

## 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 женского пола

(2025–2028 гг.)

В разработке программы принимали участие специалисты:

1. Ботова Любовь Николаевна - кандидат биологических наук, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ»;
2. Савельева Лариса Анатольевна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»;
3. Линда (Ахаимова) Лилия Игоревна - олимпийская чемпионка, начальник отдела развития студенческого спорта по виду спорта «спортивная гимнастика» ФГР;
4. Козенков Игорь Владимирович - ведущий специалист отдела развития спортивной гимнастики в регионах ФГР.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Судейство спортсменов женского 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 состояются из элементов и соединений, размещенных в таблицах при описании гимнастических видов.

1.3. Комбинации оцениваются из 10 баллов. Кроме опорного прыжка, за недостающий элемент сбавка 0,5 балла.

1.4. За замену, выполнение более сложного элемента или добавление элемента предусмотрены надбавки согласно описанию программы на виде.

1.5. За повтор элемента группы «А» или группы «В», согласно описанию программы на виде, надбавка дается один раз.

## 2. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

2.1. Во всех фазах соревнований гимнастка выполняет один прыжок.

2.2. Исполнение прыжка оценивается из 10 баллов + надбавка за трудность.

2.3. 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.

2.4. Прыжки согнув ноги, ноги врозь и прыжки с выполнением любого сальто после отталкивания руками запрещены. В случае выполнения таких прыжков выставляется оценка 0 баллов.

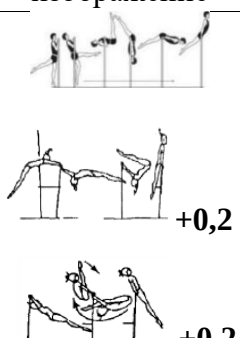
## 3. РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ

3.1. Комбинация выполняется на стандартных разновысоких брусьях и составляется из элементов и соединений в последовательности, как изложено в таблице № 1.

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

Таблица № 1

Элементы для включения в комбинацию на разновысоких брусьях

| № п/п | Элементы                                                                                                                                                                                                   | Организационно-методические указания                                                                                                                                                                                                                       | Графическое изображение                                                                                   |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Из вися стоя лицом к н/ж снаружи толчком одной или двумя подъем переворотом в упор<br><br><i>или</i><br>подъем разгибом<br><br><i>или</i><br>подъем двумя в упор сидя сзади с последующим поворотом в упор | Выполнять без потери темпа. Потеря темпа – сбавка 0,1-0,3 балла. В упоре руки прямые, тело слегка прогнуто, голова приподнята.<br><br>Выполнение подъема разгибом или подъема двумя в упор сидя сзади с последующим поворотом в упор – надбавка 0,2 балла. | <br>+0,2<br><br>+0,2 |

|   |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Отмах                                                                                                                 | Отмах до уровня горизонтали и выше – без сбавки, ниже горизонтали – сбавка 0,3 балла. При выполнении отмаха ноги врозь в стойку на руках – надбавка 0,2 балла, отмаха ноги вместе прямым телом в стойку на руках – надбавка 0,4 балла. Надбавка дается один раз в комбинации.                                                                                                                                                                                                                                                         | <br>+0,2 <br>+0,4  |
| 3 | Оборот назад или вперед в упоре касаясь (бедра касаются жерди)                                                        | Руки прямые, тело прямое. Выполнять без потери темпа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <br>или                                                                                               |
| 4 | Отмах в упор присев                                                                                                   | Отмах с прямыми ногами. Отмах до уровня горизонтали и выше – без сбавки, ниже горизонтали – сбавка 0,3 балла.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5 | Прыжок с н/ж на в/ж в вис<br><i>или</i><br>контр- перелет дугой с н/ж на в/ж                                          | Выполнять с последующим махом вперед без паузы в висе на в/ж. Потеря темпа – сбавка 0,1-0,3 балла. Контр-перелет дугой с н/ж на в/ж можно выполнять с любого начального положения с надбавкой 0,4 балла.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <br>+0,4                                                                                                                                                                                |
| 6 | Мах вперед – мах назад                                                                                                | Недостаточная амплитуда – сбавка 0,1-0,3 балла.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7 | Махом вперед поворот на 180° в разный хват или хват сверху («санжировка») <i>или</i> подъем переворотом в упор на в/ж | Полное окончание поворота на махе вперед. Неполный поворот на махе вперед – сбавка 0,1-0,3 балла. Выполнение «санжировки» выше 45° от нижней вертикали - без сбавки, 45° и ниже - сбавка 0,3 балла. «Санжировку» можно заменить на подъем переворотом в упор на в/ж – надбавка 0,2 балла.                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 8 | Мах вперед - махом назад соскок                                                                                       | На махе вперед ноги выше нижней жерди, тело прямое или немного «закрытое». Разрешается выполнить мах вперед ноги врозь для прохождения нижней жерди. За прогнутое тело на махе вперед – сбавка 0,1-0,3 балла. Мах назад при выполнении соскока, тело выше 45° без сбавок, 45° и ниже – сбавка 0,3 балла. После подъем переворотом, любой соскок дугой из упора стоя согнувшись ноги вместе или врозь – надбавка 0,2 балла. При выполнении соскока дугой, тело выше 60° от нижней вертикали – без сбавки, ниже – сбавка 0,1-0,3 балла. | <br>+0,2                                                                                                                                                                               |

## 4. БРЕВНО

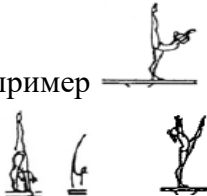
4.1. Комбинация на бревне выполняется в произвольной последовательности из элементов и соединений таблицы № 2.

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

4.3. Время выполнения комбинации не более 80 с. За превышение времени – сбавка 0,5 балла.

Таблица № 2

Элементы для включения в комбинацию на бревне

| № п/п | Элементы                                                                                                                       | Организационно-методические указания                                                                                                                                                             | Графическое изображение                                                                      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Наскок<br>Из стойки продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в упор сидя верхом                      | Наскок может быть выполнен зеркально. Допускается замена наскака на элемент из таблицы Правил, группы «А» – надбавка 0,2 балла, группы «В» и выше – надбавка 0,4 балла.                          |                                                                                              |
| 2     | Кувырок вперед<br><i>или</i><br>перекат назад в стойку на лопатках («березка») (2 с) – перекатом вперед упор присев или присед | В стойке на лопатках сгибание в тазобедренных суставах до 100 включительно – без сбавки, >10°-30° сбавка 0,1 балла, >30°-45° - сбавка 0,3 балла, > 45° сбавка -0,5 балла                         |                                                                                              |
| 3     | Переворот в сторону с поворотом на 90° («колесо» с поворотом)                                                                  | Полный «доворот» во время приземления. Отсутствие «доворота» – сбавка 0,1-0,3 балла.                                                                                                             |         |
| 4     | Любой поворот на 180° и более на одной ноге в остановку (1 с)                                                                  | Фиксировать конечное положение на одной ноге не менее 1 с. Допускается выполнение поворота из таблицы элементов Правил: группа «А» – надбавка 0,2 балла, группа «В» и выше – надбавка 0,4 балла. |                                                                                              |
| 5     | Два прыжка на месте со сменой положения ног через «деми-плие»                                                                  | Выполняются слитно. Отсутствие слитности – сбавка 0,3 балла. Ярko выраженная фаза полета. Недостаточная фаза полета – сбавка 0,1-0,3 балла.                                                      |                                                                                              |
| 6     | Любое равновесие с прямой ногой (2 с)                                                                                          | Фиксация положения не менее 2 с. Равновесие с разведением ног 180° в шпагат) – надбавка 0,2 балла.                                                                                               | пример  |
| 7     | Шаги полки                                                                                                                     | По одному шагу с каждой ноги. Положение рук – любое.                                                                                                                                             |                                                                                              |
| 8     | Соскок. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись с конца бревна                                                         | Допускается замена соскока на соскок из таблицы Правил, группа «А» – надбавка 0,2 балла, группа «В» и выше – надбавка 0,4 балла.                                                                 |                                                                                              |

## 5. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

5.1. Комбинация на вольных упражнениях составляется из элементов и соединений таблицы 3 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 с. 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.

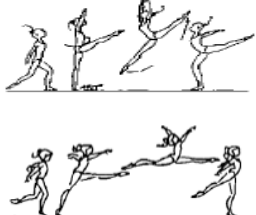
5.5. Прыжок ноги врозь в соединении под № 7 не может входить в соединение элементов под № 5-6 таблицы № 3. Соединение элементов под № 5-6 должно выполняться в комбинации отдельно.

5.6. Сбавка за недостаточную передачу образа через выразительность движений и мимику 0,3-0,5 балла.

5.7. Сбавка за неиспользование всей площади ковра – 0,5 балла.

Таблица № 3

Элементы для включения в комбинацию на вольных упражнениях

| № п/п | Элементы                                                                                 | Организационно-методические указания                                                                                                                                                    | Графическое изображение                                                                                     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | С разбега прыжок с одной или двух ног с поворотом на 360°                                | Допускается замена элемента на любой гимнастический (хореографический/танцевальный) элемент группы «В» из таблицы Правил – надбавка 0,4 балла.                                          |                                                                                                             |
| 2     | Кувырок назад с прямыми руками и ногами в упор стоя согнувшись                           | Допускается выполнение из любого начального положения. Можно заменить на любое сальто вперед из таблицы Правил с надбавкой 0,4 балла.                                                   | пример замены +0,4<br> |
| 3     | Любая стойка на руках (обозначить)                                                       | Стойку на руках можно выполнить ноги вместе или ноги врозь                                                                                                                              |                        |
| 4     | Любой переворот вперед или назад (медленный или с фазой полета)                          | Выполнение переворота из таблицы элементов Правил группы «А» – надбавка 0,2 балла, группы «В» – надбавка 0,4 балла.                                                                     | пример<br>             |
| 5-6   | Два гимнастических (хореографических/танцевальных) прыжка в соединении из таблицы Правил | Один из прыжков должен быть в «шпагат» или ноги врозь-согнувшись. Надбавка за выполнение элементов не дается. Между прыжками можно делать бегущие шаги, подскоки, шассе, повороты шанэ. | пример<br>             |

|   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                   |
|---|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | «Рондат» – прыжок ноги врозь                | <p>При выполнении прыжка допускается разведение ног как в продольном, так и поперечном направлении. Разведение ног <math>90^0</math> и более - без сбавки, менее – сбавка 0,3 балла, отсутствие разведения – сбавка 0,5 балла. Разделение связки (остановка между элементами) – сбавка 0,3 балла.</p> <p>После «рондата» можно выполнить «фляк» назад с надбавкой 0,2 балла или любое сальто назад из таблицы Правил с надбавкой 0,4 балла.</p> |                |
| 8 | Любой поворот на одной на $360^0$ или более | <p>Можно выполнить любой поворот группы «В» и выше из таблицы Правил с надбавкой 0,4 балла.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>пример</p>  |

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