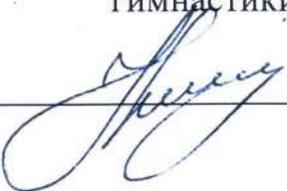


СОГЛАСОВАНО

Вице-президент

Общероссийской общественной  
организации спортивной гимнастики,  
прыжков на батуте, художественной  
гимнастики, спортивной акробатики,  
спортивной аэробики «Федерация  
гимнастики России»

  
Н.В. Нагорный

УТВЕРЖДАЮ

Первый вице-президент

Общероссийской общественной  
организации спортивной гимнастики,  
прыжков на батуте, художественной  
гимнастики, спортивной акробатики,  
спортивной аэробики «Федерация  
гимнастики России»

  
В.Н. Титов  
«27» декабря 2024 г.

## Программа

### II любительского разряда

по виду спорта «спортивная гимнастика»

среди спортсменов мужского пола

(2025–2028 гг.)

В подготовке программы участвовали специалисты:

1. Козенков Игорь Владимирович - ведущий специалист отдела развития спортивной гимнастики в регионах ФГР;
2. Белуженков Игорь Николаевич - главный тренер сборной команды Республики Татарстан, тренер мужской сборной ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» по спортивной гимнастике;
3. Вельдяев Сергей Владимирович - доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», кандидат педагогических наук;
4. Крюков Николай Вячеславович - олимпийский чемпион, старший тренер Краснодарского края по спортивной гимнастике;
5. Трубицын Михаил Юрьевич - президент РОО «Федерация спортивной гимнастики Астраханской области»;
6. Гильгоф Валерий Наумович - консультант.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Судейство спортсменов мужского пола, выступающих по программе II любительского разряда, осуществляется согласно действующих на момент соревнований правил по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденных Минспорта России (далее - Правила) с учетом изменений и дополнений.

1.2. Комбинации, кроме опорного прыжка, должны состоять не менее чем из 8 элементов.

1.3. Комбинации оцениваются из 10 баллов и надбавок за выполнение элементов для каждого вида, указанных в таблицах №№ 1-5. Сбавки за технику выполнения согласно Правил, если иное не изложено в программе на виде.

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

1.5. Допускается незначительная пауза (не более 2 сек.) без сбавки в тех местах, где нет возможности выполнить элементы слитно, без потери темпа.

## 2. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

2.1. Комбинация на вольных упражнениях составляется из элементов и соединений, в произвольной последовательности, указанных в таблице № 1.

2.2. За отсутствие нахождения спортсмена во всех 4 углах ковра сбавка не производится.

2.3. Спортсмен должен включить в комбинацию соединение из двух или более акробатических элементов. Отсутствие соединения сбавка 0,5 балла.

2.4. За выполнение элемента группы «А» надбавка 0,1 балла, за выполнение элемента группы «В» и выше надбавка 0,2 балла.

Таблица № 1

Элементы для включения в комбинацию на вольных упражнениях

№ п/п	Элементы	Организационно - методические указания
1.	Любое равновесие на одной (2 сек.)	Разрешается выполнить любое равновесие. За выполнение равновесия в «шпагат» надбавка 0,2 балла.
2.	Сальто вперед	Можно выполнить любое сальто вперед
3.	Стойка на руках (2 сек.)	Попадание в стойку на руках любым способом.
4.	Любой темповой переворот вперед или назад	На выбор: переворот вперед на одну, переворот на две или с двух на две.
5.	Любое сальто назад в соединении	Можно выполнить в соединении с «рондатом» или «рондат»-«фляк».
6.	Статический или силовой элемент (2 сек.)	Фиксировать конечное положение не менее 2 сек.
7.	Любой другой акробатический элемент	Любой не повторяющийся ранее акробатический элемент
8.	Любой другой неакробатический элемент	Любой не повторяющийся ранее неакробатический элемент

### 3. КОНЬ

3.1. Комбинация на коне выполняется в последовательности, указанной в таблице № 2.

3.2. Элементы в комбинации могут быть выполнены зеркально.

3.3. За каждый недостающий элемент сбавка 0,5 балла.

Таблица № 2

Элементы и соединения для включения в комбинацию на коне  
И.П. – упор стоя хватом за ручки

№ п/п	Элементы и соединения	Организационно - методические указания
1.	С прыжка в упор мах вправо с разведением ног - мах влево с разведением ног	Маятникообразные махи. Отсутствие маятникообразного движения сбавка 0,1-0,3 балла
2.	Махом вправо круг правой в упор	Ярко выраженный мах каждой ногой
3.	Перемах правой - прямое скрещение влево	Надбавка за скрещение 0,4 балла
4.	Мах вправо (в упоре ноги врозь) - махом влево обратное скрещение	Надбавка за скрещение 0,4 балла
5.	Перемах правой назад - перемах левой	Ярко выраженный мах каждой ногой
6.	Перемах правой, соединяя ноги перемах двумя назад	По широкой амплитуде
7.	1-2 круга двумя	Надбавка 0,4 балла
8.	Перемахом двумя соскок с поворотом на 90 <sup>0</sup> , встать боком к коню.	Выполнять прогнувшись. Отсутствие прогиба - сбавка 0,3 балла

### 4. КОЛЬЦА

4.1. Комбинация на кольцах выполняется в последовательности, указанной в таблице № 3.

4.2. Элементы, выполненные в комбинации из таблицы элементов Правил соревнований на кольцах дают надбавку за группу «А» - 0,2 балла, за группу «В» и выше - 0,4 балла.

4.3. Для увеличения базовой стоимости комбинации на 0,2 балла спортсмен может вставить в комбинацию перед соскоком любой проходящий выкрут вперед или назад.

Таблица № 3

Элементы и соединения для включения в комбинацию на кольцах

№ п/п	Элементы	Организационно - методические указания
1.	Из вися подъем силой в упор	Можно заменить на любой подъем из таблицы Правил

2.	Угол (2 сек.)	Группа «А» надбавка 0,2 балла
3.	Силовой стойка на плечах (2 сек.)	Можно заменить на любой силовой элемент в стойку на руках из таблицы Правил.
4.	Вис прогнувшись (2 сек.)	Попадание в «вис прогнувшись» любым способом
5.	Горизонтальный вис сзади (2 сек.)	Группа «А» надбавка 0,2 балла
6.	Вис согнувшись (1 сек.)	Пауза не более 2 сек. Пауза более 2 сек. сбавка 0,3 балла
7.	Мах дугой – мах назад	Допускается сгибание рук без сбавки при выполнении маха дугой
8.	Махом вперед соскок сальто назад прямым телом	Группа «А» надбавка 0,2 балла. Соскок можно заменить на любой другой соскок из таблицы Правил.

## 5. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

5.1. Спортсмен выполняет один прыжок на выбор из таблицы элементов Правил соревнований на опорном прыжке.

5.2. Прыжки из таблицы Правил дают надбавку к базовой стоимости на 1,5 балла меньше, указанной в Правилах.

## 6. ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ

6.1. Комбинация на параллельных брусьях выполняется в последовательности, указанной в таблице № 4.

6.2. Элементы, выполненные в комбинации из таблицы элементов Правил соревнований на параллельных брусьях дают надбавку за группу «А» - 0,2 балла, за группу «В» и выше - 0,4 балла.

6.3. Спортсмен может заменить соскок из таблицы элементов Правил для получения надбавки за элемент.

Таблица № 4

Элементы и соединения для включения в комбинацию на параллельных брусьях

№ п/п	Элементы	Организационно - методические указания
1.	С прыжка подъем разгибом в упор	Группа «А» - надбавка 0,2 балла. Можно выполнить через вис или вис согнувшись.
2.	Махом назад отодвиг в упор на руках	Мах назад ноги выше жердей без сбавки, ниже - сбавка 0,3 балла
3.	Мах вперед - махом назад подъем в упор	При выполнении подъема, тело выше жердей, но таз ниже или на уровня плеч - без сбавки, тело выше уровня плеч - надбавка 0,2 балла, ниже жердей - сбавка 0,3 балла. Сгибание в тазобедренных суставах - сбавка 0,1-0,3 балла
4.	Махом вперед угол (2 сек.)	Группа «А» надбавка 0,2 балла. Ноги параллельно жердям.

5.	Силой согнувшись стойка на плечах (2 сек.)	Можно заменить на стойку на руках с надбавкой 0,2 балла
6.	Подъем в упор - мах вперед	На махе вперед тело выше жердей - без сбавок, ниже - сбавка 0,3 балла. Сгибание тела 0,1-0,5 балла.
7.	Мах назад	Тело на уровне горизонтали и выше без сбавки, ниже горизонтали, но выше жердей - сбавка 0,1-0,3 балла, ниже жердей - сбавка 0,5 балла.
8.	Мах вперед соскок с поворотом на 180° через опорную руку	Тело выше горизонтали - без сбавки. Ниже горизонтали - сбавка 0,3 балла. Соскок можно заменить на соскок из таблицы Правил

## 7. ПЕРЕКЛАДИНА

7.1. Комбинация на перекладине выполняется в последовательности указанной в таблице № 5.

7.2. За смену направления движения сбавка не производится.

Таблица №5

Элементы и соединения для включения в комбинацию на перекладине

№ п/п	Элементы	Организационно - методические указания
1.	Из вися размахивание изгибами - мах дугой - мах назад	2-3 маха изгибами в каждую сторону
2.	Махом вперед поворот на 180° («санжировка»)	Выполнение «санжировки» выше горизонтали - надбавка 0,2 балла.
3.	Махом вперед - подъем разгибом в упор	Надбавка 0,2 балла
4.	Отмах	Отмах выше горизонтали - без сбавки, ниже горизонтали - сбавка 0,3 балла. Отмах в стойку на руках - надбавка 0,2 балла.
5.	Оборот назад в упоре	Допускается касание телом грифа перекладины без сбавки
6.	Оборотом назад мах дугой в вис	Мах дугой выполнять прямым телом.
7.	Махом назад подъем в упор <b>или</b> Махом назад подъем в упор - отмах - 1-2 больших оборота назад	Добавление после отмаха 1-2 больших оборота назад надбавка 0,4 балла.
8.	Спадом назад мах дугой, махом назад соскок <b>или</b> соскок сальто назад прямым телом после больших оборотов назад	Соскок сальто назад прямым телом - надбавка 0,4 балла

Интернет страница Общероссийской общественной организации спортивной гимнастики, прыжков на батуте, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики «Федерация гимнастики России» (ФГР): <https://sportgymrus.ru>