

# ПРОГРАММА НАЦИОНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА 2018 ГОД



Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Младшие – 2012г. и младше	Опорный прыжок	1.Разбег, наскок на мост 2.Наскок в упор присев 3.Соскок, прыжок вверх	Из 6 баллов	Произвольная остановка, хождения прямое тело	По 0.5	За мах пяток до 90° - надбавка 0.3 45° - надбавка 0.5. Выполнение прыжка слитно – надбавка 0.5 Переворот вперед - стоимость прыжка 10.5
Младшие – 2012г. и младше	Разновысокие брусья	1. Переворот в упор  2. Отмах в упоре 3. Отмах в упоре  4. Махом назад соскок	Из 6 баллов 3.0  1.0 1.0  1.0	Подбородок ниже жерди  до 90° 90° - 105° 105° - 120° 120° - 135°  Отмах не отрываясь.  Макс. 90° 90° - 105° 105° - 120° 120° - 135° Без отмаха соскок	0.3  Без сбавок 0.1 0.3 0.5 стоимость элемента  без сбавок 0.3 0.5 0.7 1.0	Вис углом переворот в упор можно заменить на подъем разгибом <b>НАДБАВКА</b> - 0.5

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Младшие – 2012г. и младше	Упражнения на бревне	1. Четыре шага пасса 2. Четыре шага на полупальцах 3. Поворот в приседе 4. Четыре шага в приседе 5. Три прыжка соте 6. Соскок прыжок прогнувшись	Из 6 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	<b>НАДБАВКИ:</b> Любой переворот – надбавка 0.5 Спичах – надбавка 0.5
Младшие – 2012г. и младше	Вольные упражнения на ковре	1. Равновесие “ласточка” (держать 2 сек.) 2. Кувырок вперед в упор присев (полу присед) 3. Перекат назад, стойка на лопатках “березка” 4. Перекат 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	0.5 1.0 1.0 0.5 0.5 0.5 0.5 1.0 0.5	Ноги на 90° 105° 120° Угол в тазобедренном суставе Касания одной рукой Касания двумя руками Согнутые колени, руки Падение в мост Не натянутые колени, стопы Высота подскока Недостаточное прогибание 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	<b>Дополнение:</b> 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
Мальши – 2011 г.	Опорный прыжок	1. Разбег, наскок на мост 2. Отскок в стойку  3. Стойка на руках 4. Падение на спину	Из 6 баллов	Сгибание в тазобедренном суставе  10° 30° 45° 90°  Угол в плечах Касание головой Согнутые руки	  <b>0.1</b> <b>0.3</b> <b>0.5</b> <b>1.0</b> <b>0.1 - 0.3</b> <b>1.0</b> <b>0.1 - 0.5</b>	
Мальши – 2011 г.	Разновысокие брусья	1. Вис углом – махом назад встать  2. Переворот в упор  3. Отмах назад  4. Оборот назад 5. Упор присев 6. Соскок – прыжок вверх	Из 6 баллов  <b>0.5</b>  <b>1.0</b>  <b>0.5</b>  <b>1.0</b> <b>2.0</b> <b>1.0</b>	Угол в тазобедренном суставе В любом исполнении силой или махом    До 90° 90° - 105° 105° - 120° 120° - 135°  Тело прямое	<b>0.1 – 0.3</b>       <b>Без сбавок</b> <b>0.1</b> <b>0.3</b> <b>0.5</b>  <b>без сбавок</b>	1. Вис углом и переворот в упор можно заменить на подъем разгибом - надбавка 0.5 2. Подъем разгибом на В/Ж - надбавка 0.5 3. Отмах в стойку - надбавка 0.5. 4. Дуга - надбавка 0.3.

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Малыши – 2011 г.	Упражнения на бревне	1 линия 1. На конце бревна, стоя продольно наскок - перемах прямой ногой на 90° в упор верхом. 2. Перекат назад, лечь на спину 3. Стойка на лопатках (держат 2 сек.) 4. Перекат вперед, через упор присев, встать руки вверх 5. Равновесие (держат 2 сек.) 6. Два шага полки 7. Поворот на 180° на 2-х ногах.	<b>Из 6 баллов</b> <b>0.5</b>  <b>0.5</b>  <b>0.5</b> <b>1.0</b>	Не держит "Березку" Угол в тазобедренном суставе  Не держит - 2 сек. Нога на 90°. 105° 120° Не натянутые колени, расслабленные стопы, высота подскока	<b>0.3</b> <b>0.1-0.3</b>  <b>0.3</b> <b>без сбавки</b> <b>0.1</b> <b>0.3</b> <b>Каждый раз :</b> <b>0.1-0.3</b>	СОСКОК: можно заменить сальтовым элементом. НАДБАВКИ: А - 0.1 В - 0.2 С - 0.3 Соединение 0.1. Спичаг - надбавка 0.3
		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	<b>2.0</b> <b>1.5</b>	Не натянутые колена расслабленные стопы, высота прыжка, недостаточное прогибание, не прохождение вертикали, ноги не собраны в стойке	<b>Каждый раз :</b> <b>0.1-0.3</b>  <b>0.1-0.3</b>	



Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение	
Малыши – 2011 г.	Вольные упражнения на ковре	1. Вальсет, колесо с поворотом на 90° в положение стоя	<b>Из 6 баллов</b>	Согнутые руки Макс. 90° 105° 120° Недостаточное прогибание Отсутствие прогибания	<b>0.1-05 без сбавки</b> <b>0.1</b> <b>0.3</b> <b>0.1</b> <b>0.3</b>	Надбавки за дополнительные хо- реографические или гимнасти- ческие 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					<b>1.0</b>
		2. Шаг левой (правой) ногой, переворот назад					<b>0.5</b>
		3. Мах левой (правой) ногой, толчком стойка на руках					<b>0.5</b>
		4. Кувырок вперед в упор стоя согнувшись, ноги врозь					<b>0.5</b>
		5. Силой стойка на голове или спичаг + 0.3					<b>1.0</b>
		6. Шпагат – любой					<b>1.0</b>
		7. Наклон вперед, ноги врозь, собрав ноги, кувырок назад через прямые руки					<b>0.5</b>
		8. Выпрямляясь, шаг, мах левой ногой, шаг, мах правой ногой					<b>0.5</b>
9. Прыжок на две ноги, прыжок прогнувшись	<b>0.5</b>						

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Дети – 2009-2010гг.	Опорный прыжок	1. Переворот вперед 2. Рондат	Из 8 баллов		Судейство производится по правилам FIG	Оценка выставляется по лучшему прыжку
	Разновысокие брусья	1. Подъем разгибом 2. Отмах в стойку  3. Оборот в стойку  4. Смена жерди 5. Разгиб в стойку 6. Большой оборот назад 7. Соскок бланш назад	Из 8 баллов А В  С  В В А	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 элементы из таблицы трудностей Надбавки: А - 0.1 Б - 0.2 С - 0.3 Оборот в стойку, выполненный в стойку - надбавка - 0.3.

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Дети – 2009-2010гг.	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 трудностей 5. Соскок: любой сальтовый элемент из таблицы трудностей	<b>Из 8 баллов</b> А А А <b>Min А</b> А	Недоворот 45° 90° Не держать статический элемент	<b>0.3</b> <b>0.1</b> <b>0.3</b> <b>Сбавки за прыжки по правилам FIG</b>	ПУНКТ 4 - прыжки могут быть любые: ферме, прыжок в шпагат с двух ног, прыжок шагом. НАДБАВКИ: за дополнительные акробатические или хореографические элементы из таблицы трудностей: А - 0.1 В - 0.2 С - 0.3 Надбавка за соединение - 0.1
Дети – 2009-2010гг.	Вольные упражнения на ковре	1. Рондат фляк сальто назад в группировке (стоимость каждого элемента ) 2. Рондат 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 трудностей (прыжок в шпагат с 2-х ног, сисон, прыжок шагом)	<b>Из 8 баллов</b> А А А А А А А А А <b>Min А</b>	Раздельное исполнение Не слитно Недоворот 45° 90° 180°	<b>0.3</b> <b>0.3</b> <b>0.1</b> <b>0.3</b> <b>0.5</b>	Надбавки за дополнительные акробатические или хореографические элементы из таблицы трудностей. 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. <b>Окрошка</b> : рондат фляк, темповое фляк, сальто назад - надбавка 0.1.



Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Пре-юниоры – 2008-2009гг.	Опорный прыжок	Прыжок из таблицы Международной Федерации Гимнастики (FIG)	По правилам FIG		Судейство производится по правилам FIG	
Пре-юниоры – 2008-2009гг.	Разновысокие брусья	8 самых сложных элементов	По правилам FIG		Судейство по правилам FIG	
Пре-юниоры – 2008-2009гг.	Упражнения на бревне	8 самых сложных элементов	По правилам FIG		Судейство по правилам FIG	
Пре-юниоры – 2008-2009гг.	Вольные упражнения на ковре	8 самых сложных элементов	По правилам FIG		Судейство по правилам FIG	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Юниоры – 2005-2007 гг.	Опорный прыжок	1. прыжок - в многоборье 2. прыжок - для финала (могут быть из одной группы, но разные номера)	По правилам FIG		По правилам FIG	
Юниоры – 2005-2007 гг.	Разновысокие брусья	1. Перелет с верхней жерди на нижнюю жердь 2. Элемент с полетом на той же жерди. 3. Мин. два различных хвата (не отмах, не наскок, не соскок) 4. 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 – 2005-2007 гг.	Упражнения 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. 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	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Юниоры – 2005-2007 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	Ошибки	Сбавки	Дополнение
Взрослые – 2004г. и старше	Опорный прыжок	1. прыжок - в многоборье 2. прыжок - для финала (выполняются 2 разных прыжка одной структурной группы)	По правилам FIG		Судейство по правилам FIG	
Взрослые – 2004г. и старше	Разновысокие брусья	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 – 2004г. и старше	Упражнения 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. Элементы в различных направлениях ( вперед/боком и назад )	По правилам FIG		Судейство по правилам FIG	

Год рождения	Снаряд	Программа	Стоимость	Ошибки	Сбавки	Дополнение
<p><b>Взрослые – 2004г. и старше</b></p>	<p><b>Вольные упражнения на ковре</b></p>	<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  2. Сальто с винтом (минимум 360°)  3. Двойное сальто  4. Сальто вперед/боком и назад (не маховые), могут быть в одной линии</p>	<p><b>По правилам FIG</b></p>		<p><b>По правилам FIG</b></p>	



# Награждение



**AGF**  
AZƏRBAYCAN GİMNASTİKA  
FEDERASIYASI



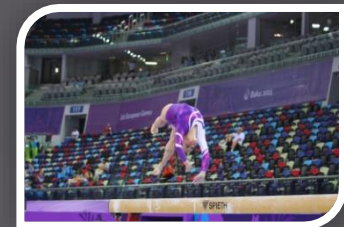
Год рождения	Программа	Место
Младшие – 2012г. и младше	Индивидуальное многоборье	I II III
Малыши – 2011 г.	Индивидуальное многоборье	I II III
Дети – 2009-2010гг.	Индивидуальное многоборье	I II III
Пре-юниоры – 2008-2009гг.	Индивидуальное многоборье	I II III
Юниоры – 2005-2007 гг.	Индивидуальное многоборье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



# ▶ НОРМА СНАРЯДА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ



Возраст	Снаряд	Разрешается
<p>Младшие – 2012г. и младше</p> <p>Малыши – 2011 г.</p>	<p>Опорный прыжок</p>	<p>Горка матов или конь - 105 см.</p> <p>Горка матов или конь – 105 см.</p> <p>Прыжок выполняется через 2 кубика</p>
		<p>Разрешается подставка под гимнастический мост 10 см.</p>





# Выступления по возрастным категориям на Республиканских и Региональных соревнованиях



**AGF**  
AZƏRBAYCAN GİMNASTİKA  
FEDERASIYASI

**На Чемпионат Азербайджана и Баку допускаются следующие возрастные категории:**

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

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

- 1. Юниоры – 2005-2007 гг.**
- 2. Пре-юниоры – 2008-2009гг.**
- 3. Дети – 2009-2010гг.**
- 4. Малыши – 2011 г.**

**На школьные соревнования допускаются следующие возрастные категории:**

- 1. Взрослые – 2004г. и старше**
- 2. Юниоры – 2005-2007 гг.**
- 3. Пре-юниоры – 2008-2009гг.**
- 4. Дети – 2009-2010гг.**
- 5. Малыши – 2011 г.**
- 6. Младшие – 2012г. и младше**