

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



В.Н. Титов

« » февраля 2024г.

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

В данном документе изложены требования к судейству спортсменов, выступающих по программе «Новичок» и программе «Любитель» на Всероссийских соревнованиях среди студентов по спортивной гимнастике 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 элементы, включенные в перечень обязательных элементов и соединений, входящие в таблицы элементов Правил, надбавка за выполнение такого элемента не дается.

1.4. За невыполненный элемент в комбинации сбавка 0,5 балла.

1.5. Дополнительно для увеличения базовой стоимости комбинации спортсмен может заменить элементы без стоимости на элементы из таблицы трудности Правил (не более двух элементов группы «А» стоимостью 0,2 балла каждый или группы «В» стоимостью 0,4 балла каждый или один элемент группы «А» и другой элемент группы «В»). Возможные варианты замены изложены в описании гимнастического вида.

1.6. Допускается незначительная пауза (не более 2 сек.) без сбавки в тех местах, где нет возможности выполнить элементы слитно, без потери темпа. За превышение времени паузы - сбавка 0,3 балла.

2. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

2.1. Комбинация составляется произвольно из обязательных элементов и соединений, изложенных в программе.

2.2. Элемент № 2 можно заменить на любое сальто вперед (группа «А») для увеличения базовой стоимости комбинации.

2.3. Элемент № 6 можно заменить на соединение:

«6. Из шпагата, угла или с кувырка, силой согнувшись стойка на руках («спичаг» 2 сек., группы «В») - любой кувырок вперед.».

2.3. В последней акробатической связке (№ 7) можно заменить прыжок вверх прогнувшись на любой элемент из таблицы трудности Правил (любое сальто назад, фляк назад и т.д.) с надбавкой к базовой стоимости комбинации.

Обязательные элементы и соединения для включения в комбинацию на вольных упражнениях

1. Любое равновесие на одной ноге (2 сек.).
2. Два – три шага разбега и толчком двумя прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 360°.
3. Силой согнувшись стойка на голове и руках (2 сек.).
4. Сгибаясь - разгибаясь стойка на руках (обозначить) - сгибая руки перекаат через грудь в упор лежа.
5. Переворот боком («колесо»).

6. Шагом одной толчком другой стойка на руках (обозначить) – сгибая руки кувырок вперед в упор присев.
7. С подскока или небольшого разбега «рондат» – прыжок вверх прогнувшись.

3. КОНЬ

3.1. Комбинация на коне выполняется из обязательных элементов и соединений в последовательности как изложено в программе.

3.2. Комбинация может быть выполнена зеркально.

3.3. Элемент № 7 можно заменить на:

вариант №1:

«7. Прямое скрещение влево (группа «А») - перемахом правой соскок с поворотом 90^0 , встать левым боком к коню»;

вариант № 2:

«7. Прямое скрещение влево (группа «А») - перемах правой в упор сзади - перемах в упор - 1-2 круга двумя в ручках (группа «А») - перемахом вперед соскок с поворотом 90^0 встать левым боком к коню»

3.4. Элемент № 6 и 7 можно заменить на:

«6. 1-2 круга двумя в ручках (группа «А»)»

7. Перемахом вперед соскок с поворотом 90^0 встать левым боком к коню».

Обязательные элементы и соединения для включения в комбинацию на коне

И.п. – стоя лицом к коню, руками держаться за ручки

1. С прыжка круг правой в упор
2. Махом вправо перемах левой под правую в упор левая спереди
3. Мах влево – мах вправо
4. Махом влево круг правой под левую (через упор сзади)
5. Перемах левой в упор
6. Перемах правой
7. Перемахом левой соскок с поворотом 90^0 встать правым боком к коню

4. КОЛЬЦА

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

4.2. Для увеличения базовой стоимости комбинации разрешается заменить элемент № 1 другим подъемом из таблицы трудности Правил: подъем разгибом в упор (группа «А»), подъем махом назад в упор (группа «А»), подъем махом назад в угол ноги врозь (группа «В») или подъем махом вперед (группа «А»).

4.3. Перед соскоком разрешается добавить выкрут вперед или назад (группа «А»).

4.4. Соскок можно заменить на сальто вперед или назад согнувшись, или прогнувшись (группа «А»).

Обязательные элементы и соединения для включения в комбинацию на кольцах

1. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор (2 сек.)
2. Угол (2 сек.)
3. Любым способом стойка на плечах (2 сек.)
4. Опускание в вис прогнувшись (обозначить)
5. Вис согнувшись - мах дугой
6. 2-3 маха в висе
7. Махом назад соскок прогнувшись.

5. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

5.1. Во всех фазах соревнований спортсмен выполняет один прыжок на выбор.

5.2. 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.

5.3. Запрещается выполнять во второй полетной фазе прыжка любое вращение по сальто.

6. ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ

6.1. Комбинация на параллельных брусьях выполняется из обязательных элементов и соединений в последовательности как изложено в программе.

6.2. Соединение под № 1 можно заменить на соединение:

«1. Стоя внутри брусьев, с прыжка подъем разгибом в упор (группа «А») - махом назад упор на руках - мах вперед».

6.3. Выполнение подъема махом назад в стойку на руках засчитывается как элемент группы «В».

6.4. Элемент № 4 можно заменить на соединение:

«4. Силой согнувшись ноги врозь или ноги вместе с прямыми руками стойка на руках («спичаг» 2 сек.) или силой прямым телом с согнутыми руками стойка на руках (2 сек.) (группа «А») - сгибая руки, опускание в стойку на плечах (2 сек.)».

6.5. Соскок (элемент № 7) можно заменить на:

«7. Сальто назад согнувшись или прогнувшись (группа «А»).».

Специфические сбавки

6.6. Махи в упоре: мах назад выше горизонтали - без сбавок, от уровня жердей до горизонта включительно - 0,3 балла, до уровня жердей - 0,5 балла. На махе вперед, мах ниже уровня жердей - 0,3 балла.

6.7. Махи в упоре на руках: таз на уровне или выше жердей без сбавки. Ниже жердей - сбавка 0,3 балла.

6.8. Махи в висе: допускается сгибание ног при прохождении нижней вертикали без сбавки.

6.9. При выполнении подъема махом назад тело выше горизонтали - без сбавок, от уровня жердей до горизонтали - сбавка 0,3 балла, ниже уровня жердей –сбавка 0,5 балла.

6.10. При выполнении соскока (элемент №7) тело выше горизонтали - без сбавки. Горизонтально и ниже - сбавка 0,3 балла.

Обязательные элементы и соединения для включения в комбинацию на параллельных брусьях

И.п. – стоя внутри брусьев

1. С прыжка в упор на руки мах вперед
2. Махом назад подъем в упор
3. Угол (2 сек.)
4. Силой согнувшись стойка на плечах (2 сек.)
5. Кувырок вперед в сед ноги врозь (О)
6. Силой, соединяя ноги, через положение «угол» или «высокий угол», выпрямляясь вперед – мах назад.
7. Махом вперед соскок с поворотом на 180^0 встать боком к брусьям.

7. ПЕРЕКЛАДИНА

7.1. Комбинация на перекладине выполняется из обязательных элементов и соединений в последовательности как изложено в программе.

7.2. Допускается замена подъем переворотом на подъем разгибом в упор (группы «А»).

7.3. Элементы и соединения под №: 5,6, 7 можно заменить на

«5. 1-2 больших оборота назад (группа «А»)

6. Соскок сальто назад прогнувшись (группа «А»).

Специфические сбавки

7.4. При выполнении отмаха тело выше 45^0 - без сбавок, от горизонта до 45^0 - сбавка 0,3 балла, ниже горизонта –сбавка 0,5 балла.

Обязательные элементы и соединения для включения в комбинацию на перекладине

1. Из виса мах дугой – мах назад
2. Махом вперед перемах в вис ноги врозь - махом назад вис
3. Махом вперед подъем переворотом в упор (обозначить)
4. Отмах
5. Оборот назад в упоре
6. Оборотом спад назад - мах дугой в вис
7. Соскок махом назад.

ПРОГРАММА «ЛЮБИТЕЛЬ»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Судейство спортсменов, 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. Юниоры, выступающие по программе «Любитель» должны выполнить, кроме опорного прыжка 6-8 элементов из таблицы Правил, включая соскок. Отсутствие соскока или выполнение соскока не из таблицы Правил - сбавка 0,5 балла.

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

2.2. В случае выполнения спортсменом более 8 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, состояются произвольно и оцениваются из 10 баллов + стоимость элементов согласно таблицы Правил (максимально 2,0 балла) + выполнение двух любых специальных требований к группам элементов согласно Правил (максимально 1,0 балл) + стоимость соединений (не ограничено).

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

Специфические требования к составлению соревновательных комбинаций на гимнастических видах

Вольные упражнения

Юниоры должны выполнить не менее двух диагоналей с акробатическими соединениями. За невыполнение требования - сбавка 0,5 балла.

Отсутствие нахождения спортсмена во всех 4 углах ковра и двойного сальто - без сбавки.

Конь

За неиспользование 3х частей коня в комбинации сбавка не производится.

В состав комбинации для перехода с тела коня в ручки может быть включен элемент без стоимости: из упора продольно на теле коня, переход с поворотом в упор ноги врозь на ручках, выполненный после кругов поперек на теле коня.

Опорный прыжок

Юниоры выполняют прыжки только из таблицы трудности Правил. За выполнение прыжка не из таблицы - оценка 0 баллов. Максимальная стоимость прыжка 2,4 балла. Более сложные прыжки будут оценены с базовой стоимостью в 2,4 балла.

Перекладина

Разрешается смена направления движения без сбавки. Например, подъем разгибом – отмах - оборот не касаясь или подъем разгибом - отмах – большой оборот назад и др.