

***ПРОГРАММА
НАЦИОНАЛЬНЫХ
СОРЕВНОВАНИЙ
ПО МУЖСКОЙ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА 2018 ГОД***



Возрастные категории	Снаряды	Программа	Оценка	Дополнение	Дополнения к судейству
Детишки 2010-2011	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 6. Шпагат (2 сек.) руки в стороны 7. Прыжок вверх с поворотом на 180° 	<p style="text-align: center;">1,5</p> <p style="text-align: center;">1,5</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;">1,0</p> <p style="text-align: center;">1,5</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.
Младшие 2008-2009	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, 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 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;">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;">2,0</p>		

Возрастные категории	Снаряды	Программа	Оценка	Дополнение	Дополнения к судейству
Малыши 2007-2008	Вольные упражнения на ковре	<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 ногой – 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 2005-2006	Вольные упражнения на ковре	<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 (держать 2 сек.). 6. Кувырок назад в стойку с поворотом на 180°, кувырок вперед. 7. Равновесие на одной ноге (держать 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>		

Возрастные категории	Снаряды	Программа	Оценка	Дополнения к судейству
<p>Детишки 2010-2011</p>	<p>Конь махи</p>	<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>0,7 0,7 2,8 2,8 3,0</p>	<p>Судейство амплитуды одноножных махов и перемахов – мелкая и средняя ошибки (0,1 и 0,2 балла). Касание и удар об снаряд – соответственно мелкие и грубые ошибки вычитывается 0,1 и 0,3 балла.</p>
<p>Младшие 2008-2009</p>	<p>Конь махи</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Десять кругов на грибке или гимнастическом «козле» (стоимость 1 круга – 1,00 б.) 	<p>10,0</p>	

Возрастные категории	Снаряды	Программа	Оценка	Дополнения к судейству
Малыши 2007-2008	Конь махи	<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>	
Дети 2005-2006	Конь махи	<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 круга на ручках 6. Переход вперёд в упоре продольно на тело, с поворотом на 90° 7. 2 круга поперек 8. Перемах 2 ногами через коня 180° (заножка) 	<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>	

Возрастные категории	Снаряды	Программа	Оценка	Дополнения к судейству
<p>Детишки 2010-2011</p>	<p>Кольца</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивания в виси (3-4 маха) 2. Махом вперёд вис прогнувшись 2 сек. 3. Вис согнувшись 2 сек. 4. Мах назад и соскок прогнувшись 	<p>3,0 3,0 1,0 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>
<p>Младшие 2008-2009</p>	<p>Кольца</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивания в виси (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>2,0 2,0 1,0 1,5 1,5 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>

Возрастные категории	Снаряды	Программа	Оценка	Дополнения к судейству
<p>Малыши 2007-2008</p>	<p>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>3,0 1,0 1,0 1,5 1,5 2,0</p>	
<p>Дети 2005-2006</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. Отдвиг, 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 вперед или назад выполнены через стойку – надбавка 0,3 балла. Стойка силой прямыми руками – надбавка 0,3 балла.</p>

Возрастные категории	Снаряды	Программа	Оценка	Дополнения к судейству
<p>Детишки 2010-2011</p>	<p>Прыжок</p>	<p>1. Прыжок ноги врозь (гимнастический стол или козел в ширину высота 100-110 см)</p>	<p>10,0</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>Младшие 2008-2009</p>	<p>Прыжок</p>	<p>1. Сальто вперед с моста прогнувшись. 2. Согнувшись - минус 0,5 балл. В группировке - минус 1.0 балл</p>	<p>10,0</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>

Возрастные категории	Снаряды	Программа	Оценка	Дополнения к судейству
Малыши 2007-2008	Прыжок	1. Переворот вперёд (высота стола 120 см)	10,0	
Дети 2005-2006	Прыжок	1. Переворот вперед (высота стола 125 см)	10,0	

Возрастные категории	Снаряды	Программа	Оценка	Дополнения к судейству
<p>Детишки 2010-2011</p>	<p>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. Присед ноги врозь (2 сек.), кувырок вперед в присед ноги врозь (2 сек.) 3. Через высокий угол мах назад 4. Мах вперед 5. Махом назад соскок через жердь 	<p>1,5 3,0 2,0 1,5 2,0</p>	<p>Угол параллельно полу, если высокий – плюс 0,2 в базе. Махи и соскок без сбавки – через стойку (0° – 15°, без сбавки, 15° - 45° – 0,1 балла, 45° - 90° – минус 0,2 балла). На соскоке можно держаться за жерди.</p>
<p>Младшие 2008-2009</p>	<p>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 присед 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>0,5 1,0 2,0 2,0 0,5 2,0 2,0</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). Высота маха назад перед соскоком и соскок без сбавки – 45°. На соскоке удержание рукой за жердь – минус 0,2 балла.</p>

Возрастные категории	Снаряды	Программа	Оценка	Дополнения к судейству
<p>Малыши 2007-2008</p>	<p>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>1,5</p> <p>1,5</p> <p>3,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p>	<p>На махах и подъёме в упор ноги не ниже жердей; так же на подъёме махом назад.</p>
<p>Дети 2005-2006</p>	<p>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>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>	

Возрастные категории	Снаряды	Программа	Оценка	Дополнения к судейству
<p>Детишки 2010-2011</p>	<p>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>3,0 3,0 4,0</p>	<p>Подъём переворотом выполняется без остановок. Переворот назад и дуга, выполняются без остановок.</p>
<p>Младшие 2008-2009</p>	<p>Перекладина</p>	<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>3,0 0,5 0,5 2,5 1,0 2,5</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>

Возрастные категории	Снаряды	Программа	Оценка	Дополнения к судейству
<p>Малыши 2007-2008</p>	<p>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>2,0 2,0 1,0 3,0 2,0</p>	<p>Большее количество махов разрешено, меньше нет. Санжировка без сбавки – 90°. Отмах без сбавки – 45°, ниже 90° – не считать.</p>
<p>Дети 2005-2006</p>	<p>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>0,5 2,5 0,5 2,5 0,5 3,0 1,0 2,5</p>	<p>Мах дугой подъем махом назад в стойку – плюс 0,2 балла. Санжировка прыжком двумя руками + 0,2 балла.</p>

Возрастные категории	Снаряды	Программа	Оценка	Дополнения к судейству
Пре-юниоры 2003-2005	По всем снарядам	По правилам ФИЖ	Судейство производится по правилам ФИЖ	
Юниоры 2001-2003	По всем снарядам	По правилам ФИЖ	Судейство производится по правилам ФИЖ	
Взрослые 2000 год и старше гимнасты	По всем снарядам	По правилам ФИЖ	Судейство производится по правилам ФИЖ	

Программа соревнований

Чемпионат Азербайджана	Первенство Баку
Взрослые - 2000г. и старше Юниоры - 2001-2003г. Пре-юниоры - 2003-2005г. Дети - 2005-2006г.	Юниоры – 2001-2003 г. Пре-юниоры – 2003-2005 г. Дети – 2005-2006г. Малыши – 2007-2008г. Младшие – 2008-2009г. Детишки – 2010-2011г.
Первенство Азербайджана	Чемпионат Баку
Юниоры – 2001-2003г. Пре-юниоры – 2003-2005г. Дети – 2005-2006г. Малыши – 2007-2008г. Младшие – 2008-2009г. Детишки – 2010-2011г.	Взрослые - 2000г. и старше Юниоры - 2001-2003г. Пре-юниоры - 2003-2005г. Дети - 2005-2006г.

НАГРАЖДЕНИЕ

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.