

ПРОГРАММА НАЦИОНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА 2019 ГОД



Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Малыши 2011-2012	Опорный прыжок	1.Отскок на верх 2.Сальто вперед	База 0.3	Судейство по правилам FIG	
Малыши 2011-2012	Разновысокие брусья	1. Вис углом 3 раза 2. Подъём переворот 3.Оборот вперед в упоре 4.Оборот назад в упоре 5. Соскок дуга	6 баллов А А А База 0.3	Судейство по правилам FIG	Не выполнение какого либо элемента снимается 1.0 + стоимость элемента в нетральных сбавках судьей D

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Малыши 2011-2012	Упражнение на бревне	1.С боку бревна наскок в упор присев 2. Кувырок вперед 3.Березка 4. 3 шага на высоких полупальцах 5.Шаг (правой или левой ногой) удержание ноги вперед на 90°, удерживая ногу опускание в присед в положение «пистолет» 5.Кувырок назад 7.2 прыжка из приседа 8. Поворот на двух ногах на 180° 9.Шаг мах в стойку на руках опускание в бок бревна приземление	База 0.4 А А А А	Судейство по правилам FIG	Не выполнение какого либо элемента снимается 1.0 + стоимость элемента в нетральных сбавках судьей D
Малыши 2011-2012	Вольные упражнения на ковре	1.Ронд 90° правой ногой (держат каждое положение ноги 2 сек.) 2.Ронл 90° левой ногой 3.Кувырок вперед в березку 4.Перекат в угол ноги врозь (2 сек. Держать) 5.С угла выведение ног в упор стоя 6. 3 раза отжимания 7.Из упора встать в наклон ноги вместе 8.Вальсет колесо 9. Голоп прыжок козлик , голоп прыжок шагом закончить на полупальцах руки вверх	База 0.4 А А А А+А	Судейство по правилам FIG	Не выполнение какого либо элемента снимается 1.0 + стоимость элемента в нетральных сбавках судьей D

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Дети – 2009-2010 гг.	Опорный прыжок	1.Переворот вперед	База 0.5	Судейство по правилам FIG	
Дети – 2009-2010 гг.	Разновысокие брусья	1.Подъем разгибом отмах 45° 2. Оборот не касаясь 45° 3.Подъем разгибом отмах в упор присев 4.Смена жерди 5.Подъем разгибом отмах 45° 6.Оборот в упоре 7.Отмах в отодвиг , переворот в упор 8. 3 расхлеста , 4-м соскок до стойки с поворотом на 180 ° (Санжеровка)	A B A A B База 0.8	Судейство по правилам FIG	Не выполнение какого либо элемента снимается 1.0 + стоимость элемента в нетральных сбавках судьей D

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Дети – 2009-2010 гг.	Бревно	1. Любое начало из таблицы элементов 2. Стойка на руках (2 сек. Стоять) 3. Переворот «Тик-Так» 4. Колесо 5. Любая прыжковая связка из 2-х прыжков таблицы 6. Соскок - переворот боком с поворотом лицом к бревну «колесо» (либо любой другой из таблицы элементов)	A A A A A+A A База 0.8	Судейство по правилам FIG	Не выполнение какого либо элемента снимается 1.0 + стоимость элемента в нетральных сбавках судьей D
Дети – 2009-2010 г.	Вольные упражнения	1. Рондат фляк 2. Акробатическая связка темповое вперед на одну , темповое вперед на две ноги 3. Кувырок в стойку 4. Порот на одной ноге на 360° 5. Прыжковая связка из двух прыжков из таблицы элементов 6. Темповое вперед сальто вперед	A+A A+A A A A+A A База 0.9	Судейство по правилам FIG	Не выполнение какого либо элемента снимается 1.0 + стоимость элемента в нетральных сбавках судьей D

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Пре-юниоры – 2007-2008гг.	Опорный прыжок	1.Переворот вперед 2.Рондат	База 0.8	Судейство по правилам FIG	Оценка выводится средняя по двум прыжкам
Пре-юниоры – 2007-2008гг.	Разновысокие брусья	1.Подъем разгибом 2.Отмах 45° 3.Смена жерди 4.Подъем разгибом отмах в стойку 5.Большой оборот назад 6.Подъем разгибом 7.Отмах 45° 8.Соскок сальто назад	A A+A B A База 0.6	Судейство по правилам FIG	Не выполнение какого либо элемента снимается 1.0 + стоимость элемента в нетральных сбавках судьей D

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Пре-юниоры – 2007-2008гг .	Упражнение на бревне	<p>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)</p> <p>2. Поворот гр. 3</p> <p>3. Одна акробатическая связка (мин. 2 элемента с фазой полета, из элементов сальто (элементы могут быть одинаковыми))</p> <p>4. Прыжок со сменой ног</p> <p>5. Элементы в различных направлениях (вперед/бок и назад)</p> <p>6. Соскок Бланш (с рондата ,фляка или разбега)</p>	<p>A+A</p> <p>A</p> <p>B+C</p> <p>C</p> <p>B</p> <p>B+A</p> <p>База 1.4</p>	Судейство по правилам FIG	Не выполнение какого либо элемента снимается 1.0 + стоимость элемента в нетральных сбавках судьей D
Пре-юниоры – 2007-2008гг.	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. Кувырок в стойку с поворотом на 360°</p> <p>3. Рондат фляк сальто</p> <p>4. Рондат фляк бланш</p> <p>5. Темповое вперед бланш вперед</p>	<p>A+A</p> <p>B</p> <p>A+A+A</p> <p>A+A+A</p> <p>A+B</p> <p>База 1.0</p>	Судейство по правилам FIG	Не выполнение какого либо элемента снимается 1.0 + стоимость элемента в нетральных сбавках судьей D

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Юниоры – 2004-2006 гг.	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> прыжок - в многоборье прыжок - для финала (могут быть из одной группы, но разные номера) 	По правилам FIG	По правилам FIG	
Юниоры – 2004-2006 гг.	Разновысокие брусья	<ol style="list-style-type: none"> Перелет с верхней жерди на нижнюю жердь Элемент с полетом на той же жерди. Мин. два различных хвата (не отмах, не наскок, не соскок) 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 – 2004-2006 гг.	Упражнение на бревне	<ol style="list-style-type: none"> 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) Поворот гр. 3 Одна акробатическая связка (мин. 2 элемента с фазой полета, из элементов сальто (элементы могут быть одинаковыми)) 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	Сбавки	Дополнение
Юниоры – 2004-2006 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/боком 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	Сбавки
Взрослые – 2003 г. и старше	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> 1. прыжок - в многоборье 2. прыжок - для финала (выполняются 2 разных прыжка одной структурной группы) 	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG
Взрослые – 2003 г. и старше	Разновысокие брусья	<ol style="list-style-type: none"> 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 – 2003 г. и старше	Упражнение на бревне	<ol style="list-style-type: none"> 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	Сбавки
<p>Взрослые – 2003 г. и старше</p>	<p>Вольные упражнения на ковре</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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>По правилам FIG</p>	<p>По правилам FIG</p>

Награждение



Год рождения	Программа	Место
Малыши – 2011 - 2012 гг.	Индивидуальное многоборье	I II III
Дети – 2009 - 2010 гг.	Индивидуальное многоборье	I II III
Пре-юниоры – 2007-2008 гг.	Индивидуальное многоборье	I II III
Юниоры – 2004-2006 гг.	Индивидуальное многоборье	I II III
Взрослые – 2003 г. и старше	Индивидуальное многоборье	I II III

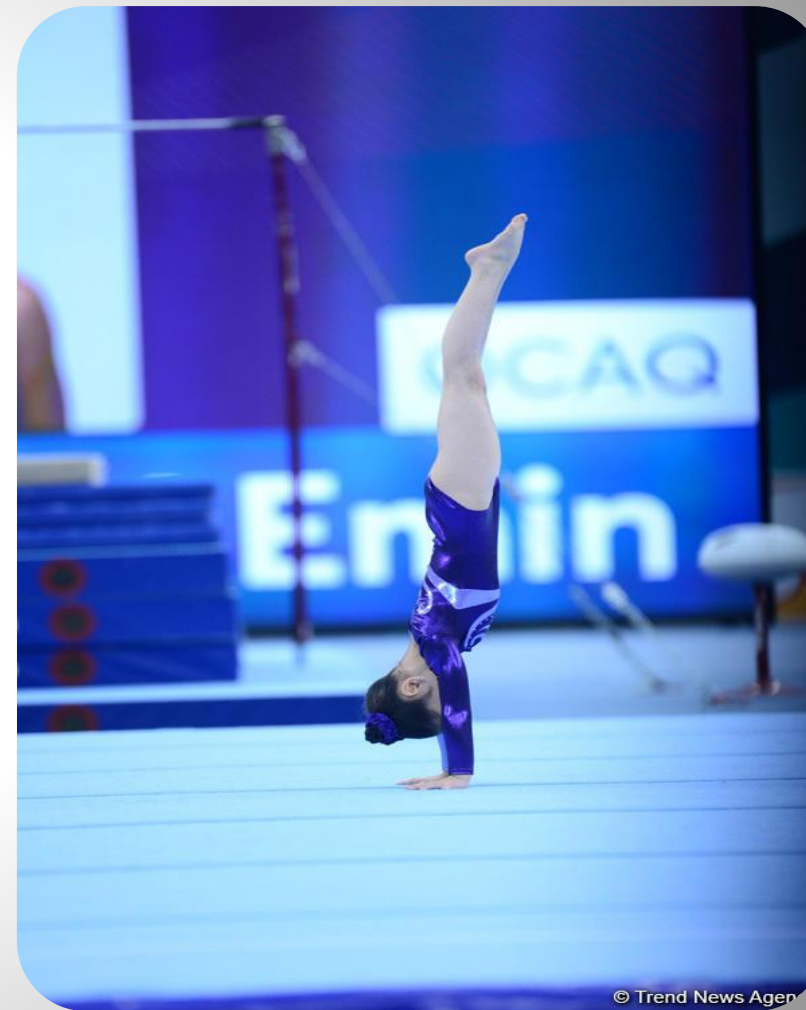


▶ НОРМА СНАРЯДА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ



© Trend News Agen

© Trend News Agen



© Trend News Agen

© Trend News Agen

Возраст	Снаряд	Разрешается
2011-2012	Прыжок	С мостина на 40 см. маты
2009-2010	Прыжок	Высота снаряда 110 см.
2009-2010 2011-2012	Брусья	Разрешается подставка



Выступления по возрастным категориям на Республиканских и Региональных соревнованиях



AGF
AZƏRBAYCAN GİMNASTİKA
FEDERASIYASI

На Чемпионат Азербайджана и Баку допускаются следующие возрастные категории:

1. Взрослые – 2003г. и старше
2. Юниоры – 2005-2006 гг.
3. Пре-юниоры – 2007-2008гг.

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

1. Юниоры – 2004-2006 гг.
2. Пре-юниоры – 2007-2008гг.
3. Дети – 2009-2010гг.
4. Малыши – 2011-2012 г.

На школьные соревнования допускаются следующие возрастные категории:

1. Взрослые – 2003г. и старше
2. Юниоры – 2004-2006 гг.
3. Пре-юниоры – 2007-2008гг.
4. Дети – 2009-2010гг.
5. Малыши – 2011 - 2012г.