ПРОГРАММА НАЦИОНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА 2020 ГОД

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки	Дополнение
Малыши (2012-2013гг.)	Опорный прыжок	1.Отскок на верх 2.Сальто вперед	База 0.3	Судейство по правилам FIG	
	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 A A A 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 (2012-2013гг.)	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 A A A A	Судейство по правилам FIG	Не выполнение какого либо элемента снимается 1.0 + стоимость элемента в нетральных сбавках судьей D
	Вольные упражнения на ковре	1. Ронд 90° правой ногой (держать каждое положение ноги 2 сек.) 2. Ронд 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 A A A+A	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 (2010-2011гг.)	Опорный прыжок	1.Переворот вперед	База 0.5	Судейство по правилам FIG	
	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 (2010-2011гг.)	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
	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 (2008-2009гг.)	Опорный прыжок	1.Переворот вперед 2.Рондат	База 0.8	Судейство по правилам FIG	Оценка выводится средняя по двум прыжкам
	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 (2008-2009гг.)	Упражнение 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.Прыжок со сменой ног 5. Элементы в различных направлениях (вперед/боком и назад) 6. Соскок Бланш (с рондата ,фляка или разбега)	A+A A B+C C B B+A База 1.4	Судейство по правилам FIG	Не выполнение какого либо элемента снимается 1.0 + стоимость элемента в нетральных сбавках судьей D
	Вольные упражнения на ковре	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.Кувырок в стойку с поворотом на 360° 3.Рондат фляк сальто 4.Рондат фляк бланш 5. Темповое вперед бланш вперед	A+A B A+A+A A+A+A A+B База 1.0	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 (2005-2007гг.)	Опорный прыжок	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG	
	Разновысокие брусья	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG	Ограничение трудности: элементы F”, “G”, “H” или “I” получат 0.50.
	Упражнение на бревне	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG	Ограничение трудности: элементы F”, “G”, “H” или “I” получат 0.50.
	Вольные упражнения на ковре	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG	Ограничение трудности: элементы F”, “G”, “H” или “I” получат 0.50.

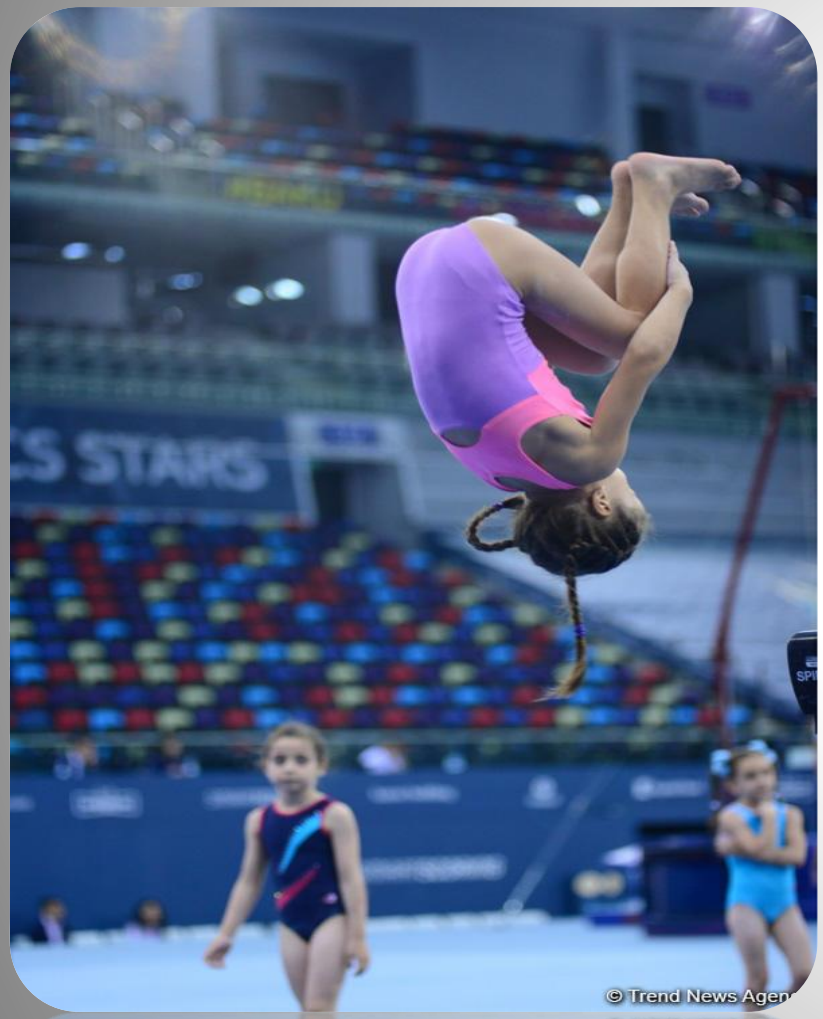
Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Сбавки
Взрослые (2004г. и старше)	Опорный прыжок	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG
	Разновысокие брусья	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG
	Упражнение на бревне	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG
	Вольные упражнения на ковре	По правилам FIG	По правилам FIG	Судейство по правилам FIG

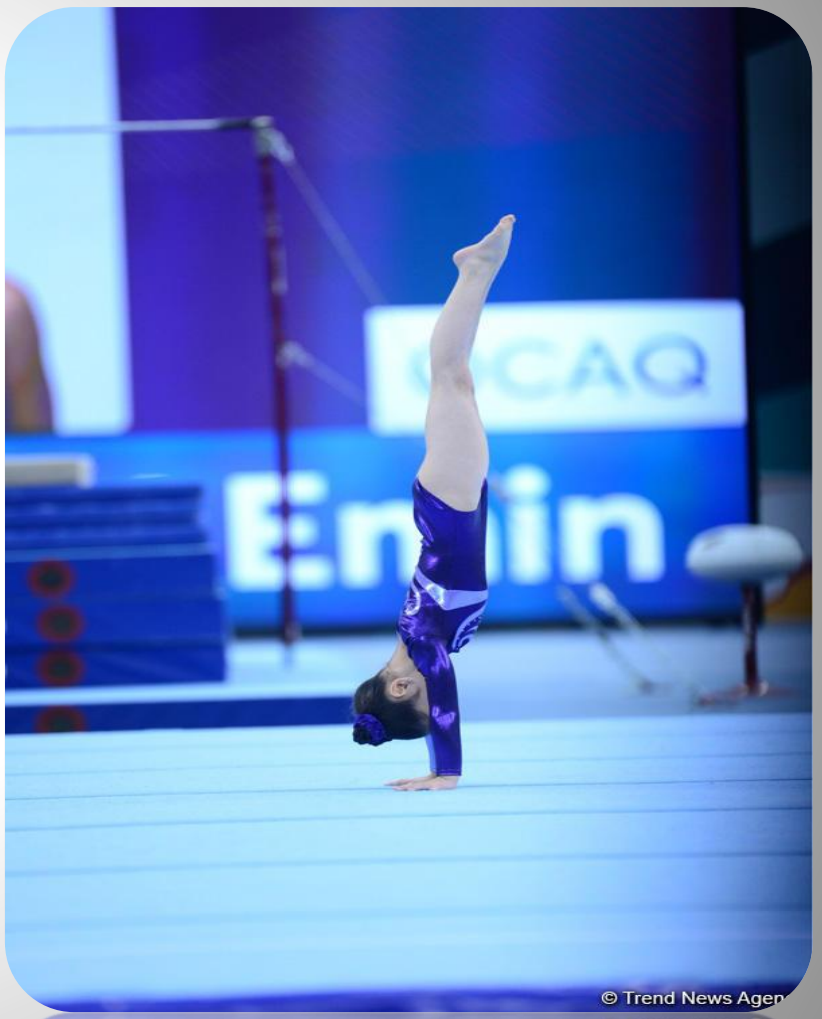
Награждение

Год рождения	Программа	Место
Малыши (2012 - 2013гг.)	Индивидуальное многоборье	I II III
Дети (2010 - 2011гг.)	Индивидуальное многоборье	I II III
Пре-юниоры (2008-2009гг.)	Индивидуальное многоборье	I II III
Юниоры (2005-2007гг.)	Индивидуальное многоборье	I II III
Взрослые (2004г. и старше)	Индивидуальное многоборье	I II III

Примечание: *Награждение будет проводится в спортивных костюмах по техническому регламенту ФИЖ.*

НОРМА СНАРЯДА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ





Возраст	Снаряд	Разрешается
2012-2013	Прыжок	С мостина на 40 см. маты
2010-2011	Прыжок	Высота снаряда 110 см.
2010-2011 2012-2013	Брусья	Разрешается подставка

Соревнования

Чемпионат Азербайджана и Баку

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

Первенство Азербайджана и Первенство Баку

1. Юниоры (2005-2007гг.)
2. Пре-юниоры (2008-2009гг.)
3. Дети (2010-2011гг.)
4. Малыши (2012-2013гг.)

Школьные соревнования

1. Взрослые (2004г. и старше)
2. Юниоры (2005-2007гг.)
3. Пре-юниоры (2008-2009гг.)
4. Дети (2010-2011гг.)
5. Малыши (2012-2013гг.)

AGF
AZƏRBAYCAN GİMNASTİKA FEDERASİYASI