

«Утверждаю»  
Президент  
Общероссийской общественной  
организации «Федерация спортивной  
гимнастики России»



В.Н. Титов

«                    » февраля 2024г.

**ПРОГРАММА  
«НОВИЧОК» И «ЛЮБИТЕЛЬ»  
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (ЮНИОРКИ)**

В данном документе изложены требования к судейству гимнасток, выступающих по программе «Новичок» и программе «Любитель» на Всероссийских соревнованиях по спортивной гимнастике среди студентов и на соревнованиях летней Гимназиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций в 2024г.

## ПРОГРАММА «НОВИЧОК»

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Судейство спортсменов, выступающих по программе «Новичок» осуществляется согласно правилам по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденных Минспорта России от 27 сентября 2022 г. № 768 (далее - Правила) с учетом изменений, изложенных в настоящем документе.

1.2. Соревновательные комбинации, кроме опорного прыжка, состояются из обязательных элементов и соединений, выполнение которых оценивается из 10 баллов.

1.3. За недостающий элемент в комбинации сбавка 0,5 балла.

1.4. Дополнительно для увеличения базовой стоимости комбинации можно вставить в соревновательные комбинации не более двух элементов группы «А» стоимостью 0,2 балла или группы «В» стоимостью 0,4 балла или один элемент группы «А» и другой элемент группы «В».

За элементы, включенные в перечень обязательных элементов и соединений на бревне и вольных упражнениях, а также в перечень элементов в комбинации на разновысоких брусьях, входящие в таблицы элементов Правил, надбавка за выполнение такого элемента не дается.

1.5. Соскок на всех гимнастических видах, кроме опорного прыжка можно заменить на более сложный элемент из таблицы Правил для увеличения базовой стоимости комбинации. Допускаются и другие варианты замены элементов, которые изложены в описании гимнастических видов.

### 2. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

2.1. Во всех фазах соревнований гимнастка выполняет один прыжок.

2.2. Исполнение прыжков оценивается из 10 баллов + надбавка за трудность. Прыжки согнув ноги или прыжок ноги врозь не дают надбавку к базовой стоимости. Прыжки из таблицы Правил дают надбавку к базовой стоимости на один балл меньше, указанной в Правилах. Например, прыжки переворот вперед или «рондат» будут давать надбавку 0,6 балла. По аналогии будут расценены и другие прыжки.

### 3. РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ

3.1. Комбинации на разновысоких брусьях выполняются из обязательных элементов и соединений в последовательности как изложено в программе.

Гимнастка может выполнить на выбор обязательные элементы и соединения для комбинации со сменой жердей (комбинация №1) или элементы и соединения для комбинации на одной жерди (комбинация №2).

3.2. За выполнение комбинации № 1 со сменой жердей надбавка 0,8 балла.

3.3. Допускается незначительная пауза (не более 1 сек.) без сбавки в тех местах, где нет возможности выполнить элементы слитно. За превышение времени паузы - сбавка 0,3 балла.

3.4. Любой отмах выше горизонтали – без сбавки, ниже горизонтали – сбавка 0,3 балла. В случае выполнения отмаха ноги врозь или согнувшись в

стойку на руках (группа «А») дается надбавка 0,2 балла, прямым телом (группа «В») - 0,4 балла.

3.5. В случае выполнения подъема разгибом в упор, вместо подъема переворотом в упор, элемент засчитывается за группу «А» с надбавкой в 0,2 балла.

3.6. В случае выполнения перелета дугой с н/ж на в/ж вместо прыжка с н/ж на в/ж (комбинация № 1) элемент засчитывается за группу «В» с надбавкой в 0,4 балла.

3.7. В комбинации № 1 допускается замена элементов 7 и 8 на элементы:

«7. Махом вперед подъем переворотом в упор

8. Отмах - оборотом назад, оборотом назад в упоре стоя ноги врозь или спадом назад через вис согнувшись соскок дугой».

3.8. Разрешается замена соскока на соскок из таблицы Правил для увеличения базовой стоимости комбинации.

### **Комбинация № 1 со сменой жердей**

1. Из вися стоя снаружи, руками держаться за нижнюю жердь, толчком одной или двумя подъем переворотом в упор.
2. Отмах
3. Оборот назад касаясь
4. Отмах поставить ноги на жердь
5. Прыжок с н/ж на в/ж
6. Один мах вперед-мах назад
7. Махом вперед поворот на 180<sup>0</sup> в разных хват или хват сверху
8. Мах вперед - махом назад соскок с поворотом на 180<sup>0</sup>.

### **Комбинация № 2 на нижней жерди**

1. Из вися стоя снаружи толчком одной или двумя подъем переворотом в упор
2. Перемах правой в упор ноги врозь
3. Перемах левой в упор сзади
4. Поворот налево в упор
5. Отмах
6. Оборот назад касаясь
7. Отмах
8. Оборотом назад соскок дугой или отталкиваясь руками соскок с поворотом на 180<sup>0</sup>.

## **4. БРЕВНО**

4.1. Комбинация на бревне выполняется из обязательных элементов и соединений в последовательности как изложено в программе.

4.2. Комбинация должна включать в себя не менее 3х линий, за невыполнение требования - сбавка 0,5 балла.

4.3. Время выполнения комбинации 80 сек.

4.4. Допускается замена наскока или соскока на элементы из таблицы трудности Правил для увеличения базовой стоимости комбинации.

4.5. Для увеличения базовой стоимости комбинации разрешается выполнить два дополнительных элемента из таблицы Правил, один из которых гимнастический (хореографический) прыжок, второй акробатический элемент.

#### **Обязательные элементы и соединения для включения в комбинацию на бревне**

1. Наскок. Из стойки продольно, махом правой (левой) и толчком левой (правой) перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Кувырок вперед или «колесо» через грудь или медленный переворот боком с поворотом («колесо» с поворотом).
3. Приставные шаги поперек и продольно бревну.
4. Шаги полки (по два шага с каждой ноги).
5. Поворот на 180° на одной ноге в остановку.
6. Два прыжка вверх со сменой ног через «деми-плие».
7. Любое равновесие.
8. Соскок. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись с конца бревна.

### **5. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

5.1. Комбинация на вольных упражнениях составляется из обязательных элементов и соединений в произвольной последовательности.

5.2. Вольные упражнения выполняются под музыку. За выполнение вольных упражнений без музыкального сопровождения – сбавка 1,0 балл.

5.3. Длительность вольных упражнений не более 80 сек. За превышение времени - сбавка 0,5 балла.

5.4. Комбинация должна содержать танцевальные элементы для связи между другими элементами и создания образа композиции. Отсутствие танцевальных элементов - сбавка 1,0 балл.

5.5. Сбавки за неиспользование всей площади ковра – 0,5 балла.

5.6. Кувырок можно заменить на любое сальто вперед или назад для увеличения базовой стоимости комбинации.

5.7. Для увеличения базовой стоимости комбинации разрешается выполнить два дополнительных элемента из таблицы Правил, один из которых гимнастический (хореографический) прыжок, второй акробатический элемент.

5.8. В последней акробатической связке можно заменить прыжок вверх прогнувшись на любой элемент из таблицы трудности Правил (любое сальто назад, фляк назад и т.д.).

#### **Обязательные элементы и соединения для включения в комбинацию на вольных упражнениях**

1. С разбега прыжок вверх с поворотом на 360°
2. Любой кувырок (вперед или назад)
3. Любой переворот вперед или назад (медленный или с фазой полета)
4. Переворот в сторону (колесо)
5. Два хореографических прыжка в соединении из таблицы Правил, один из которых в «шпагат» или ноги врозь согнувшись.
6. «Рондат» - прыжок вверх прогнувшись.

## ПРОГРАММА «ЛЮБИТЕЛЬ»

### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Судейство юниорок, выступающих по программе «Любитель», осуществляется согласно правилам по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденных Минспорта России от 27 сентября 2022 г. № 768 (далее - Правила) с учетом изменений, изложенных в настоящем документе.

2. Юниорки, выступающие по программе «Любитель» должны выполнить, кроме опорного прыжка 6-8 элементов из таблицы Правил, включая соскок.

2.1. При выполнении менее 6 элементов производится сбавка 0,5 балла за каждый недостающий элемент.

2.2. В случае выполнения спортсменом 8 и более элементов, учитывается стоимость 8 самых сложных элементов. За добавление элементов сбавка не производится, но производится сбавка за технику их выполнения согласно Правил.

3. Комбинации на каждом виде, кроме опорного прыжка, составляются произвольно и оцениваются из 10 баллов + стоимость элементов согласно таблицы Правил (оценка DV максимально + 2,0 балла) + надбавка за выполнение 2х любых композиционных требований (оценка CR максимально + 1,0 балл) + надбавка за соединение (оценка CV не ограничивается).

4. Отсутствие соскока или выполнение соскока не из таблицы Правил -сбавка 0,5 балла.

5. На опорном прыжке юниорки выполняют во всех фазах соревнований один прыжок из таблицы трудности Правил. За выполнение прыжка не из таблицы - оценка 0 баллов. Максимальная стоимость опорного прыжка не должна превышать 3,2 балла.

6. Комбинация на бревне должна содержать не менее 3х линий. Менее 3х линий – сбавка 0,5 балла.

7. На вольных упражнениях последней акробатической линией, которая засчитывается, считается соскок. Соскок не засчитывается, если выполнена только одна акробатическая линия.