;">3,0</p> <p style="text-align: right;">3,0</p> <p style="text-align: right;">4,0</p>	<p>Подъём переворотом выполняется без остановок.</p> <p>Переворот назад и дуга, выполняются без остановок.</p>
Младшие 2007-2008 г.	Перекладина	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из вися 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 style="text-align: right;">3,0</p> <p style="text-align: right;">0,5</p> <p style="text-align: right;">0,5</p> <p style="text-align: right;">2,5</p> <p style="text-align: right;">1,0</p> <p style="text-align: right;">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.
Малыши 2006-2007 г.	Перекладина	<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 style="text-align: right;">2,0</p> <p style="text-align: right;">2,0</p> <p style="text-align: right;">1,0</p> <p style="text-align: right;">3,0</p> <p style="text-align: right;">2,0</p>	<p>Большее количество махов разрешено, меньшее нет.</p> <p>Санжировка без сбавки – 90 градусов.</p> <p>Отмах без сбавки – 45 градусов, ниже 90 градусов – не считать.</p>
Дети 2004-2005 г.	Перекладина	<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 style="text-align: right;">0,5</p> <p style="text-align: right;">2,5</p> <p style="text-align: right;">0,5</p> <p style="text-align: right;">2,5</p> <p style="text-align: right;">0,5</p> <p style="text-align: right;">3,0</p> <p style="text-align: right;">1,0</p> <p style="text-align: right;">2,5</p>	<p>Мах дугой подъем махом назад в стойку – плюс 0,2 балла.</p> <p>Санжировка прыжком двумя руками + 0,2 балла.</p>

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